

Universidad Rafael Landívar  
Facultad de Humanidades  
Campus de Quetzaltenango

**“INFIDELIDAD MATRIMONIAL Y DEPRESIÓN EN LA MUJER”  
(ESTUDIO REALIZADO EN PASTORAL DE LA MUJER EN LA  
DIÓCESIS DE SAN MARCOS, EN LA CIUDAD DE SAN  
MARCOS)**

**TESIS**

Iliana Sotera Gabriel Hernández

Carné 98052098

Quetzaltenango, marzo de 2013  
Campus de Quetzaltenango

Universidad Rafael Landívar  
Facultad de Humanidades  
Campus de Quetzaltenango

**“INFIDELIDAD MATRIMONIAL Y DEPRESIÓN EN LA MUJER”  
(ESTUDIO REALIZADO EN PASTORAL DE LA MUJER EN LA  
DIÓCESIS DE SAN MARCOS, EN LA CIUDAD DE SAN  
MARCOS)**

**TESIS**

Presentada a Coordinación de Facultad de  
**Humanidades**

Por:

Iliana Sotera Gabriel Hernández

Previo a conferirle en el grado académico de:

**Licenciada**

El título de

**Psicóloga**

Quetzaltenango, marzo de 2013

**Autoridades de la Universidad Rafael Landívar  
del Campus Central**

<b>Rector</b>	Padre Rolando Enrique Alvarado S. J.
<b>Vicerrectora Académica</b>	Doctora Lucrecia Méndez de Penedo
<b>Vicerrector de Investigación y Proyección Social</b>	Padre Carlos Cabarrús Pellecer S. J.
<b>Vicerrector de Integración Universitaria</b>	Padre Eduardo Valdés Barría S. J.
<b>Vicerrector Administrativo</b>	Licenciado Ariel Rivera Irias
<b>Secretaria General</b>	Licenciada Fabiola Padilla de Lorenzana

**Autoridades de la Facultad de  
Humanidades**

<b>Decana</b>	M.A. Hilda Caballeros de Mazariegos
<b>Vicedecano</b>	M.A. Hosy Benjamer Orozco
<b>Secretaria</b>	M.A Lucrecia Arriaga
<b>Director del Departamento de Psicología</b>	M.A. Georgina Marical de Jurado
<b>Directora del Departamento de Educación</b>	M.A. Hilda Díaz de Godoy
<b>Directora del Departamento de Ciencias de la Comunicación</b>	M.A. Nancy Avendaño
<b>Director del Departamento de Letras y Filosofía</b>	M.A. Ernesto Loukota
<b>Representantes de Catedráticos ante Consejo de Facultad</b>	Lic. Ignacio Laclériga Giménez Licda. Maria de la luz De León

**Miembros del Consejo  
Campus de Quetzaltenango**

<b>Director de Campus</b>	Arquitecto Manrique Sáenz Calderón
<b>Subdirector de Integración Universitaria</b>	Msc. P. José María Ferrero Muñoz S. J.
<b>Subdirector de Gestión General</b>	Msc. P. Mynor Rodolfo Pinto Solís S. J.
<b>Subdirector Académico</b>	Ingeniero Jorge Derik Lima Par
<b>Subdirector Administrativo</b>	MBA. Alberto Axt Rodríguez

**Asesor**

Doctor Carlos Dionisio Ovalle Gramajo

**Revisora de Fondo**

Licenciada Shený Judith Cordero Orellana



# Universidad Rafael Landívar

Tradición Jesuita en Guatemala

Quetzaltenango 04 de mayo de 2012

**Msc: Stella Buaer Walter de Méndez.**

Coordinadora de Psicología  
Facultades de Quetzaltenango.  
Universidad Rafael Landívar.


Respetable Coordinadora:

De manera atenta me dirijo a usted para informarle que en atención al nombramiento que se me hiciera en su oportunidad, procedí a asesorar el trabajo de tesis titulado: **"INFIDELIDAD MATRIMONIAL Y DEPRESIÓN EN LA MUJER"**, (Estudio realizado en la Pastoral de la mujer, en la Diócesis de San Marcos, de la ciudad de San Marcos), realizado por la estudiante: **ILIANA SOTERA GABRIEL HERNÁNDEZ**, con carné número 98052098, previo a conferirle el título de **LICENCIADA EN PSICOLOGIA**.

El trabajo aludido es de suma importancia en virtud que el mismo es producto de una amplia investigación bibliográfica y trabajo de campo, el cual constituye un material de apoyo tanto para los profesionales de la carrera de Psicología Clínica y Psicología General, en el cual se encontrará ayuda emocional por medio de herramientas adecuadas y propiciar una calidad de vida a mujeres que sufren depresión por la infidelidad, el mismo fue elaborado con las técnicas de investigación adecuadas, habiendo atendido la sustentante los lineamientos propuestos por el suscrito y los requisitos establecidos por la Universidad Rafael Landívar.

Por lo que a mi juicio está concluido y cumple con los requisitos establecidos para este tipo de investigación, por lo tanto solicito continuar con los procedimientos pertinentes para que emitan su dictamen correspondiente.

Deferentemente,



**Carlos Dionisio Ovalle Gramajo**  
Asesor de Tesis.

*"En todo amar y servir"*

**SUBDIRECCIÓN ACADÉMICA  
UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR  
CAMPUS DE QUETZALTENANGO**

De acuerdo al dictamen rendido por el Doctor Carlos Dionisio Ovalle Gramajo, asesor de la tesis titulada: **"INFIDELIDAD MATRIMONIAL Y DEPRESIÓN EN LA MUJER"** (Estudio Realizado en Pastoral de la Mujer en la Diócesis de San Marcos, en la ciudad de San Marcos), presentada por el (a) estudiante **Iliana Sotera Gabriel Hernández**, y la Aprobación de la Defensa Privada de Tesis, según consta en el acta No. P.T. 247-12 de fecha uno de diciembre de dos mil doce, esta Subdirección autoriza la impresión, previo a su graduación profesional de Psicóloga, en el grado académico de Licenciada.

Quetzaltenango, 12 de marzo del año 2013.

  
Ingeniero Jergé Derik Lima Par  
**SUBDIRECTOR ACADÉMICO**



**NOTA:** Únicamente el autor es responsable del contenido, doctrinas y criterios sustentados en su TESIS

## **Agradecimientos**

### **A Dios.**

Por ser la razón de mi vida y haberme permitido llegar hasta este momento, haberme dado salud para lograr mis objetivos, además de su infinita bondad y amor.

### **A la Congregación de Hermanas Franciscanas de la Asunción.**

Por haberme apoyado en todo momento, por la motivación constante que me ha permitido ser una persona de bien, pero más que nada, por abrazarme en su regazo.

### **A mis Padres:**

Por los ejemplos de perseverancia, sencillez y constancia que los caracterizan y que me ha infundado siempre, por el valor y tenacidad que me han enseñado, para salir adelante y por su amor.

### **A mis Maestros.**

Por su tiempo compartido y por impulsar el desarrollo de nuestra formación profesional, por apoyarnos en su momento. Aquellos que marcaron cada etapa de nuestro camino universitario y que me ayudaron en asesorías y dudas presentadas en la elaboración de la tesis

### **A mis Amigos.**

Que nos apoyamos mutuamente en nuestra formación profesional y que hasta ahora, seguimos siendo amigos y amigas.

## **Dedicatoria**

### **A Dios:**

Creador y dador de toda sabiduría.

### **A La Universidad Rafael Landívar:**

Por brindarme la formación profesional, especialmente por inculcarme los valores cristianos e ignacianos.

### **A Lic. Carlos Ovalle**

Por su apoyo incondicional, por su amistad sincera, por animarme en los momentos difíciles, por su ejemplo de entrega al servicio de los demás. Por orientarme en la realización de la tesis.

### **A Las Hermanas de Congregación:**

Por su aprecio y apoyo sin condiciones, por ser amigas de camino, por la oportunidad que me dieron para prepararme académicamente, por toda la ayuda espiritual y moralmente en todo momento.

### **A Todas las Personas que me han Ayudado:**

Gracias de corazón, por todo y que Dios les bendiga hoy y siempre.

¡¡¡Gracias...!!!



## Índice

		Pág.
<b>I</b>	<b>INTRODUCCIÓN.....</b>	<b>1</b>
1.1	Infidelidad Matrimonial.....	12
1.1.1	Definición.....	12
1.1.2	Tipos de Infidelidad.....	12
1.1.3	Infidelidad conyugal.....	13
1.1.3.1	La verdadera Fidelidad Implica tres Dimensiones.....	14
1.1.4	La Fidelidad con el Cónyuge.....	16
1.1.4.1	Como Evitar Situaciones de Vulnerabilidad.....	16
1.1.5	Infidelidad Versus Perdón.....	17
1.1.5.1	Parejas de Infieles al Fracaso.....	21
1.1.6	La Furia de la Traición.....	22
1.1.7	Educación Para el Amor.....	25
1.1.7.1	El Amor no es un Sentimiento.....	26
1.1.7.2	La Fidelidad del Matrimonio es el Mayor Apoyo Para los Hijos.....	27
1.1.8	Algunas Cuestiones Particulares: Amor y Fidelidad.....	28
1.2	Depresión.....	29
1.2.1	Definición.....	29
1.2.2	División de los Trastornos Depresivos.....	30
1.2.3	La Depresión la Peor de los Males.....	31
1.2.3.1	Tipos de Depresión la Reactiva y Endógena.....	31
1.2.3.2	Síntomas que nos Ayuden a Descubrir la Depresión.....	32
1.2.4	Cómo Vencer las Preocupaciones.....	34
1.2.5	Vencer la Tristeza.....	36
1.2.5.1	Predisposición Orgánica.....	37
1.2.5.2	Predisposición Psíquica.....	37
1.2.6	Cómo Puede Ayudar a sí Mismo Cuando se Vive la Depresión.....	38
1.2.6.1	Cómo Pueden los Familiares y Amigos Ayudar a la Persona con Depresión.....	39

1.2.7	Las Depresiones en la Mujer.....	40
1.2.8	Codependencia.....	41
1.2.8.1	Origen de la Codependencia.....	42
1.2.8.2	Definición de la Codependencia.....	43
1.2.8.3	Claves de la Codependencia.....	43
1.2.8.4	Las Causas de la Codependencia.....	45
1.2.8.5	Cómo se Cura la Codependencia.....	46
1.2.9	Familia Disfuncional.....	47
1.2.10	Psicoterapia Grupal.....	49
1.2.10.1	Los que Pueden Beneficiarse.....	49
1.2.10.2	La Sesión de Terapia de Grupo.....	50
1.2.10.3	Desarrollo de una Sesión de Psicoterapia Grupal.....	52
<b>II</b>	<b>PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....</b>	<b>55</b>
2.1	Objetivos.....	56
2.1.1	General.....	56
2.1.2	Específicos.....	56
2.2	Hipótesis.....	56
2.3	Variables de Estudio.....	56
2.3.1	Conceptualización de Variables.....	57
2.3.2	Operalización de Variables.....	57
2.4	Alcances y Límites.....	58
2.5	Aporte.....	58
<b>III</b>	<b>MÉTODO.....</b>	<b>59</b>
3.1	Sujetos.....	59
3.2	Instrumento.....	59
3.3	Procedimiento.....	59
3.4	Diseño.....	61
3.5	Metodología Estadística.....	62

<b>IV</b>	<b>RESULTADOS.....</b>	<b>65</b>
<b>V</b>	<b>DISCUSIÓN DE RESULTADOS.....</b>	<b>70</b>
<b>VI</b>	<b>PROPUESTA.....</b>	<b>75</b>
<b>VII</b>	<b>CONCLUSIONES.....</b>	<b>82</b>
<b>VIII</b>	<b>RECOMENDACIONES.....</b>	<b>84</b>
<b>IX</b>	<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....</b>	<b>85</b>
<b>X</b>	<b>ANEXOS.....</b>	<b>88</b>

## Resumen

La presente tesis titulada Infidelidad matrimonial y depresión en la mujer, se realizó en la pastoral de la mujer en la diócesis de San Moros, con setenta mujeres; la razón de la presente investigación, fue la problemática que viven muchas mujeres, en silencio, de sentirse solas, incapaces de llevar una familia funcional y establece, y por tal motivo brotó la pregunta ¿cuál es el nivel de depresión en la mujer que sufre infidelidad matrimonial? Con el objetivo de: establecer el nivel de depresión en la mujer a causa de una infidelidad matrimonial; utilizando el test de Beck, llegó a comprobarse que la mujer si sufre depresión y que afecta a los hijos. Genera ideas irracionales, sentimientos de culpa, tristeza, fracaso y con visión negativa del futuro.

La infidelidad se clasifica en diferentes tipos: física, por enamoramiento, por la carencia de una cualidad de la que hace falta la pareja, infidelidad psíquicamente insuperable, que son agravados o atenuados por factores culturales, de género, crisis relacionadas con la edad y la capacidad que tenga para enfrentar las responsabilidades. Los siguientes criterios que sufre una mujer con depresión son: un sentimiento abrumador de tristeza difícil de soportar, desesperanza con respecto al futuro, sensación de fracaso y culpabilidad. Y según los resultados de la investigación se comprobó que el promedio de depresión es moderado, ya que cuenta con factores ayudan a sobrellevar la tristeza. Una de las claves para superar la depresión es buscar ayuda profesional psicológica e iniciar un camino de liberación.

## I INTRODUCCIÓN

Actualmente la familia guatemalteca carece de valores y le da muy poca importancia al matrimonio, por lo que las mujeres sufren de infidelidades matrimoniales y eso lleva a vivir con sentimientos de soledad, vacío, traición y como resultado una baja autoestima y sentimiento de culpabilidad, es la mujer que protagonizan la educación para los hijos. El impacto emocional en una mujer que moralmente, se califica como la que no es capaz de cuidar a su pareja, es muy negativo y que se suma otro problema serio, de tener poco acceso al trabajo, la economía es otro factor importante, una mujer con niños, en muchas instituciones le cierran las puertas y es más, viven la discriminación, de parte de los programas del gobierno, viven no solo con la soledad sino con la indiferencia de la población.

La mujer que sufre una infidelidad de parte de su cónyuge, se le califica como una ignorante, sumisa, incapaz de llevar y mantener una familia estable y se olvida que la situación tiene causas desde una carencia de comunicación, ausencia de coherencia entre las palabras y las acciones, hipocresía, individualismo, falta de un conocimiento integral de sí mismos, baja autoestima, los hijos son los afectados por tener en casa peleas, lágrimas, maltrato verbal y psicológico, es necesario redescubrir lo que significa el amor conyugal en la pareja, para evitar situaciones lamentables como es la infidelidad matrimonial y se tendrá una población menos vulnerable y capaz de vivir en plenitud y perpetua salud mental y psicológica, especialmente para la mujer y los niños y niñas.

Es urgente que las instituciones de gobierno, especialmente el ministerio de salud, prioricen la problemática que viven las madres solteras y mujeres que sufren infidelidad de su cónyuge, ya que estos tienen una actitud de indiferencia emocional hacia la esposa y los hijos carecen de amor, de seguridad y del alimento diario, y genera en los niños desnutrición, inseguridad emocional, patrones de actitudes lejos de los valores como la fidelidad, la sinceridad, el respeto, entre otros. Por la falta de valores en todos los ámbitos sociales, la infidelidad va en aumento y la sociedad lo

ve como algo normal y las consecuencias son nefastas para las madres de familia y también para los hijos a nivel emocional y nutricional, por lo tanto es importante abordar el tema de la infidelidad que afecta directamente a la mujer, según el punto de vista de los siguientes autores:

Salmerón (2002) revista *Psicoterapia Integral* explica que La infidelidad es vivida como una de las peores traiciones que enfrenta la pareja y en general se piensa que el infiel es el culpable; sin embargo, la infidelidad es sólo la consecuencia de las crisis de pareja y ésta no es sólo sexual pues el cónyuge infiel buscará aspectos que su pareja no le brinda y estos pueden ser intelectuales, sexuales, físicos y emocionales. Por infidelidad, relaciones extraconyugales, amantes, entre otros, entendemos la relación fuera del lazo conyugal que uno de los miembros establece con otra persona sea esta del mismo sexo o del sexo opuesto y con quien obtiene algún tipo de relación amorosa -no solamente genital-, ésta puede ser a corto o a largo plazo.

El lazo conyugal alude no al hecho jurídico de contraer matrimonio sino a la posibilidad de que la pareja haya aceptado llevar una relación más o menos duradera, de manera voluntaria y comprometiéndose moral y físicamente el uno con el otro. El tema de la infidelidad, en este sentido, no puede ser abordado como una entidad en sí misma, sino que tiene que ser entendido como una de las crisis, una de las consecuencias de las relaciones de pareja.

Las relaciones de pareja, igual que todo tipo de relación contienen cargas de sentimientos contrapuestos de amor y odio, en donde, de acuerdo con la teoría kleiniana, se proyectan las partes del objeto bueno/malo, de manera dialéctica, es decir continua e ininterrumpidamente.

Rivera (2004) en el artículo salud emocional publicado en la revista *hablemos* afirma que las mujeres destrozadas por la infidelidad es una forma sutil de presentar el sufrimiento de las mujeres engañadas por sus parejas, aquellas que luchan contra la soledad, las lágrimas y hasta la locura. Confunden porque al amanecer se levantan con una máscara para encubrir lo que saben de sus esposos. Engañan porque ante

sus hijos deben ocultar el dolor que les causa la infidelidad y en sus trabajos y ante la familia hablan lo menos que pueden de lo sucedido.

Luchan por mantenerse en pie ante la claridad, pero en sus horas de soledad o en la intimidad con sus amigos de confianza suelen desahogar sus penas y hablar del dolor que les ocasiona la mentira de sus esposos. También aparecen las que llegan a delirar y a enloquecer porque no pueden retener al ser que aman, las que mueren de amor esperan una visita del hombre que un día les robó la razón, las que se sienten feas e insignificantes ante la amante y las que juegan al matrimonio perfecto. Fuentes (2006) en el boletín el tema de catholic, se pregunta, si la Infidelidad conyugal ¿puede evitarse? El verdadero amor exige espontáneamente la exclusividad y la fidelidad protege al amor. Hay que reconocer que la infidelidad matrimonial es uno de los dramas conyugales más graves que afectan, en nuestro tiempo, a la institución matrimonial. La infidelidad dentro del marco del matrimonio se denomina adulterio, como enseña el catecismo de la iglesia católica. El adulterio designa la infidelidad conyugal. Siempre que un hombre y una mujer, están casados, se establece una relación sexual, aunque ocasional, cometen un adulterio.

Cristo condena incluso el deseo del adulterio. El adulterio es un pecado grave que transgrede la ley natural y la ley divina: El sexto mandamiento y el nuevo testamento prohíben absolutamente el adulterio. Los profetas denuncian su gravedad; ven en el adulterio la imagen del pecado de idolatría. El adulterio es una injusticia. El que lo comete falta a sus compromisos. Lesiona el signo de la alianza que es el vínculo matrimonial. Quebranta el derecho del otro cónyuge y atenta contra la institución del matrimonio, viola el contrato que le da origen. Compromete el bien de la generación humana y de los hijos, que necesitan la unión que establecen los padres. A pesar de ello se constituye una de las muchas plagas que azotan nuestra desasosegada cultura. Algunos datos estadísticos, que hay que tomar con pinzas, arrojan cifras estremecedoras.

Alessandrini (2009) en el artículo como ayudar a valorar el matrimonio publicado en la revista Laura expone que la infidelidad es buena o mala de acuerdo a la de la cultura en la que se esté inmerso, de hecho se puede decir que es un concepto personal, el problema es que no deja de ser un tema tabú, algo que para la sociedad no es fácil de tratar o de aceptar. La infidelidad no es una causa de separación en las parejas, al contrario, asegura que ayuda a preservar matrimonios.

A lo largo de los años se escucha que las experiencias de muchas de estas situaciones, y se llega a la conclusión de que la infidelidad trae consigo una serie de consecuencias que llegan incluso a estabilizar relaciones y matrimonios que se daban por perdidos, una de las principales causas de infidelidad es el descuido que la mujer le tiene al marido, por la llegada de los hijos y de más responsabilidades. Sin saber, ella es la primera en sembrar la semilla de la infidelidad, y se encarga día a día de regarla y cuidarla con base en su olvido y despreocupación por su pareja, quien resignado, se convierte en una máquina que vive para trabajar.

En aquel momento el hombre empieza a poner su mirada en alguien que le sonrío, lo saluda por la mañana con alegría, huele bien, se arregla para verse linda y, sobre todo, lo escucha, trata de comprenderlo y de darle sus mejores consejos, es el momento en que comienza a valorar su matrimonio y se vuelve más condescendiente, refuerza su tolerancia y ve las complicaciones de su relación extramarital desde un plano objetivo.

Con ello el esposo pone en una balanza el amor que le tiene a la madre de sus hijos, a la mujer con la que decidió compartir su vida y la emoción de sentirse importante para alguien por un tiempo. Y al final se inclinará por su matrimonio, es por ello que muchas de las veces, cuando las amantes les piden que dejen a su mujer, no lo hacen. Se encarga a las esposas tomar sus precauciones y detectar a tiempo los focos rojos.

Berman (2009), En el folleto de animación Recursiva, el especialista en psiquiatría para adultos del Centro Médico Monte Sinai, afirma que si se es infiel se rompe algo



especial que para algunos no puede sustituirse. Se destruye la confianza, produce inseguridad y hasta hay quienes se dejan manipular por su pareja, haciéndola sentir responsable por la traición. Se insiste en que ser desleal puede cambiar la vida por completo. Es recomendable confesar el desliz sin entrar en detalles. No auspician el divorcio si la única causa es la infidelidad porque puede ser un error irreparable cuando existen otros factores rescatables en la relación. Aconsejan reflexionar sobre los valores que un día los llevaron a la unión y si estos siguen siendo válidos, preguntarse si vale la pena continuar con su pareja en lugar de perderlo todo por un error.

La infidelidad no tiene excusas como tal. Simplemente se comprende y es decisión muy personal de quien toma la decisión de parar o continuar la relación. Hay diversos factores que propician la infidelidad así que siempre se aconseja una terapia de pareja para trabajar con asuntos pendientes, pues no se puede arreglar en unos minutos lo que se descompuso en años o meses.

López (2009) en el artículo es posible recuperar la confianza después de la infidelidad, publicado en la prensa libre afirma que es difícil recuperar ese valor quienes han sufrido una traición por parte de sus parejas no siempre pueden perdonar, sin embargo, si hay compromiso, es posible recuperar la confianza la infidelidad es siempre un duro golpe emocional del cual es difícil sobreponerse. Cuando una persona ha sido víctima de una infidelidad su mundo se derrumba, pues la persona que amaba y en quien más confiaba le traicionó, lo cual implica todo un duelo, pues el dolor, la tristeza y el sufrimiento inevitablemente le invaden, sin embargo, aunque parezca difícil, es posible reponerse de ese fuerte impacto emocional.

La infidelidad es siempre una situación que deja secuelas por mucho tiempo por lo que es complejo perdonar un acto como este, pero en muchos casos se puede recuperar la relación si los miembros de la pareja demuestran que realmente quieren salvar el vínculo y para ello es necesario un verdadero compromiso. Si el que ha

experimentado la infidelidad decide continuar con la relación debe saber que es necesario confiar nuevamente en su pareja pues de lo contrario no tendría sentido seguir, pero también, la persona infiel debe demostrar con hechos que está dispuesta a hacer un cambio en la vida y no repetir esa acción.

De ser el caso que alguno de los dos no esté seguro de cambiar, lo ideal es que no se continúe con la relación pues los reproches, conflictos y resentimientos no tardarán en salir a la luz, por lo que el dolor se incrementará y el fin del vínculo será mucho más trágico.

Méndez (2000) en el artículo de la revista cosmética natural explica que la **depresión** es un trastorno de tipo emocional que se muestra como un estado de infelicidad y abatimiento, que puede tratarse de algo situacional o quedar fijado de forma estable y permanente.

La **definición de depresión** se aborda desde su etimología u origen de la palabra que es depressus. Esta palabra latina quiere decir abatido o derribado. La **depresión** se configura por una serie de síntomas o un síndrome, que repercute y afecta los **aspectos emocionales** del sujeto. Como consecuencia de la depresión pueden producirse síntomas como: tristeza patológica, trastornos del humor, decaimiento. Esto a su vez repercute en la vida cotidiana de la persona de forma negativa mediante el descenso del rendimiento profesional, pobre rendimiento escolar o académico, empobrecimiento de los vínculos sociales

**La depresión** se puede manifestar de múltiples formas, problemas cognitivos, alteraciones volitivas y trastornos somáticos. Debemos diferenciar estar tristes que es algo normal y sano de la **depresión** patológica. Se puede sentir tristeza por algo que sucedió o por momentos de fatiga y cansancio, pero esto no quiere decir **depresión**.

Rozados (2009) en el artículo titulado que es un trastorno depresivo disponible en internet afirma Todo el mundo atraviesa períodos de tristeza, de soledad o de

infelicidad. Los acontecimientos cotidianos, y las reacciones ante ellos, afectan a veces a la paz interior. Así es la vida. Pero cuando estos sentimientos duran semanas o incluso meses, impidiendo volver a adoptar una visión sana de la realidad, es posible que se halle ante una depresión. El trastorno depresivo es una enfermedad que afecta el organismo, el ánimo, y la manera de pensar. Afecta la forma en que una persona come y duerme. Afecta cómo uno se valora a sí mismo y la forma en que uno piensa. Un trastorno depresivo no es lo mismo que un estado pasajero de tristeza.

No indica debilidad personal. No es una condición de la cual uno puede liberarse a voluntad. El depresivo está enfermo de su voluntad, y desgraciadamente los familiares y amigos, para estimularlos le piden voluntad, lo que tortura al paciente depresivo pues la enfermedad se caracteriza por ausencia de la misma. Se les recomienda que salgan de vacaciones, sin saber que el depresivo llevará su depresión en la maleta. Las personas que padecen de un trastorno depresivo no pueden decir simplemente ya basta, me voy a poner bien. Sin tratamiento, los síntomas pueden durar semanas, meses e incluso años. Sin embargo, la mayoría de las personas que padecen de depresión pueden mejorar con un, tratamiento adecuado.

Antes de la adolescencia casi no hay diferencia entre niños y niñas. Pero entre los 11 y 13 años de edad, hay un alza brusca en la incidencia de depresión en niñas. Luego de la menarquía, la frecuencia en mujeres llega al doble que en los varones. El embarazo, el periodo postparto y la menopausia son momentos en la vida de una mujer en que aumenta el riesgo de padecer un episodio de depresión mayor.

El riesgo de depresión postparto en mujeres con historial previo de depresión mayor es del 25%. El trastorno disfórico premenstrual, que consiste en síntomas depresivos y somáticos en la última semana de la fase lútea y con remisión después de la menstruación, también aumenta el riesgo de depresión. Las mujeres que tienen

problemas de infertilidad pueden experimentar extrema ansiedad o tristeza, pero no se ha determinado si esto contribuye al aumento de la incidencia de la depresión.

Síntomas en la mujer, existen algunas diferencias en la presentación clínica de la depresión en la mujer, tienden a ser más susceptibles a depresiones asociadas a los cambios de estaciones del año, pueden presentar más comúnmente síntomas atípicos tales como hiperfagia, hipersomnias y aumento de peso; e intentan el suicidio más que los varones, aunque estos últimos lo logran con mayor frecuencia ya que tienden a usar métodos más letales. La depresión mayor es más frecuente en mujeres y existe un riesgo aún mayor en periodos críticos asociados al ciclo reproductivo. Un diagnóstico y tratamiento certero de la depresión en la mujer requiere que se consideren las diferencias por género en presentación de síntomas y respuestas a tratamiento.

García (2006) en el artículo de la revista *Lukor*, aborda el tema de depresión en la mujer es bastante mayor que en los hombres, con una relación de tres casos en mujeres por cada diagnóstico en varones, debido a causas hormonales, factores sociales y sesgos culturales. El experto explica que los cambios como los experimentados por la mujer en la época fértil, hacen que ésta sufra más alteraciones y mayor vulnerabilidad para sufrir depresión. Respecto a los factores sociales: las sociedades occidentales la mujer tiene que atender la actividad laboral, la actividad familiar, hijos, porque no se ha repartido el trabajo con su pareja. La mujer está sometida a muchas más presiones que el varón.

El aspecto cultural influye también de forma determinante porque habitualmente se espera del género femenino que exprese más sus emociones, algo que no ocurre en el varón, por lo que se tarda más en detectar la enfermedad entre los hombres. Además, los profesionales sanitarios, consideran que la mujer es más frágil y ante una misma sintomatología tienden a darles antes un antidepresivo frente a un hombre. En el abordaje terapéutico también se aprecia esta diferenciación por género, ya que se ha observado que existen antidepresivos que son más eficaces en

mujeres que en hombres, como consecuencia de una serie de características farmacocinéticas. En concreto, la disposición de proteína plasmática y el hecho de que la mujer tenga más tejido adiposo que el varón, hace que el antidepresivo se distribuya de distinta manera y tenga un nivel de efectividad diferente, explica.

La depresión tiene un buen tratamiento tanto en hombres como en mujeres. La depresión es una de las enfermedades que mejor tratamiento tiene y más del 90 por ciento de los casos tienen tratamientos exitosos.

Azocar (2008) en el folleto mente sana dice que la depresión puede trastornar nuestras vidas así como la vida de nuestros seres queridos, pero en la comunidad latina, la depresión sigue rodeada de misterio, temor y confusión. Generalmente se identifica los síntomas de la depresión como ataques de nervios y pánico, nostalgia o melancolía, cansancio o incluso una enfermedad física temporaria. Si esto nos afecta, tendemos a pensar que los síntomas de la depresión se pueden tratar en casa y que se disiparán y desaparecerán por sí solos. No reconocemos que estos síntomas necesitan evaluación médica. Como resultado, miles de latinos con depresión generalmente no obtienen tratamiento profesional.

La depresión es una enfermedad tratable. No es un mal que se cura por sí solo. El tratamiento puede incluir terapia y medicamentos. Las nuevas medicinas antidepresivas y medicamentos para estabilizar su estado de ánimo han mejorado el tratamiento de la depresión, y la terapia puede ayudarle a lidiar con algunos de los problemas que contribuyen a la depresión. Si se sufre cinco o más de los siguientes síntomas por dos semanas o más, consulte con su doctor o diríjase a una clínica de la salud para una evaluación de depresión. Estos síntomas incluyen: Sentirse desesperanzado o triste la mayoría del tiempo, poco interés y placer en las actividades normales, aumento o disminución del apetito/peso, entre otros.

Webber (2009) en el artículo de la revista Doctores.net expone que la depresión provoca efectos perjudiciales en distintos ámbitos de la vida de la persona. Sus síntomas (que incluyen la tristeza, la falta de interés por las cosas, el cansancio y la

irritabilidad) lógicamente afectan a la relación de pareja. En muchos casos, esta relación resulta trascendental en el curso de la depresión. Una buena relación con la pareja es básica para una persona deprimida, porque cuando nuestro ánimo está decaído necesitamos más cariño, apoyo y comprensión que nunca, aunque no siempre nos demos cuenta de ello. Quienes padecen la depresión tienden a encerrarse en sí mismos. Además, se sienten sin fuerzas para llevar a cabo su trabajo o tareas cotidianas y sin ganas para relacionarse con la gente.

La pareja puede empezar a pensar que está molestando o que no está llevando bien la relación. A menudo, la persona deprimida descarga su frustración sobre su pareja, está de mal humor, descuida su aspecto externo, abusa del alcohol, las drogas o come demasiado. Todo ello hace difícil llevar el día a día. El camino se hace duro para los dos. Por eso, aunque esté a punto de salirse de sus casillas porque la persona que ama ya no es capaz de concentrarse para escuchar lo que está diciendo, o de sonreír, o de disfrutar de los buenos momentos de la vida, intente aceptar que todo eso no es más que una parte de la enfermedad. Trate de recordar, también, que es poco probable que la depresión de su pareja tenga algo que ver con usted.

La alteración de las relaciones sexuales se da en muchas enfermedades y entre ellas en la depresión. Un 75% de los deprimidos reconocen tener problemas sexuales. Los pacientes con depresión sufren un descenso tal del estado de ánimo que les cuesta incluso abordar el tema sexual. Uno de los síntomas de la depresión es la anhedonia (incapacidad o dificultad de disfrutar de las cosas y sentir placer) y ésta incluye, por lo general, la pérdida del interés sexual. Ciertamente, algunos depresivos consiguen que su vida sexual siga siendo normal, incluso algunas personas encuentran en el sexo algo que les tranquiliza y les consuela. En el hombre, la ralentización general de la actividad cerebral provoca una sensación de cansancio y desesperanza, que pueden ir acompañadas de disminución de la libido (deseo sexual) y dificultades con la erección.

En las mujeres, esta disminución de la actividad cerebral tiende a ir acompañada por falta de interés en el sexo y dificultad o incapacidad para alcanzar el orgasmo. Estos problemas irán desapareciendo según mejore la depresión. De hecho, cuando un paciente vuelve a interesarse por el sexo lo debemos identificar como un signo de recuperación. Algunos consejos básicos para superar la depresión: escuche la música que le guste; confíe en que la depresión se le pasará y volverá a disfrutar de la vida.

## **1.1. Infidelidad Matrimonial**

### **1.1.1. Definición**

Sálesman (2002) afirma que la infidelidad conyugal y es sin duda el quebrantamiento de votos matrimoniales. Involucra relaciones sexuales íntimas con una persona soltera o casada que no es el propio conyugue. En gran parte del mundo occidental hay un alarmante aumento de esta infidelidad. En ciertos círculos casi pareciese ser la norma, pero esto es un absoluto desprecio al juramento de amor hecho por la pareja. Sin duda, la infidelidad conyugal es la causa principal del enorme crecimiento mundial de divorcios. A veces se olvidan de los inocentes, los hijos de muchos matrimonios que sufren de diferentes maneras y probablemente terminen como adultos fracasados, infelices y desequilibrados.

### **1.1.2. Tipos de infidelidad**

Cabrera (2005) expone que hay diferentes tipos de infidelidad y que cada una de ellas se lleva a cabo por factores relacionados a la tipología.

- Infidelidad por evitación. Se refiere al obstáculo que algunas personas tienen para aceptar que la intimidad implica auto exposición y un cierto grado de dependencia emocional. Cuando se revela la aventura, se convierte en arma de confrontación.
- Infidelidad por adicción sexual. Esta aventura puede ocurrir en cualquier momento de la relación, es más común en los hombres que en las mujeres, y tiene un toque de desafío, cuando se revela la infidelidad, se defienden del miedo, la humillación y el dolor, a través de acusaciones.
- Infidelidades Accidentales. Inesperadas, no planeadas, no es de que ocurren de manera involuntarias, pero hay un cierto grado de inconsciencia, ya que no se tienen muy claras las consecuencias del acto.
- Infidelidad como castigo. Se utiliza como arma de venganza de la otra persona, aunque no siempre implica un castigo por infidelidad, sino por diferentes aspectos que pudieran estar presentes desde el principio de la relación.



Por otro lado se ha considerado que un aspecto importante a considerar es el género. Dadas las condiciones culturales. Un hombre puede hacer una disociación entre amor y genitalidad. En esto se basa la justificación de la multiplicidad de parejas que puede tener un varón. Por el contrario, la mujer primero es infeliz y luego es infiel. Esto ocurre por condiciones culturales ya que físicamente nada les impide actuar en forma similar a los hombres. Por último cabe mencionar que la infidelidad puede presentarse mayormente, en las siguientes etapas del ciclo de la vida: tempranamente, cuando los miembros de la pareja están luchando por establecer los límites de su compromiso e intimidad, durante la maternidad, cuando nace el primer o segundo hijo, cuando los hijos dejan el hogar y cuando resulta claro que la pareja no responde a la imagen ideal que se tiene.

Hasta aquí se presentaron algunas de las explicaciones sobre las principales motivaciones que una persona puede tener para involucrarse en una aventura paralela a su relación de pareja.

### **1.1.3. Infidelidad conyugal**

Fuentes (1999) explica que hay que reconocer la infidelidad matrimonial es uno de los dramas conyugales más graves (aunque no el único) que afectan, en nuestro tiempo, a la institución matrimonial. La infidelidad dentro del marco del matrimonio se denomina adulterio, como enseña en Catecismo de la Iglesia Católica. El adulterio. Esta palabra designa la infidelidad conyugal. Cuando un hombre y una mujer, de los cuales al menos uno está casado, establecen una relación sexual, aunque ocasional, cometen un adulterio. Cristo condena incluso el deseo del adulterio.

El adulterio es un pecado grave que transgrede la ley natural y la ley divina: El sexto mandamiento y el Nuevo Testamento prohíben absolutamente el adulterio. Los profetas denuncian su gravedad; ven en el adulterio la imagen del pecado de idolatría. El adulterio es una injusticia. El que lo comete falta a sus compromisos.

Lesiona el signo de la Alianza que es el vínculo matrimonial. Quebranta el derecho del otro cónyuge y atenta contra la institución del matrimonio, violan el contrato que

le da origen. Compromete el bien de la generación humana y de los hijos, que necesitan la unión estable de los padres.

A pesar de ello se está constituyendo en una de las muchas plagas que azotan la desasosegada nuestra cultura. Algunos datos estadísticos, que hay que tomar con pinzas, arrojan cifras estremecedoras; el diario La Nación, en su edición del 19 de marzo de 1997, bajo el título Adulterio; nuevo furor sobre un viejo pecado, cita el estudio realizado por Shere Hite utilizando un cuestionario impreso en Penthouse y otras revistas para adultos (es decir, una encuesta realizada entre un público libertino); en este estudio el 66% de los hombres y el 54% de las mujeres de Estados Unidos consultadas afirmaban haber tenido al menos una aventura adulterina.

Se cita también el sondeo –hecho con técnicas de muestreo más confiables– de NORC (año 1994, también en Estados Unidos); éste señalaba una praxis del adulterio en el 21,2% de los hombres y en el 11% de las mujeres. Normalmente a la infidelidad –en el sentido de engaño del cónyuge con otro amante– es algo que sucede porque se entiende la fidelidad conyugal en un sentido restrictivo.

#### **1.1.3.1 La verdadera fidelidad implica tres dimensiones**

Es la fidelidad cordial, mental y carnal. Lamentablemente, muchos la identifican exclusivamente con esta última; y esta última, sola –sin las otras– no puede mantenerse en pie.

- Fidelidad cordial, del corazón, quiere decir reservar el corazón para el cónyuge, y renovar constantemente la entrega que se le ha hecho la vez primera en que se declaró su amor. Dice Gustave Thibon nombrado por Fuentes (1999) que la verdadera fidelidad consiste en hacer renacer a cada instante lo que nació una vez: estas pobres semillas de eternidad depositadas por Dios en el tiempo, que la infidelidad rechaza y la falsa fidelidad momifica. Charbonneau nombrado por Fuentes (1999) añade que el marido que deja dormir su corazón ya es infiel. Fidelidad implica, por tanto: como dimensión positiva: reiterar la entrega del

corazón; los esposos están obligados, en virtud de amor, a ser afectivos entre sí; demostrarse el cariño.

Flor que no se riega se marchita; corazón que no sea alimentado, busca comida en otros platos. Como dimensión negativa: evitar todo trato imprudente con personas de otro sexo. Entiendo por trato imprudente aquellas manifestaciones de afecto (a veces puramente a nivel de amistad) que pueden empezar a ablandar el corazón. La persona con quien no se convive, la que es tratada sólo esporádicamente, siempre revela menos defectos que aquella que comparte el propio hogar... Y... el prado del vecino siempre parece más verde... por el solo hecho de mirarlo de lejos. Así, de los tratos reblandecidos (lo que no quiere decir que todos debemos ser corteses y cordiales con el prójimo) pueden ser inicio de enamoramientos.

- Fidelidad mental: no sólo es adulterio e infidelidad el contacto carnal con la persona ajena al matrimonio, sino también el pensar en ella y desearla. La fidelidad exige castidad de pensamientos, memoria y deseos. El que maquina, imagina, sueña despierto, aventuras, aunque no tenga intención de vivirlas en la realidad, ya es infiel, y esto prepara el terreno para la infidelidad en los hechos. En este sentido, difícilmente guardará la fidelidad conyugal quien mira o lee revistas o películas pornográficas, o con algún contenido pornográfico; quien no cuida la vista ante otras mujeres u hombres; quien asiste o frecuenta ambientes donde no se tiene el mínimo pudor en el vestir o en el hablar. La castidad exige, para poder ser vivida, un ambiente casto. Esto no es puritanismo; esto es simplemente lo normal, lo adecuado a la norma. Considero que la falta de seriedad en esta dimensión es causa principal de las infidelidades matrimoniales, y no se puede poner remedio a este problema si no se empieza por cortar con el caldo de cultivo de toda infidelidad que es la falta de castidad en las miradas, en el pensamiento y en el deseo.

- Fidelidad carnal: es bastante claro y evidente por sí. La infidelidad carnal es siempre una profanación del cónyuge inocente, porque el matrimonio ha hecho de ellos *una sola carne* (Mt 19,5); al entregarse uno de ellos a una persona ajena al matrimonio, ensucia y rebaja la persona el cónyuge.

#### **1.1.4 La fidelidad con el cónyuge**

La fidelidad envuelve algo más profundo que la falta de traición física. Lleva la idea de confianza, honestidad, lealtad, apertura, devoción y la presencia de sinceridad. La infidelidad sucede primero que el adulterio y tiene el potencial de llevar al adulterio. Con los pensamientos y emociones y fantasía ya ha es infiel a sus votos. Todo matrimonio fluctúa entre momentos buenos y no tan buenos. Cuando se cuida el matrimonio de manera especial durante los momentos bajos, comienza a tener más momentos de placer matrimonial. Además cuando los momentos bajos regresan, no duran tanto ni parecen tan malos como antes.

Esto se llama crecimiento. Los modernos esperan tanto de una relación matrimonial que es difícil cumplir. Además de seguridad económica y procreación, parejas del siglo veinte quieren la satisfacción de sus necesidades espirituales, emocionales, psicológicas, físicos, sexuales, sociales, recreacionales, y vocacionales. Cuando el matrimonio falla en reunir estas expectativas, los participantes tienden a desesperarse y hasta buscar en otro lado.

##### **1.1.4.1 Como evitar situaciones de vulnerabilidad**

- Infidelidad emocional por colocar al cónyuge en una posición de menos importancia, como después de los padres, o los hijos, el trabajo o cosas. No es saludable. Se debe escoger el cónyuge para el primer lugar.
- Cumplir con la esposa el deber conyugal. Salomón aconseja a sus hijos de Israel lo mismo.
- Evitar situaciones peligrosas. Si se tienen sentimientos atraídos a una tercera persona, evitar toda situación que refuerce la atracción. Huir de la fornicación, como José huyó de la mujer de Potifar que hacía tiempo había puesto los ojos en

José pero cuando lo encontró sólo, trató de forzarse, a lo que José huyó. Salomón habló de las artimañas de la adúltera, que pone trampa a los hombres que se descuidan, especialmente los simples.

- Casi todos los ministros terminan sus ministerios por la misma razón...se descuidan en visitar y en aconsejar a una mujer sola, especialmente mujeres con problemas matrimoniales. En vez de ayudarla, se hunden juntamente con ella. Líderes de la iglesia pueden protegerse de caer en trampa por estar conscientes de lo que está pasando y sus propios sentimientos. Pueden planificar de antemano lo que van a decir o responder a tal situación, y recordarse de las consecuencias de fallar.
- Se evita el adulterio por pensar correctamente para sentir correctamente, ya que según piensa, y así son. Hay que enfocar lo positivo de la persona con quién se quiere ser fiel. El mundo quiere convencer a los hombres que merece más de lo que tiene y que sería más feliz sin su matrimonio presente. Son tentaciones humanas que le suceden a personas iguales que a todo el mundo.
- Dominar los ojos es necesario para no ser adúltero. Cristo enseñó que el intento vale lo mismo que el hecho, cuando dijo, oíste que fue dicho no cometerás adulterio. Pero yo os digo que cualquiera que mira a una mujer para codiciarla, ya adulteró con ella en su corazón. El intento es pecado del ojo, el que mira, habló de sacar el ojo derecho si éste fuera motivo de caer en adulterio, indicando lo importante es del control sobre los ojos, no la mutilación literal. Job hizo un pacto con sus ojos de no mirar a una virgen.

#### **1.1.5 Infidelidad versus Perdón**

Campos, J. (2010) dice que la infidelidad, es una de las causas más comunes de crisis o rupturas definitivas en la pareja; dentro de las grandes inquietudes de quienes deben enfrentar este problema, está el dilema frente al futuro de la relación: separarse o perdonar y perdonarse a sí mismo. Separarse y terminar el matrimonio

es la solución más fácil y la elegida por la mayoría de las personas que atraviesan por un caso de infidelidad. Con esta actitud se deja de lado la posibilidad de buscar solución a un conflicto, que si bien es grave, puede ser doblegado por la buena disposición que ambos tengan por encontrar juntos la salida a un laberinto complicado, pero superable si existe la iniciativa de lograrlo.

Perdonar implica un profundo proceso de reencuentro con el amor que aún pueda existir, reuniendo a quienes sienten el arrepentimiento verdadero de disculpar un error humano y 'apostar' por un volver a empezar cuando las circunstancias así lo permitan. Es lógico que un engaño como éste provoque ira, donde la decepción sea el sentimiento primario ante un hecho que quiebra los esquemas y momentáneamente augura un futuro negro; que cambia los sueños por pesadillas y al ser amado lo puede llegar a transformar en el más odiado. Sin embargo, se debe tener en cuenta que, a veces, la víctima de esta traición ha sido quien en alguna medida, e inconscientemente, propició ciertas condiciones para que el adulterio se desarrollara, sin que ello signifique aminorar o justificar la culpa del infiel.

Es válido analizar este tema desde otro punto de vista que no sea el condenatorio, más bien desde una perspectiva que incluya el perdón y el reconocimiento de culpas, con todo el gran sufrimiento que ello implique y el arrepentimiento verdadero que incluye un acto de dicotomía trascendental en una pareja. Por una parte la víctima de una infidelidad debe perdonar a quien provocó una gran herida –donde contradictoriamente el verdugo es el ser más amado-; por otro lado el infiel debe indultarse a sí mismo por el gran error que significó herir a quien se ama. Esta conducta social provoca un quiebre en la relación conyugal, rompe la armonía doméstica, aunque en algunos casos, la destrucción de los lazos familiares ya estaban rotos antes de ocurrido el adulterio.

Así lo afirma el psicólogo y sociólogo Giorgio Agostini, con amplia experiencia en la terapia de parejas con este problema: La infidelidad, aparece como una de las

principales causas de la separación, sin embargo, no es la verdadera sino que es una consecuencia de la falta de comunicación entre los cónyuges. Por ejemplo, el marido se siente postergado por el nacimiento de los hijos y las labores de la casa, no lo dice a su mujer, se lo guarda, y a la primera oportunidad de infidelidad lo ve como un escape. El hombre por lo general no se siente infiel, sino más bien, que ha tenido una aventura, un complemento sexual a su relación matrimonial. Manteniendo -como lo dice la cultura popular-, a su mujer como la catedral y a la amante como capilla.

Dentro de los múltiples estudios sobre este tema, caben varios tipos de infidelidad o de traición afectiva, dependiendo de su motivación y el sujeto de acción:

- Un primer caso es la infidelidad física, producto de una curiosidad, una fantasía no satisfecha o una etapa saltada en la vida. La persona tiene deseos de experimentar o conocer con otro que no sea su pareja, en vez de vivir las fantasías dentro del matrimonio las vive fuera, no se compromete el afecto, es sólo una aventura. Lo curioso de esto -comenta Agostini-, es que la persona que ha sido infiel, no se siente culpable, ni que han roto el compromiso, siente que se sacó una curiosidad y actuar con alguien externo.
- Otro es aquella por enamoramiento o emocional, donde la persona se involucra mucho más con su amante, ya no es sólo una aventura de una noche, implica sentimientos, lo cual dificulta la recuperación de la armonía dentro del matrimonio.
- Una tercera clase es aquella para buscar una cualidad de la que carece la pareja estable. En unos casos, el amante está dotado de una virtud o cualidad -psíquica, anímica, temperamental, sexual, social o de otra índole- de la que carece su pareja. En otros, el infiel se evade de su pareja estable y busca un cómodo refugio donde liberarse de la opresión de la vida y costumbres propias de la vida con su compañera(o).

- Otra variedad es la infidelidad psíquicamente insuperable. Son las personas incapaces de guardar lealtad o compromiso alguno. El deseo sexual les resulta incontrolable. Son cleptómanos del corazón, aprovechan la mínima ocasión, anteponiendo su propio placer sobre sus valores. En el caso de los hombres son los llamados Juan Tenorio, que dudando de su virilidad, recurren a la infidelidad una tras otra para comprobar su ego de hombre. Por su parte, las mujeres, les cuesta crecer y permanecen en la etapa de la conquista, para mantener una sensación de juventud. Generalmente son infieles con hombres muchos más jóvenes que su marido.
- Existe también una especie de infidelidad platónica, en la cual se siente que el compromiso de comunicación se da con otra persona y no con su pareja, aquí no se llega a la cama, es una especie de incomunicación afectivo espiritual.
- Otro género, un tanto inusual y menos común, pero que existe, es la traición afectiva provocada, aquí los infieles inducen esta situación con el objeto de salvar el matrimonio, sí, tal cual lo leyó, personas que no han logrado que su pareja los escuche lo suficiente, que se sienten olvidados, quieren que su compañero(a) se entere de lo mal que se sienten y que hay alguien esperando por si no se les valora lo que ella o él requiere. Es una especie de luz roja. Lo que le interesa es provocar un remezón, que fortalezca el vínculo. Aunque suene extraño, este tipo de infieles no desea esta relación, sino que la provoca como un intento desesperado para salvar su matrimonio, indica Agostini.

Infidelidad masculina básicamente plantea a un hombre inmaduro, que la toma como un complemento a su relación, en vista de su dificultad a la fidelidad o a poder profundizar en una relación. Dentro de este tipo están también aquellos que lo hacen para agredir a la pareja frente al compromiso, haciendo sentir a su mujer que ellos no se sienten limitados al matrimonio, manteniendo una puerta abierta de escape para la aventura ante situaciones de su desagrado dentro del hogar. La infidelidad



femenina al igual que en el varón se produce por el temor al compromiso, por no sentirse lo suficientemente involucrada con su compañero en el plano afectivo-comunicacional. Dentro de las mujeres infieles están aquellas que han tenido una sola pareja en sus vidas y pasado los 35 a 40 años, sienten la curiosidad de experimentar sexualmente con otros hombres.

Hay algunos tipos de infidelidad femenina en que la mujer lo hace con el objeto de manifestar su desprecio por la figura masculina, usando al hombre y teniendo la sensación de control, generalmente por una situación de venganza ante episodios de su infancia provocados por su padre u otros hombres.

Muchas veces son mujeres frías, que hacen todo el espectáculo frente a sus amantes, sintiendo en su fuero interno que son ellas las que dominan la situación y cuando quieren se deshacen del hombre. También dentro de las infidelidades se debe tener en cuenta la historia familiar de las personas, en familias donde el padre ha sido infiel, generalmente sus hijas en sus propios matrimonios empujan a sus maridos a ello, como para repetir la fatalidad de sus padres. En un estudio hecho por el sicólogo y sociólogo Giorgio Agostini mencionado por campos (2010) expone que en una muestra de un total de 287 parejas, entre 18 a los 65 años.

Los resultados obtenidos fueron que un 90% de los hombres manifestó en alguna etapa de su vida en pareja haber sido infiel en cualquiera de los tipos de infidelidades antes mencionadas. En el caso de las mujeres la cifra llegó a un 60%.

#### **1.1.5.1 Parejas de infieles al fracaso**

En otra investigación, también realizada por Agostini, mencionado por campos (2010) expone que sobre una muestra de 112 parejas formadas producto de una infidelidad, el 72% de ellas fracasó. Según lo sostuvo Agostini, mencionado por campos (2010) expone que se tiende a elegir el mismo tipo de persona y caer en la misma clase de errores. Repiten la historia y lo más probable es que fracasen, sin aprender de sus errores". Otro dato importante es que incluso hasta científicamente se ha tratado de

encontrar el gen de la infidelidad, sin resultados positivos hasta el momento. Lo que sí se ha comprobado, desde el punto de vista fisiológico, es que todas las relaciones, incluso aquellas producto de una traición.

Cuando se basan sólo en la atracción sexual o en términos de pasión, su duración tiene un máximo de cuatro años, a partir de los cuales está comprobado que el interés decae y los conflictos se incrementan, haciendo muy difícil sobrellevar una estructura afectiva armónica con la pareja que tanto se deseó al principio. La figura del amante puede a su vez ser, bien un episodio meramente transitorio, o bien algo serio y con indicios de permanencia. Tengamos en cuenta, que según las estadísticas, el 37% de las infidelidades son aventuras de una sola noche y apenas el 12% de ellas duran más de un año.

En la decisión del paso hacia la infidelidad ha de sopesarse no sólo el brillo placentero de un flirteo o una "canita al aire" con un cuerpo nuevo, sino el futuro de esa nueva relación que nace y que puede amargar la vida de los tres implicados.

Los hombres también perdonan, en una sociedad machista como la latinoamericana, una infidelidad femenina es mucho más difícil de sobrellevar que cuando el infiel es un hombre. La mujer se hace merecedora de una condena social que la estigmatiza y la daña en su honor. Por su parte, el varón víctima del engaño, queda en una posición muy incómoda respecto.

Todo lo supera el amor. En la medida que el vínculo es más sólido existe la posibilidad de seguir con una relación donde hubo infidelidad por parte de uno de los cónyuges. Cuando el amor y la profundidad de la relación permiten superar esa aventura, ambos salen fortalecidos.

#### **1.1.6 La furia de la traición**

Alvarado, (2007) relata la siguiente vivencia: aparentemente, su llamada fue para comunicarse con Antonio, pero en realidad a quien quería escuchar era a Enrique, un empleado de Antonio, su esposo. Cuando escucho su voz, sus deseos de

encendieron y le pidió que llegara a su casa. Para que otra cosa lo podía llamar. Enrique llegó, encontró la puerta abierta y se introdujo a la casa. Camino hacia el dormitorio. Ella se encontraba tendida en la cama, sin ropa, de espaldas. A su lado había ropa íntima en espera de ser colocado. A Enrique, se le fueron los ojos. La mujer era un manojo de encantos.

Camino hacia ella. Ella lo miraba con picardía. Se sentó sobre la cama, y empezó a besarla por la espalda. El no podía creer que eso estuviera ocurriendo. El meterse con la esposa de su jefe. Enrique estaba fascinado con todo aquello. Se le había olvidado que ella era una mujer prohibida. Ella se volteó, y tuvieron sexo. Ambos le dieron rienda suelta a sus apetitos carnales, con ímpetu y desenfreno. Momentos más tarde, Enrique se disponía a vestirse, pero algo cruzo por su mente.. El sexo es como las drogas, cada vez te pide una dosis mayor. Nunca te sacias.

Antonio, hoy fue la primera vez su voz era quebrada, el pánico y la sorpresa impedían que se expresara con naturalidad. Antonio, tú nunca me entendías. Vivías enfrascado solo en tu trabajo. Creía que estabas casado conmigo, mas no era así. Tú no estabas casado; estabas casado con tu negocio, con tu finca, con tu dinero. Sofía empezó a llorar. Enrique se quitó de la cama y se quiso cambiar. Bueno, yo me voy, dijo levantando su pantalón del suelo. Pantalón que jamás llevo a Antonio había tomó un bate y casi se lo quebró en la nuca, no se aparte tu corazón a sus caminos; no yerres en sus veredas.

Don Antonio se fue encima de Sofía. Ella se levantó y comenzó a gritar. Quien podría escucharla. Quien acudiría en su auxilio. Si la casa se encontraba aislada. Muy separada de las demás. ¡Antonio! Por favor... perdóname. Ella hablaba escabulléndose de él no fue mi intención. Con eso me pagas. Acostándote con ese imbécil. Todo lo que te he dado ha sido en vano. Con una mano la alcanzó, la tomó del pelo y con la otra le pegó fuertemente en la boca. La sangre emergió automáticamente. Al parecer, del golpe. Tres dientes lo botó. El llanto de Sofía era insostenible. El tipo salió del dormitorio, se dirigió al sótano y tomó una manila y un

galón de gasolina. Antonio, había vuelto en sí. Se levantó y quiso escapar. No le importaba salir desnudo.

No le importaba ninguna otra cosa, que escapar de aquella pesadilla. El placer que había de experimentar con Sofía, se había convertido en polvo, comparado con lo que estaba viviendo. Con el galón de gasolina, don Antonio lo botó de un severo golpe en la cara. Le quebró la nariz. Enrique se llevó las manos a la cara y notó, que estaba sangrando. Haciendo eso estaba, cuando con la punta de la bota, don Antonio le lanzó una fuerte e impactante patada, que le dio justo a la nariz ya quebrada, porque a muchos ha hecho caer heridos. Con destreza los juntó. Y los amó con la manilla. Se le hizo fácil, ya que por mucho tiempo se dedicó al ganado y era habilidoso con la soga. Los amarró espalda contra espalda.

Destapó el galón y los bañó con gasolina. Algo en su mente le gritaba ¡mátalos! ¡Quémalos vivos! Vació hasta lo último de gasolina y sin perder ni un instante tomó un fósforo encendido, y lo lanzó sobre ellos. Las llamas comenzaron a arder. Los gritos tanto de ella como de él, eran gritos de la más cruel agonía, mas su fin es amargo como el ajenjo. Ella gritaba con todas sus entrañas. El dolor en su cuerpo era insoportable. Pero el dolor en su mente era peor. Sabía que nunca volvería a ver a sus hijos. Que se iría sin haberse despedido.

Sus pies descienden a la muerte, sus pasos conducen al infierno. La piel rápidamente comenzó a achicharrarse. Sus rostros se empezaron a desfigurar. Enrique, por más que trató, no pudo soltarse. La manilla casi les partía la piel. Enrique no entendía como había sido tan ingenuo, el más tonto de los tontos. Imágenes vividas empezaron a emerger de su sufriente memoria. Sus labios destilan miel..., no te acerques a la puerta de su casa..., aleja de ella tu camino.

Enrique ven aquí, Sofía tendida en la cama. Sofía con una mirada pícaro. Sofía encima de él. Sofía llegando al orgasmo. Don Antonio en la puerta. Don Antonio golpeando. Don Antonio rociándoles gasolina. Sus pies llevándolo a la puerta del

dormitorio..., como el ave que se apresura a la red, y no sabe que es contra su vida, hasta que la saeta traspasan su corazón, hasta que el fuego consume sus fuerzas. Hijo toma tu distancia. Se prudente. Sus padres. El rostro tierno de su abuelo. Hijo, el que no oye consejo. El cuerpo de Sofía por fin dejó de moverse, quedando únicamente los restos carbonizados de aquel manojito de encantos.

Enrique aún se movía. No podía gritar, ya que el fuego le estaba destrozado la garganta. Su rostro se deformaba. A medida que avanzaba el fuego, ya no tenía orejas, ni nariz. La mayor parte de su cara había descubierto los huesos, que yacían tiznados. Enrique había tomado una senda de la cual jamás regresaría. La visión se le comenzó a poner nublosa. Apenas miraba la figura tenebrosa de Antonio, porque los celos son el furor del hombre. Su vista se fue apagando poco a poco. El fuego consumió sus ojos, hasta dejar las cuencas. Y gimas al final, cuando se consuma tu carne y tu cuerpo, y digas cómo menosprecié el consejo... en sus últimas, solo había un grito en su mente: ¡dios perdóname!

Al carbonizarse los dos, Antonio llamó a la policía y se entregó. Sabiendo que pasaría el resto de su vida tras las rejas. La furia se había apoderado de él, y cometió doble homicidio, furia que destruyó la vida de sus hijos, que crecerían sin ninguno de sus padres. Y esa misma furia arruinó su vida y su futuro. La furia de la traición. No en vano, Nuestro Señor Jesucristo dijo: No codiciarás la mujer de tu prójimo. Ya que El sabía de las consecuencias trágicas y devastadoras de un adulterio. Y sólo El te puede dar el freno, y el dominio propio para respetar la mujer ajena. Andemos decentemente, como de día no en orgías... no en promiscuidad sexual y lujurias... antes bien vestíos del señor Jesucristo, y no penséis en proveer para las lujurias de la carne. Rom. 13: 13-14

### **1.1.7 Educación para el amor**

Conferencia episcopal de Guatemala (2009) expone que para evitar la infidelidad es preciso vivir la fidelidad que equivale a exclusividad y permanencia en el amor. La unión conyugal de los esposos está llamada a crecer continuamente a través de la

fidelidad cotidiana a la promesa matrimonial de la recíproca donación total. El amor entre los esposos, por ser eminentemente humano, no se debe confundir con el mero afecto sensible ni con la simple atracción física, procede de la libre voluntad de los contrayentes y se orienta a una donación o entrega total y definitiva del esposo y de la esposa, unión tan íntima que construye una sola carne.

El hecho de que el amor conyugal deba ser exclusivo es fácil de comprender, porque nadie que ame realmente a una persona está dispuesto a aceptar compartirla, ni nadie que ame realmente a una persona acepta entregarse a otra, el amor conyugal sólo puede tener un destinatario, pues la persona es una y no se da. El cónyuge tiene derecho a exigir que la otra persona se comparta de la misma manera. La donación total de sí hecha por cada conyuge al otro en el matrimonio los une de tal manera que construye una realidad, que termina solamente con la muerte de uno de los dos.

Como al hablar de la sexualidad y también de la efectividad, el amor conyugal ni es solamente sexo ni es solamente sentimiento. Y el amor no es búsqueda de la propia satisfacción, sino del bien y felicidad de la otra persona, por eso no tiene sentido pensar que el amor se acabó, por qué ya no provoque los sentimientos y las ilusiones de los primeros tiempos del noviazgo y el matrimonio. Siempre permanece la decisión libre que creó el compromiso. La fidelidad matrimonial consiste en mantener esta decisión siempre firme.

#### **1.1.7.1 El amor no es un sentimiento**

La voluntad humana no siente, aunque los sentimientos sean importantes para mover su actuación, esto quiere decir que las decisiones de la voluntad no depende de los sentimientos para existir, y por lo tanto se pueden mantener incluso en momentos de mayor sequedad afectiva. Sin embargo no es lo normal. El matrimonio exige mucho espíritu de abnegación, por eso mismo es una gran causa de alegría. Como dijimos antes, el llamado matrimonio a prueba, las relaciones prematrimoniales o incluso el casarse pensando en la posibilidad del divorcio son contrarios a la

naturaleza de la persona y del matrimonio, si se ha conseguido integrar la dimensión sexual como parte de una madurez afectiva, en la persona total, es más fácil que la unión matrimonial sea fiel.

El amor verdadero acepta a la persona como es, también con sus defectos y limitaciones. La acepta para los tiempos de bonanza, y los tiempos de dificultad: enfermedad, reveses de fortuna, sufrimientos de todo tipo. Aquí se apoya la fidelidad. Se es fiel porque se quiere ser fiel: es una decisión personal.

#### **1.1.7.2 La fidelidad del matrimonio es el mayor apoyo para los hijos**

La condición de para siempre en el matrimonio tiene una estrecha relación con la posible maternidad y paternidad, decimos posible pues la vida es un don, es un regalo y nadie puede saber de antemano si tendrá o no hijos. La paternidad y la maternidad dan paso a la familia. Los requieren de la presencia del padre y la madre para poder desarrollarse y madurar correctamente. Para un hijo o una hija no hay alternativa: son hijos de ese padre y esa madre y de nadie más y solo si ellos viven juntos tendrán su hogar y su familia.

Es evidente que la familia podrá realizar adecuadamente sus funciones si es estable; el cuidado y la educación de los hijos exigen una acción conjunta y continuada de los padres se necesita un despliegue coordinado de acciones formativas a lo largo de un periodo prolongado para que los procesos de desarrollo tanto en el aspecto físico como en lo relativo a las facultades intelectuales y afectivas alcancen un cierto grado de despliegue y madurez y esta continuidad se garantiza con la estabilidad y equilibrio de la familia quien deficientemente podrá cumplir su misión si la unión familiar tuviera un carácter de provisionalidad, de temporalidad o fragilidad en su estructura.

En muchos casos, sin embargo no es posible hablar de estabilidad o de permanencia de la familia; por causas muy diversas, la institución familiar aparece hoy en día muy deteriorada en nuestra sociedad. De hecho, el divorcio se ha hecho un procedimiento

“normal” dentro del ordenamiento social y, lamentablemente, cuenta con el reconocimiento del estado, se trata de un verdadero mal social, que repercute en la maduración y desarrollo de los hijos.

Lamentablemente, el código civil de Guatemala, en su Título II párrafo séptimo, artículo 153, reconoce la separación y el divorcio al declarar que el matrimonio se modifica por la separación y se disuelve por el divorcio. En los artículos del 154 en adelante, regula las formas de separación y de divorcio, las causas para solicitarlo, dentro de las que se incluye, en primer lugar la infidelidad los afectos de la separación y el divorcio, la protección preferentemente a la mujer y a los hijos, entre otros puntos.

La infidelidad conyugal, sea que se mantenga el matrimonio o que legalmente se declare suelto (aunque ninguna legislación puede disolver el matrimonio legítimamente establecido), es siempre una gran injusticia porque quien lo comente falta a sus compromisos quebranta el derecho del otro cónyuge y atenta contra la propia institución matrimonial, violando el contrato que le da origen. Además compromete el bien de la generación humana y de los hijos, que necesitan la unión establecida de los padres.

La fidelidad matrimonial incluye la indisolubilidad, la unidad la exclusividad, pero no se agota aquí. El que ama de verdad siente también la necesidad de mejorar para ser más digno del amor que recibe. El amor siempre ennoblece. Esto se manifiesta desde los detalles más materiales hasta los más espirituales Muchas cosas que uno no haría por sí mismo, llega a hacerlas porque entiende que le gustan a los demás. En un matrimonio que funciona, por ejemplo, los esposos se sienten obligados a conservarse bien, porque entienden que son manifestaciones de aprecio para el otro.

#### **1.1.8 Algunas cuestiones particulares: amor y fidelidad**

Sínodo arquidiocesano (1990) El creyente recibe el don y la tarea de amar. Esta tarea se le confía a la persona, en cuanto que es dueña de sus sentimientos. La



fidelidad permanece firme aún frente a fracasos a primera vista irremediables. La fuente de amor conyugal es el amor eternamente fiel e Dios. Un amor así solo se puede entender plenamente a la luz de la cruz, es decir de Cristo esposo que amo a la Iglesia y se entregó así mismo por ella (Ef 5,25) Sin embargo, debemos reconocer que el problema más angustiante que sacude a nuestras familias es el divorcio, más aún, el divorcio seguido un nuevo matrimonio. Ante los hermanos que se encuentran en esta situación todos estamos llamados a actuar con mucha caridad.

Los divorciados, que se han vuelto a casar, deben ser ayudados a participar, en su situación, en la vida de fe y de caridad de la comunidad cristiana... pueden tomar parte en las celebraciones penitenciales comunitarias no sacramentales. De manera especial pueden participar, por el bautismo recibido, en la misa, como momento fundamental de la vida y de la oración del pueblo de Dios, aunque no puedan recibir el cuerpo y la sangre del señor.

## **1.2 Depresión**

### **1.2.1 Definición**

DSMIV (1995) Define como estado de ánimo depresivo la mayor parte del día, casi cada día según lo indica el propio sujeto (p. ej., se siente triste o vacío) o la observación realizada por otros (p. ej., llanto). Nota: En los niños y adolescentes el estado de ánimo puede ser irritable, disminución acusada del interés o de la capacidad para el placer en todas o casi todas las actividades, la mayor parte del día, casi cada día (según refiere el propio sujeto u observan los demás), pérdida importante de peso sin hacer régimen o aumento de peso (p. ej., un cambio de más del 5 % del peso corporal en 1 mes), o pérdida o aumento del apetito casi cada día.

Es importante que los niños hay que valorar el fracaso en lograr los aumentos de peso esperables, insomnio o hipersomnia casi cada día, agitación o enlentecimiento psicomotores casi cada día (observable por los demás, no meras sensaciones de inquietud o de estar enlentecido), fatiga o pérdida de energía casi cada día,

sentimientos de inutilidad o de culpa excesivos o inapropiados (que pueden ser delirantes) casi cada día (no los simples auto reproches o culpabilidad por el hecho de estar enfermo) disminución de la capacidad para pensar o concentrarse, o indecisión, casi cada día (ya sea una atribución subjetiva o una observación ajena), pensamientos recurrentes de muerte (no sólo temor a la muerte), ideación suicida recurrente sin un plan específico o una tentativa de suicidio o un plan específico para suicidarse.

### **1.2.2. División de los trastornos depresivos**

- El trastorno depresivo mayor se caracteriza por uno o más episodios depresivos mayores (p. ej., al menos 2 semanas de estado de ánimo depresivo o pérdida de interés acompañados por al menos otros cuatro síntomas de depresión).
- El trastorno distímico se caracteriza por al menos 2 años en los que ha habido más días con estado de ánimo depresivo que sin él, acompañado de otros síntomas depresivos que no cumplen los criterios para un episodio depresivo mayor.
- El trastorno depresivo no especificado se incluye para codificar los trastornos con características depresivas que no cumplen los criterios para un trastorno depresivo mayor, trastorno distímico, trastorno adaptativo con estado de ánimo depresivo o trastorno adaptativo con estado de ánimo mixto ansioso y depresivo (o síntomas depresivos sobre los que hay una información inadecuada o contradictoria).
- El trastorno bipolar I se caracteriza por uno o más episodios maníacos o mixtos, habitualmente acompañados por episodios depresivos mayores.
- El trastorno bipolar II se caracteriza por uno o más episodios depresivos mayores acompañados por al menos un episodio hipomaníaco.

### **1.2.3 Depresión la peor de los males**

Larrañaga (1999) explica que la depresión, es el peor de los males: noche oscura, agonía lenta, soledad sin futuro, desgana infinita, tedio mortal, la letanía podría continuar sin fin, es la depresión, le llaman también melancolía. No hay sufrimiento que se le pueda comparar, de acuerdo a las estadísticas, en los países industrializados, un 25 por ciento de las personas padecen algún tipo de trastorno depresivo, a lo largo de toda su vida, en grados diferentes. En cuanto a los suicidas, más de la mitad de ellos, han dado ese paso en un momento de depresión. La mujer es más vulnerable y propensa a la depresión que el varón: por cada dos varones, cinco mujeres sufren este trastorno.

Dentro de las que se deprimen, el mayor número es de personas divorciadas y separadas. Además tenemos que reconocer que en todo hombre normal existen momentos de depresión. Una cosa es la tristeza de las personas normales, que están tristes, por que han recibido una mala noticia y otra, muy distinta, la tristeza motivada por la melancolía. No se puede llamar depresión, por tanto, a cualquier tristeza.

#### **1.2.3.1 Tipos de depresión: reactiva y endógena.**

Depresión reactiva por causas externas: Significa que ha sido provocada por causas ajenas al individuo. Pueden ser por acontecimientos y contrariedades: como la muerte de una persona amada. Puede ser por un grave fracaso, algo que era muy importante, en tu vida, como el matrimonio, un fracaso en la profesión y otros.

Depresión reactiva por causas internas. Ciertas enfermedades como la epilepsia, la tuberculosis, hepatitis, gripes prolongadas y, en general, enfermedades que ocasionan graves problemas de salud. Son causa de graves golpes a la vitalidad de uno y causa graves disturbios, desajustes, desesperación, depresión. Algunos nacen con esta tendencia a la melancolía y la depresión, y ciertos momentos de su vida, son terreno abonado para que brote la hierba de la depresión.

Depresión endógena. Hay personas que nacieron con marcada inclinación a la melancolía y la depresión, y cualquier motivo interno, les hace caer en crisis periódicas, estas depresiones son las que se llaman endógenas y son las más peligrosas, parecen periódicamente, distinta duración e intensidad, sin que haya, en la mayoría de las veces, razón alguna. Los que no cambian son los síntomas, que son siempre regulares y se manifiestan de la misma forma, sin que haya ninguna razón aparente externa, se cae en las garras de la depresión, que puede durar: un día, una semana, varias semanas, muchos meses. Estas personas, además, viven angustiadas por el temor de cuándo volverán esas olas depresivas y nace el temor y la angustia, que provocaran nuevas crisis. Las personas que padecen de ese mal son dignas de nuestra mayor comprensión y ternura.

### **1.2.3.2 Síntomas que nos ayuden a descubrir la depresión**

Tristeza, se puede sentir tristeza por algo que sucedió: pero en la depresión se trata de una tristeza vital, sin motivo alguno. Puede ser una tristeza pasiva, en ella hay un sentimiento de impotencia y desaliento. Esta tristeza pasiva, cuando es muy profunda, da la sensación de que es el cuerpo el que la segrega, así como la vejiga segrega orina. Es una tristeza “encarnada”. Hay, también, tristeza activa: en ella hay escondida una actitud de protesta y lamento, de inconformismo; y por lo tanto, es una tristeza que no es violenta, sino resignada, con una sensación de impotencia.

Inhibición, toda la energía vital de la persona está paralizada, como muerta, Todo se paraliza. La capacidad de pensar, de recordar; todas las facultades están paradas y se sienten impotentes. Es la muerte del sistema psicomotor. Hay una sensación de aplastamiento, de desánimo, vacío de sentimientos, muerte total de la capacidad creativa. No hay deseos de emprender nada. El enfermo se toma incapaz de vibrar con las alegrías, y tiene una inclinación morbosa a la tristeza. Todo resulta indiferente. Muere la alegría, el humor, el impulso sexual, las ganas por la vida, el hambre. No se hacen planes, no se actúa, se sumerge en la pasividad.

Físicamente, su musculatura se hace flácida, las funciones digestivas se realizan perezosamente, baja la presión arterial y desciende el ritmo cardiaco. Ni si quiera llora, que sería una liberación. El depresivo, por no tener ganas de nada, ni siquiera tiene ganas de llorar. A lo sumo llora por dentro. Es la melancolía más desoladora y profunda que se puede uno imaginar. Cuando uno está deprimido el tiempo transcurre lentamente. Cuando se está muy deprimido, aun se hace más lento, cuando se está mortalmente deprimido, el tiempo termina por detenerse.

Desesperanza, el deprimido se deja atrapar por los anillos de un misterioso remolino, trágico y temible: ni siquiera tiene ganas de salir de ahí. Como han muerto, o están agonizando, las facultades humanas, ni siquiera tiene deseos de hacer algo para salir de ese estado. Esto es tan terrible que ni si quiera se sacan energías para quitarse la vida. Lo más terrible de todo, es la impotencia de los demás para sacarle de ahí, o animarles. Es como poner una inyección de vitaminas a un cadáver. Solo Dios, con la oración de sanación, puede hacer algo por estas personas, o esperar a que pase la tempestad.

Su aspecto externo es saludable, no se advierte en ellos ningún síntoma de enfermedad. Los electros no señalan nada anormal. El médico dice no tiene nada. Sus compañeros de trabajo y sus familiares abundan en suposiciones gratuitas; dicen que eres caprichoso, que te haces el enfermo, que es pura pereza, que estas evadiendo la realidad. Cuando la depresión es por una causa externa, la gente lo entiende. Cuando tiene su origen en algo interno y misterioso no ven motivos y se molestan los demás, con esa persona, de esa persona se apodera la tristeza, la amargura, el desamparo, la desolación, la desesperación, en suma una agonía de muerte. La ideación suicida se deriva de conflicto interno asociado con la desesperanza y falta de autoestima.

El comportamiento suicida es un proceso que comienza con ideas acerca de la muerte, en donde la calidad de vida comienza a deteriorarse. Implica una serie de ideas sobre abandono, fracaso, pesimismo, llegando a creer que el suicidio es la

única salida a los problemas; inicia con ideas pasajeras sobre quitarse la vida, las cuales llegan al punto de volverse persistentes, de tal manera que sin una fuente de apoyo puede llegar a la búsqueda de opciones para realizar el acto suicida, intentarlo y/o consumarlo. Existen tres patrones de pensamiento típicos que inducen a la persona con depresión a considerarse a sí mismo, su futuro y sus experiencias de una manera errónea.

El primer componente se centra en la visión negativa que tiene la persona acerca de sí misma. Se ve desgraciada, torpe, enferma, con poca valía. En ocasiones atribuye sus experiencias desagradables a un defecto que considera propio, de tipo psíquico, moral o físico. Este modo de ver las cosas le lleva a creer que es un inútil, que carece de valor, de modo que se subestima y se critica a sí mismo en base a sus defectos. El segundo componente se centra en la tendencia del depresivo a interpretar sus experiencias de una manera negativa (visión negativa del mundo) ya que el propio síndrome depresivo, lleva al paciente a hacer interpretaciones negativas poco realistas sobre su experiencia que se pueden reinterpretar a través de una terapia adecuada.

El tercer se centra en la visión negativa acerca del futuro. Cuando la persona que padece depresión hace o piensa en proyectos a largo plazo, anticipa que sus dificultades o sufrimientos actuales continuarán indefinidamente. Espera penas, frustraciones y privaciones interminables. Una consecuencia de estos patrones de pensamiento negativos son el resto de signos y síntomas de la depresión. Por ejemplo, si la persona piensa erróneamente que va a ser rechazado, reaccionará con el mismo afecto negativo (tristeza, enfado) que si el rechazo fuera real. Si piensa que vive marginado en la sociedad, se sentirá solo, entre otros.

#### **1.2.4 Como vencer las preocupaciones**

Carnegie y Salesman (1999) ofrecen una serie de consejos de cómo preocupación o tristeza por el pasado, y la preocupación o susto por el futuro El mundo está poblado de personas carcomidas por estos vampiros insaciables, la tristeza o

desanimo por algo no grato que sucedió en la vida anterior, y el susto o consternación por algo desagradable que pueda acontecer en el futuro y ninguno de nosotros es una excepción. Estas dos enemigas de la paz nos atalayan cada día a la orilla del camino por donde transitamos y nos hacen traicioneras emboscadas. Hay que estar listos para rechazar sus ataques.

Hay dos tumores que hay que extirpar de nuestra mente: tristeza y susto. Si no extirpamos de nuestros pensamientos estos dos tumores, nos van a invadir como el más tenebroso cáncer.

Primer enemigo la tristeza, el vivir y recordar sucesos amargos y desagradables del pasado. La persona se siente molesta, abatida, por algo no grato que le sucedió en tiempos anteriores. Y esos recuerdos amargos llenan de aflicción el momento presente y no dejan vivir en alegría y paz. El sabio Esopo que vivió hace 25 siglos contaba el ejemplo de un hombre que odiaba a un joven, porque el papá de aquel muchacho le había enturbiado en años pasados el agua de su finca. Y el recuerdo de la antigua enturbiada del agua, enturbiaba de tristezas la vida presente de ese pobre hombre. Eso es lo que hacemos cuando vivimos pasando por nuestra memoria el disco rayado de pasados infortunados, enturbiar de amarguras el presente por vivir revolcando con la memoria la cloaca de horrendos recuerdos y ¡que sacamos con eso! ¡Ser infelices sin ningún provecho!

Una conspiración para cualquier gobierno uno de los peligros más serios es una conspiración, o sea unión de varios enemigos para hacerle mal. Y esto es lo que hacen nuestras dos enemigas la preocupación por el pasado y la angustia por el futuro: unirse contra nosotros para hacernos mal. Entre las dos pueden convertir el cerebro en una máquina de fabricar recuerdos tristeza y temores asustadores. Al cerebro le llegan mensajes de la memoria tal día, en tal sitio, tal persona me hizo la vida amarga... y ¡que pasa! Si esta tristeza recuerdos tuviera por fin sacar buenas lecciones para el futuro, podría medio aceptarse.

Pero lo que ellos hacen es atascar la maquinaria de nuestro cerebro con datos y más datos a cual más de tristes desanimadores y como el cerebro devuelve convertir en pensamientos lo que se les dio en forma de recuerdos, la cabeza se convierte en una fábrica de pensamientos tristes y desanimadores. ¡Qué mal negocio resulta todo esto! Dato curioso. Los psicólogos han comprobado que lo que trae más tristeza y desánimo a los melancólicos no es el día presente que están viviendo, sino los recuerdos amargos del pasado o los temores asustadores por el futuro. ¡No seré yo uno de esos melancólicos imprudentes!

Dos días que yo no quiero jamás recordar: un sabio que vivía una existencia muy alegre y tranquila, decía a sus discípulos, hay dos días que jamás quiero recordar: el ayer, con todas las cosas desagradables que me trajo, y el mañana, con todos los problemas que me pueda traer. Solo me preocupo porque mi hoy sea alegre, entusiasta, feliz y santo. El entristecerse por el pasado es una tentativa de cambiar una historia, es un tratar de que los hechos no hayan sido como fueron. Pero la historia ya sucedió así y por más que nos entristezcamos y desanimemos ya no podemos cambiarla.

Lo que salva y aprovecha no es el entristecerse por el pasado, lo que trae provecho es el vivir de la mejor manera posible el presente y el sacar lecciones de los fracasos de la vida anterior para evitar muchas derrotas en el resto de vida que nos queda. Hay que cambiar de actitud ante las equivocaciones: En vez de pasarnos la vida dándonos palizas mentales por la equivocaciones que hemos cometido y suspirando de rabia por los males que otros nos han hecho o por las penas que nos han sobrevenido, lo que si debemos hacer es ofrecer todas estas amarguras a Dios en pago de nuestros pecados y aprovechar de los conocimientos que acostá nuestra hemos adquirido, para conseguir una existencia más exitosa del futuro.

### **1.2.5 Vencer la tristeza**

Irala (2000) expone pautas para vencer la depresión o la tristeza, además de los efectos generales y comunes a las emociones depresivas, como por ejemplo fatiga,



hipertensión, asma y trastornos en la digestión y circulación, se podrían sintetizar en estos dos verbos retardar y paralizar. La tristeza retarda todo lo que sea vitalidad, eficiencia, salud, cambios nutritivos, entre otros, y a veces los paraliza. Si hay exageración en la idea de pérdida, ésta puede hacerse obsesionante e impedir atender a otras cosas, sobre todo cuando se junta la emoción de temor o disgusto.

Esos efectos se extienden también a la vida espiritual y social. Servir a Dios con tristeza cuando nos está colmando de beneficios, es deshonrarle. Pronto sobrevendrá el tedio y la tibieza. La virtud se hará intolerable y se buscará tal vez en la lujuria una ilusoria y dañosa compensación. Al prójimo le disgustan también nuestros ojos tristes, pues le lanza rayos de tristeza e indican que no nos agrada ni le agradamos.

#### **1.2.5.1 Predisposición orgánica**

La causa orgánica de esta emoción, o mejor, la predisposición temperamental a tener pensamientos y sentimientos tristes puede provenir de un malestar general, o de enfermedad, sobre todo del estómago o del hígado; de la fatiga prolongada y del cansancio crónico de muchos ancianos.

#### **1.2.5.2 Predisposición psíquica**

Perfeccionismo, cuando se fomenta un ideal utópico por encima de las posibilidades o espera demasiado de nosotros o de los demás o se exige para estar contenidos más de lo debido en atenciones, comodidades, diversiones y éxitos. Entonces la idea de frustración por no conseguir lo que tanto ansiamos, nos estará siempre lacerando. Remediémoslo aceptando nuestras limitaciones y no pretendiendo ni esperando. Tanto agradecimiento o tantas atenciones de los demás ni tantos de nosotros, no exigiendo tanto para nuestro contento.

Negativismo, cuando desde niños se le recalca demasiado lo malo en ellos y en los demás y no se aprende a descubrir lo bueno; o cuando la persona misma, a fuerza de recordar adversidades y defectos y por olvidar triunfos y alegrías han desarrollado

una actitud negativa y pesimista; entonces, a menos de fomentar la tendencia positiva optimista, a menos de fomentar la tendencia positiva y optimista, la idea de pérdida o de fracaso les abate y amargará. Ante una rosa, el pesimista exclama: lástima que tenga espinas, el optimista por el contrario, al ver las espinas dice jubiloso. Que espinas tan admirables traen y protegen una flor tan bella.

El pesimista se entristece al pensar que hay dos noches entre un día y el optimista se alegra al esperar dos días entre una noche. Egoísmo histérico, cuando se quiere aparecer como víctimas, para que otros se compadezcan de la persona o hablan y exageran males y tristezas por postín, para atraer la atención de los demás sobre los otros.

### **1.2.6 Cómo puede ayudarse a sí mismo cuando se vive la depresión**

Strock, M. (1994) afirma que los trastornos depresivos hacen que la persona se sienta exhausta, inútil, desesperanzada y desamparada. Esas maneras negativas de pensar y sentirse, hacen que las personas quieran dejarse vencer. Es importante ser consciente de que las maneras negativas de ver las cosas son parte de la depresión. Estas son distorsiones que, por lo general, no se basan en circunstancias reales.

- Los pensamientos negativos desaparecen cuando el tratamiento empieza a hacer efecto.
- Fijar metas realistas, tener en cuenta la depresión, y tratar de no asumir una cantidad excesiva de responsabilidades.
- Dividir las metas en partes pequeñas, establecer prioridades y hacer lo que se pueda y cuando se pueda.
- Tratar de tener compañía y de confiar en alguna persona; siempre es mejor que estar solo y no hablar con nadie.

- Tomar parte en actividades que le ayuden a sentirse mejor.
- Realizar ejercicios livianos, ir al cine, realizar juego deportivos, o participar en actividades recreativas, religiosas, sociales o de otro tipo. Todo eso puede ayudar.
- No esperar que el estado de ánimo mejore de inmediato, sino gradualmente. Sentirse mejor toma tiempo.
- Es aconsejable que se pospongan las decisiones importantes hasta que la depresión mejore. Antes de hacer cambios importantes, como cambiar de trabajo, casarse o divorciarse, consulte con personas que lo conozcan bien y tengan una visión más objetiva de su situación.
- La gente rara vez sale de una depresión de un día para el otro. Pero se puede sentir un poco mejor cada día.
- Recordar, patrones positivos de pensamiento eventualmente van a reemplazar los pensamientos negativos que son parte de la depresión. Los patrones negativos van a desaparecer tan pronto su depresión responda al tratamiento. Recordar, tan pronto la depresión responda al tratamiento, los pensamientos negativos van a ser reemplazadas por pensamientos positivos.
- Dejar que los familiares y amigos ayuden.

#### **1.2.6.1 Cómo pueden los familiares y amigos ayudar a la persona con depresión**

Lo más importante que alguien puede hacer por la persona deprimida es ayudarle a que reciba el diagnóstico y tratamiento adecuados. Esto tal vez implique que tenga que aconsejar al paciente para que no deje el tratamiento antes de que los síntomas puedan empezar a aliviarse (varias semanas). Tal vez implique ayudarle a obtener

un tratamiento diferente, si no se observa ninguna mejoría con el primer tratamiento. En ocasiones puede requerir que el familiar o amigo haga una cita y acompañe a la persona deprimida al médico. A veces es necesario asegurarse que la persona deprimida esté tomando el medicamento.

A la persona con depresión se le debe recordar que obedezca las órdenes médicas con respecto a no ingerir bebidas alcohólicas mientras está medicado. Otra cosa muy importante es dar apoyo emocional. Esto implica comprensión, paciencia, afecto y estímulo. Buscar la forma de conversar con la persona deprimida y escucharla con atención. No minimice los sentimientos que el paciente expresa pero señale la realidad y ofrezca esperanza. No ignore comentarios o alusiones al suicidio. Informe al terapeuta si la persona deprimida hace comentarios sobre la muerte.

Invite a la persona deprimida a caminar, pasear, ir al cine y a otras actividades. Persista con delicadeza si su invitación es rechazada. Fomente la participación del paciente en actividades que antes le daban placer, como pasatiempos, deportes, actividades religiosas o culturales, pero no fuerce a la persona deprimida a hacer demasiadas cosas demasiado pronto. La persona deprimida necesita diversión y compañía, pero demasiadas exigencias pueden aumentar sus sentimientos de fracaso. No acuse a la persona deprimida de simular enfermedad o ser perezosa, ni espere que salga de esa situación de un día para el otro. Con tratamiento, la mayoría de las personas mejora. Tenga eso presente y continúe repitiéndole a la persona deprimida que con tiempo y ayuda va a sentirse mejor.

### **1.2.7. Las depresiones en la mujer**

Las diferencias psicológicas entre el hombre y a la mujer, son los estilos complementarios masculinos, se ha acercado al tipo de vida del hombre, salvo en su condición de transmisora de la vida. Hoy se sabe que la incidencia de la depresión en la mujer es más del doble que en hombre. Aquí hay que hacer observaciones particulares ya que no es lo mismo la mujer que habita en el medio rural o en el urbano, la que la trabaja exclusivamente como ama de casa o la que tiene una

actividad fuera del hogar, la que no ha tenido estudios universitarios y la que sí ha podido acceder a ellos. La calidad de vida de la mujer y su tipo de vida tiene asimismo una clara repercusión ante la posibilidad de padecer el trastorno. También influyen la edad, el estado civil (soltera, casada, separada, divorciado, y vuelta a casar) si tiene o no hijos.

Todos estos factores hacen que las cifras estadísticas varían: entre dos y tres veces más depresiones que el hombre. Es decir que la mayor vulnerabilidad de la mujer hacia la depresión depende de los factores biológicos, (hormonales, endocrinólogos), psicológicas (tipo, estudios, nivel profesional, número de hijos, y estudio de ellos) y socioculturales (medio ambiente, cultura). Cada detalle en particular y su asociación ofrecen un amplio abanico de posibilidades. Los datos estadísticos apuntan a que pueden darse episodios depresivos de distinta índole en el síndrome de tensión premestrua, en el posparto y el climaterio o sea cuando la menstruación se retira. La personalidad de la mujer es una ecuación entre naturaleza y cultura. Lo biológico, lo psicológico y lo social forman un entramado un compendio que da lugar a un estilo.

La integración de todo ello está presidida por su condición de trasmisora de la vida, con todo lo que significa, la mujer hace la casa y edifica la familia; de ahí que sea el eje de lo familiar. Sobre ella pesa una responsabilidad histórica. La mujer se inclina más a lo concreto y a lo intuitivo, mientras que el hombre se mueve más por lo abstracto y racional. Tiene ella una mayor tendencia a la sensibilidad psicológica, por eso sabe detectar matices y vertientes del mundo de los sentimientos. Este es uno de los argumentos, junto a su biología, por los que tiene tres veces más tendencia a la depresión que el hombre.

### **1.2.8 Codependencia**

Medody, P. Andrea Wells y J. Keith Miller (2009) señalan que la codependencia se define como el ciclo de patrones de conducta, y pensamientos disfuncionales, que producen dolor, y que se repiten de manera compulsiva, como respuesta a una relación enferma y alienante, con un adicto activo o en una situación de toxicidad

relacional. Debido a las experiencias disfuncionales de la niñez, el adulto codependiente carece de capacidad para ser una persona madura y vivir una existencia plena y válida. La codependencia se refleja en dos áreas clave de la vida: la relación con uno mismo y la relación con los otros. Creo que la relación con uno mismo es la más importante, porque cuando uno tiene una relación respetuosa, afirmativa, consigo misma, las relaciones con los otros se vuelve automáticamente menos disfuncional y más respetuosa y afirmativa.

### **1.2.8.1 Origen de la Codependencia**

Los sistemas familiares abusivos disfuncionales, hemos que los nutricios, crean niños que se conviertan en niños codependientes, la creencia intrínseca de nuestra cultura que hay un cierto tipo de cuidado parental, normas, contribuye que sea más difícil de enfrentarse a la codependencia. Las actitudes de los padres perjudican el crecimiento del desarrollo del niño, y que lo conducen a la codependencia, y muchos padres de familia, creen que la gama de cuidados parental normal, incluye pegarle al niño con un cincho, abofetearlo, gritarle, ponerle apodosos que lo ridiculizan, llevarlo a dormir a la cama de los adultos o mostrarse desnudos ante él, exigirle a los niños pequeños, que resuelvan por sí mismo, las dificultades y situaciones de la vida, en lugar de proporcionarles un conjunto concreto de reglas de conducta social, y algunas técnicas básicas, para la resolución de problemas, carecen muchas veces de reglas básicas de higiene, quieren que los niños lo sepan todo por sí mismos.

Lo progenitores creen que los pensamientos de los niños tienen poca validez, y hacen caso omiso de lo que ellos creen; o suelen tener relaciones muy íntimas con los hijos, los usan como confidentes muy íntimos y comparten con ellos secretos muy íntimos, con los hijos, los usan como confidentes y comparten con ellos secretos que están más allá del nivel de desarrollo del niño, esto también es inmoderado. Y llega a la adultez lleno de sentimientos frustrantes, con un modo distorsionado como consecuencia de lo que se vive en la familia disfuncional. Todo esto contribuye a la codependencia.

### **1.2.8.2. Definición de Codependencia**

La codependencia se define como el ciclo de patrones de conducta, y pensamientos disfuncionales, que producen dolor, y que se repiten de manera compulsiva, como respuesta a una relación enferma y alienante, con un adicto activo o en una situación de toxicidad relacional. El codependiente pierde la conexión con lo que siente, necesita y desea. Cree que su valor como persona depende de la opinión de los demás. Da más importancia a los demás que a sí mismo. Se crea un yo falso, pues en realidad no está consciente de quién es y está tan desconectado de sus propios sentimientos, que asume la responsabilidad por las acciones de los demás. Invierte una enorme cantidad de energías en mantener una imagen o un estatus para impresionar porque su autoestima es muy baja.

### **1.2.8.3 Claves nucleares de la Codependencia**

- La dificultad para experimentar niveles apropiados de autoestima.
- Tiene dificultades con la autoestima, es baja o inexistente, se piensa que uno vale menos que los otros.
- Dificultad para establecer límites funcionales.
- La dificultad para asumir la propia realidad .
- Dificultad para reconocer y satisfacer las propias necesidades y deseos.
- Dificultad para experimentar y expresar nuestra realidad con moderación.
- Perfeccionismo.
- Necesidad obsesiva de controlar la conducta de otros.
- Conductas compulsivas.
- Sentirse sobre responsables por las conductas de otros.
- Profundos sentimientos de incapacidad.
- Vergüenza tóxica.
- Auto imagen negativa.
- Dependencia de la aprobación externa.
- Dolores de cabeza y espalda crónicos.
- Gastritis y diarrea crónicas.
- Depresión.

Afrontar e identificar estas cuestiones parece ser el único modo, como los codependientes, pueden empezar a cambiar, algunos de los pensamientos y emociones y conductas que ha saboteado la vida de las personas. Estos síntomas se presentan primero en la relación enferma que produce la tensión, pero luego se transfiere a las demás relaciones del codependiente. Una de las características de la persona codependiente es que no confía en la otra persona a la que trata de influir. Esto lo demuestra persiguiéndola, tratando de controlarla, diciéndole lo que tiene que hacer, entre otras. La sobreprotección, signo de codependencia, a veces nace de la situación de una madre que ha perdido a su esposo. Hay madres que usan a sus hijos para llenar un vacío.

El codependiente no sabe quién es, lo que siente, cuáles son sus necesidades; vive como un ser vacío. La codependencia aparenta ser amor, pero es egoísmo, mutua destrucción, miedo, control, relación condicionada: "Te amo si cambias"; "Si no haces lo que digo, te recrimino, te persigo, me siento tu víctima." En la codependencia hay una gran cantidad de manipulación. Es una relación descontrolada: hagamos todo lo que sea para que esa persona se acomode a mí.

En momentos de frustración, la codependencia es abusiva o de tremenda tolerancia del abuso. La persona codependiente permite tanto que no reconoce el abuso cuando lo sufre. Ha llegado a tener una autoestima tan baja, que ya no se da cuenta de que están abusando de ella.

El codependiente necesita dar continuamente para no sufrir culpabilidad, ansiedad, enojo, miedo, etc. Necesita dar, sentirse necesario para tener autoestima. Está dominado por sentimientos enfermizos y no por la razón. El amor humano debe ajustarse a la razón. Los codependientes se dejan llevar solamente por sus sentimientos. Su autoestima depende del comportamiento o reacción de los demás.

El hecho de que me pueda sentir bien conmigo mismo (a) depende de que yo te caiga bien a ti y tú me aceptes como persona. Tus luchas afectan mi serenidad.

Concentro mi atención en:



- Resolver todos tus problemas, aliviar tu dolor, protegerte, manipularte para que lo hagas como yo quiero.
- Mi autoestima aumenta resolviendo tus problemas y aliviando tu dolor.
- Mis hobbies y mis intereses los dejas a un lado y me concentro en compartir los tuyos.
- Tu ropa, tu apariencia personal y tu comportamiento los determinan mis deseos porque yo siento que tú eres un reflejo de mi propia persona.
- No estoy consciente de mis propios sentimientos sino de los tuyos.
- No sé lo que quiero pero te pregunto a ti lo que tú quieres. Si no lo puedo saber me lo imagino.
- Los sueños que tengo para mí futuro están entrelazados con los tuyos.
- Mi temor al rechazo determina lo que digo o hago.
- Mi temor a experimentar tu ira determina lo que digo o hago.
- Doy para sentirme seguro (a) en nuestra relación.
- El círculo de mis amistades se hace más pequeño cuando me relaciono contigo.
- Dejo a un lado mis valores para poder unirme a ti.
- Doy más valor a tu opinión y tu modo de hacer las cosas que a los míos.
- La calidad de mi vida está relacionada con la calidad de la tuya.

#### **1.2.8. 4. Las causas de la codependencia**

En todas las familias existe cierta disfuncionalidad en mayor o menor grado. A menudo las personas codependientes han sido objeto de algún tipo de abuso físico o verbal, o sufrieron el abandono de uno de sus padres o de ambos, ya sea físico o emocional. El codependiente busca alivio en alguna adicción para "anestesiarse" ante su dolor. A veces lo hace a través de relaciones personales disfuncionales y muchas veces dañinas; o mediante adicciones al dinero, el sexo, la ira, las drogas, la bebida, etc. El codependiente está atado a lo que le sucedió en su familia de origen y se siente internamente torturado por ello, aunque la mayoría de las veces no se da cuenta de lo que le está sucediendo. Cada uno de nosotros tenemos una necesidad innata de recibir amor. Algunos psicólogos le llaman a esta necesidad "el tanque del amor".

Al nacer el niño, ese tanque está vacío. Si los padres son personas emocionalmente sanas cuyos tanques de amor están llenos, pueden llenar el tanque de sus hijos y estos crecerán y se desarrollarán psicológicamente sanos. Sin embargo, si uno de los padres o ambos no tenían lleno su propio tanque, lo más probable es que el niño no reciba suficiente amor porque su padre o su madre no lo tuvieron para darlo. Esta falta de amor deja cicatrices en el alma de los niños que llevan a ciertos comportamientos disfuncionales en la adultez, tal como la codependencia. El codependiente no puede dar lo que no recibió, por lo tanto, la codependencia se convierte en un círculo vicioso que continúa de generación en generación si no se busca ayuda.

Los niños de familias disfuncionales crecieron sin haber escuchado mensajes importantes de sus padres tales como; "eres muy inteligente", "estás haciendo un buen trabajo" o "gracias mi amor, agradezco mucho tu ayuda." Debido a ello al crecer se sienten abandonados, tienen baja autoestima y buscan la aprobación de otras personas para sentirse mejor consigo mismos. A veces su hambre de amor y aprobación son tan grandes al llegar a la adolescencia o la adultez, que están dispuestos a soportar cualquier cosa, con tal de recibir aunque solo sean "migajas" de cariño y atención.

#### **1.2.8.5. ¿Cómo se cura la codependencia?**

Hay ciertos pasos que el codependiente debe tomar, para poder llegar a curarse. Lo primero es, por supuesto, reconocer que existe este problema. Para el codependiente, el primer paso a tomar es comenzar a mirar hacia adentro. Es decir, reconocer que está sintiendo un dolor interior, el cual probablemente es lo que le ha llevado a la codependencia. Dicho dolor posiblemente proviene de daños emocionales y/o físicos que sufrió en su infancia o adolescencia. El segundo paso es buscar ayuda profesional. Puede acudir a un psiquiatra, psicólogo, sacerdote, pastor, etc. Esta ayuda es muy importante para la recuperación, como también lo es, el unirse a un buen grupo de apoyo.

Existen libros que serán de gran ayuda a las personas codependientes y a los que les aconsejan. Sin embargo, aunque todos estos pasos ya mencionados son imprescindibles para obtener la curación, el paso más importante es establecer una relación personal con Jesús. Sólo El puede curarnos por completo, llenar todas nuestras necesidades emocionales y espirituales, y darnos la paz "que sobrepasa todo entendimiento". La codependencia es un hambre espiritual que sólo Jesucristo puede calmar; un hueco en el alma, que sólo Dios puede llenar. Leer la Biblia diariamente, orar, ir a la iglesia y para los católicos recibir la confesión y la comunión, constituyen la base principal de la curación.

Algo que también es de gran ayuda es colocar versos bíblicos favoritos en lugares visibles como el espejo, el refrigerador; para poder leerlos se sienta tentado, triste o deprimido. El codependiente necesita reprogramar su mente con cosas positivas y sanas y muy especialmente, recordar cuánto le ama Dios y lo mucho que vale como hijo. Y por último, el tener la determinación y la valentía de estar dispuesto a cambiar los patrones de comportamiento, es imprescindible para poder obtener la curación.

### **1.2.9 Familia disfuncional**

Los padres disfuncionales quieren que sus hijos se centren en los progenitores que pretenden satisfacer sus propias necesidades no obstante para que se desarrollen de manera funcional, es esencial que el niño este centrado en sí mismo, de un modo sano y cuando los niños luchan por adaptarse a los que quieren los padres, el desarrollo sano se retarda. El proceso del abuso agota la energía con la que el niño tiene que contar para el trabajo del crecimiento. Cuando a un niño no se le permite ser lo que es en realidad, la aptitud sana para adaptarse y cambiar se orienta de una manera incorrecta, se le fuerza a iniciar el enorme proceso de adaptación a la codependencia:

	Cuando hay abuso pasan a ser	Se convierten en
Características naturales del niño	Rasgos disfuncionales de supervivencia	Síntomas Nucleares de la Codependencia
Valioso	Menos que o mejor-que	Dificultad para experimentar niveles de autoestima.
Vulnerable	Demasiado vulnerable o invulnerable	Dificultades para establecer límites funcionales
Imperfecto	Malo-rebelde o buen/perfecto	Dificultad para asumir y expresar la propia realidad e imperfección.
Dependiente: con necesidades y deseos	Demasiado dependiente o antidependiente. No percibe necesidades/deseos	Dificultad para atender las propias necesidades y deseos adultos.
Inmaduro	Extremadamente inmaduro (caótico) o maduro en exceso (controlador)	Dificultad para experimentar y expresar la propia realidad con moderación.

En una familia disfuncional es incapaz de respaldar el valor del niño. El mensaje que le envían por ser natural (vulnerable, imperfecto, dependiente e inmaduro) dice: hay algo malo en ti. Haz lo que se espera de ti. Vales menos que el resto que no actuamos como niño, este es tu problema. La familia trata de obligar al niño hacer que las cosas a la perfección, o por lo menos como la familia, quiere que los haga. A menudo los presiona para que nieguen sus propias necesidades y deseos de tipo dependiente, a fin de que no moleste a los padres. Y no lo ayudan a actuar como corresponde a su edad, sea porque lo empujan a comportarse como mayor o porque le permiten hacerlo como si fuera menor.

Debido a estas actitudes, el niño nunca tenga la sensación de su valía intrínseca, que se sienta menos valiosa que otros (en especial, que los cuidadores principales y las ulteriores figuras de autoridad). Cuando el valor del niño está expuesto a un cuidado parental disfuncional que le crea vergüenza o le entrega poder, el rasgo resultante de supervivencia esta en uno de dos extremos: se siente menos que las otras personas. O adopta la actitud de ser mejor que ellas. Ambos rasgos dan

origen al síntoma nuclear adulto de la dificultad para experimentar niveles adecuados de autoestima. Tanto la baja autoestima como la respuesta ostentosa y arrogante al cuidado parental disfuncional surgen del mismo problema: la falta de conciencia del propio valor.

### **1.2.10 Psicoterapia Grupal**

Saldivar Pérez (1998) asevera que la psicoterapia de grupo es una forma especial de terapia en la cual un grupo pequeño se reúne, guiado por un/a psicoterapeuta profesional, para ayudarse individual y mutuamente. Esta forma de terapia es de uso muy extendido, y aceptada desde hace más de 50 años. Si lo pensamos bien, todos nos hemos criado en grupos, ya sea en la vida familiar o escolar, como trabajadores o como ciudadanos. Nos desarrollamos como seres humanos siempre en ambientes grupales. No es diferente la psicoterapia de grupo. Provee un contexto para compartir los problemas o preocupaciones, comprender mejor la propia situación, y aprender junto con las demás personas.

La psicoterapia de grupo ayuda a la persona a conocerse a sí misma, y también a mejorar sus relaciones interpersonales. Puede centrarse en los problemas de la soledad, depresión y ansiedad. Nos ayuda a realizar cambios importantes para mejorar la calidad de la vida. La terapia de grupo da resultados! Se ha demostrado, mediante estudios científicos, que la psicoterapia de grupo es tan eficaz como la individual -a veces aún más.

#### **1.2.10.1 Los que pueden beneficiarse**

Tanto como la terapia individual, la terapia de grupo puede ayudar a la mayoría de las personas. Algunos ejemplos:

- Dificultades en las relaciones con otras personas.
- El impacto de las enfermedades crónicas o de gravedad.
- La depresión y la ansiedad.
- Las pérdidas.
- Los traumas.

- Trastornos de la personalidad.

### **1.2.10.2 La sesión de terapia de grupo**

La sesión de terapia de grupo es una tarea en colaboración, en la que el terapeuta asume la responsabilidad clínica del grupo y sus miembros. Dentro de la reunión típica, de 75 a 90 minutos, los miembros se ocupan de expresar de la manera más libre y honesta posible sus problemas, sentimientos, ideas y reacciones. Esta exploración da a los miembros del grupo la materia prima para comprenderse y ayudarse. Los miembros no sólo aprenden de sí mismos y sus propios problemas, sino que actúan también como "ayudantes terapéuticos" de los demás.

Preguntas frecuentes: ¿Cómo funciona la psicoterapia de grupo?

El/la terapeuta selecciona personas (usualmente de 5 a 10) que se pueden beneficiar con su participación en una terapia de grupo. El propósito de las reuniones es conversar con los demás de manera espontánea y honesta. El terapeuta sirve como guía, para que en la conversación se traten los temas más significativos para los participantes. No todos los grupos se parecen. Varía el énfasis de uno a otro. Por ejemplo, algunos grupos se dedican principalmente al desarrollo interpersonal -pues la mayoría de lo que se aprende viene de los intercambios entre los miembros. Otros grupos se enfocan en las formas de ser y pensar de cada miembro en sí mismo - cómo controlar los pensamientos negativos, como hacerle frente a las fobias, como aliviar la ansiedad asociada con ciertas situaciones.

¿Si se participa en un grupo, necesita también terapia individual? Eso depende de la persona. A veces, la terapia de grupo representa la única forma de tratamiento, o la principal. A veces se combina con la terapia individual. En la mayoría de los casos, esta combinación de los dos géneros de terapia tiene efectos multiplicadores, aumentando el provecho de cada uno.

¿Cuál es la diferencia entre la psicoterapia de grupo y los grupos de apoyo? La psicoterapia de grupo se enfoca en las relaciones entre las personas. Guiada por una persona profesional, ayuda al participante a llevarse mejor con los demás.

Provee también amparo respecto a los problemas y desafíos particulares de sus miembros. Son distintos los grupos de apoyo porque sólo los grupos de psicoterapia facilitan el cambio y crecimiento personal del participante. Los grupos de apoyo se limitan comúnmente al alivio de los síntomas.

¿En qué se basa la utilidad de la psicoterapia de grupo? ¿Qué voy a lograr con este paso? ¿Habrá suficiente tiempo en un grupo para escuchar mis problemas? ¿Qué pasará si me caen mal los demás miembros del grupo? Es normal tener preguntas o dudas cuando uno piensa entrar a un grupo. Integrarse a un grupo tiene valor en gran parte porque brinda la oportunidad de aprender cómo piensan y sienten las otras personas. Llegamos a entender mejor nuestra forma de pensar y actuar y la de los demás. Vemos como los miembros del grupo reaccionan entre ellos. Convivimos a diario con otras personas, y nos podemos beneficiar hablando de nuestras experiencias y nuestros conflictos con los demás.

En el grupo, se aprende que la persona, no es ni tan diferente ni está tan sólo como pensaba. Va a colaborar con sus compañeros enfrentando problemas comunes para todos. Esto es uno de los mayores beneficios de la psicoterapia de grupo. Cuanto más se involucre uno en el grupo, más provecho obtiene.

¿Qué tipos de personas pueden participar en la psicoterapia del grupo? La psicoterapia de grupo puede beneficiar a muchas personas con problemas diferentes. Unas que tienen problemas interpersonales. Otras que sufren depresión, ansiedad, enfermedades serias o crónicas, grandes pérdidas, problemas de adicciones u otras conductas problemáticas.

¿En el grupo, van a estar incluidas personas con problemas parecidos a los míos? Normalmente, el grupo incluye una variedad de personas que pueden aprender unos de los otros. A veces tienen problemas similares, pero no es siempre necesario que sea así. En realidad, los que tienen problemas que no se repiten, pueden tener también puntos fuertes que no se repiten, y por lo tanto ayudarse enormemente.

¿Cuál es el compromiso temporal que tendría que hacer? La duración depende del tipo del grupo y la naturaleza de los problemas de cada miembro. Hay grupos que se dedican a problemas muy concretos, y duran un tiempo limitado, digamos unas 6 hasta 20 semanas. Otros grupos, por ejemplo los de personas con enfermedades crónicas, suelen durar mucho más.

¿Y si me siento incómodo/a hablando de mis problemas en presencia de extraños? Es común al principio sentirse incómodo o confuso en un grupo. Pero poco a poco se gana confianza y surge el interés. La mayoría de los participantes llegan a sentirse muy aliviados, porque encuentran que el grupo de terapia representa un lugar privado y confidencial donde se pueden desahogar. La mayoría de las personas que han participado en la psicoterapia de grupo creen que la experiencia de colaborar con los demás tuvo buenos resultados, y que ellos han mejorado por medio de esta forma de terapia.

### **1.2.10.3 Desarrollo de una sesión de psicoterapia grupal**

El clima, en el cual se facilita la plena libertad de expresión, los participantes logran una auto apertura a su experiencia y el traslado del centro de la evaluación hacia sí mismo, lo cual facilita la expresión de las potencialidades y el desarrollo personal.

Según Rogers, el grupo de encuentro (organizado según sus puntos de vista) pasa en su desarrollo por las siguientes etapas:

- Primera etapa: inicio del grupo, el facilitador comunica a los miembros que ellos deben dirigir el grupo y comienza la introducción de ellos. En esta etapa predominan los silencios, la tensión y la confusión, cada cual comunica sin tener en cuenta el otro.
- Segunda etapa: se caracteriza por la resistencia de los participantes a la expresión y la exploración personal. Los sujetos comienzan manifestando en su sí mismo-público y progresivamente y con temor el sí mismo privado.



- Tercera etapa: se describen los sentimientos pasados y presentes como si estuvieran en el pasado para disminuir su importancia.
- Cuarta etapa: se expresan los sentimientos negativos hacia el facilitador o hacia otros miembros del grupo.
- Quinta etapa: en esta etapa comienza la exploración y la expresión del material personalmente significativo.
- Sexta etapa: en este momento evolutivo del grupo comienzan a expresarse sentimientos interpersonales inmediatos dentro del grupo.
- Séptima etapa: el grupo muestra su capacidad de aliviar el dolor ajeno.
- Octava etapa: cada individuo se va aceptando más a sí mismo, se encuentra contento tal y como es, con sus virtudes y defectos, acepta toda su experiencia como suya y sus actuaciones. Es el momento en que se comienza a cambiar.
- Novena etapa: van desapareciendo las fachadas, aquellos sujetos que son los primeros en quitarse “las máscaras” en el grupo sirven de ejemplo y estímulo a los demás.
- Décima etapa: se perfilan las relaciones intergrupales. Se han roto las fachadas y los sujetos se enfrentan con entera libertad.
- Décimo primera etapa: la retroalimentación a veces es muy fuerte y provoca algunos enfrentamientos entre los miembros del grupo pero que es aceptada por los mismos.
- Décimo segunda etapa: se observa la ayuda mutua que se brindan los miembros del grupo, cada uno es un co-terapeuta.
- Décimo tercera etapa: los miembros del grupo desarrollan entre si relaciones auténticas.
- Décimo cuarta etapa: los miembros del grupo se sienten como una familia unida, donde expresan todos los sentimientos y problemas. Se observa la expresión de sentimiento positivo y el acercamiento mutuo entre los participantes.
- Décimo quinta etapa: resulta evidente los cambios de conducta que se operan en el grupo.

El grupo psicoterapéutico es una entidad, cuya finalidad es la de propiciar cambios o modificaciones en sus miembros y a desarrollar para ello determinadas actividades específicas, considerando estas actividades y la interacción de los miembros del grupo entre si, como el principal agente de cambio. El criterio general de la participación a un grupo es el de la presencia de determinado trastorno emocional, que requiera de una acción terapéutica (al rebasar los recursos individuales del individuo y de su sistema de apoyo para enfrentar el mismo) para su solución.

## II PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La familia en la sociedad y en la construcción de valores toma un papel muy importante, es la familia el núcleo de cada persona y es donde se educa, se forma integralmente, la familia está compuesta por el padre, madre y los hijos, en una comunidad de interrelación; hoy por hoy la familia es azotada por muchas razones desde recursos económicos, culturales, desintegración familiar, violencia física y psicológica; los vulnerables son los niños y las mujeres, que dependen primordialmente del padre económicamente, sin dejar al margen la presencia del padre de familia en la vida emocional de los hijos.

La infidelidad matrimonial es un factor negativo que destruye la vida familiar y emocional de las personas especialmente en la mujer, que se ve traicionada, causa dolor y pérdida del sentido de la vida, deterioro en las actividades cotidianas, viven como si nada en el mundo les motiva para seguir con la ardua tarea de educar a los hijos y las hijas. La infidelidad matrimonial tiene una gama de razones desde las lógicas hasta las que se dan por falta de valores, como la responsabilidad, la comunicación, la lealtad, entre otras. Para muchos estudiosos de la conducta humana, la infidelidad matrimonial es un aspecto cultural, especialmente para la sociedad occidental, que tener una vida conyugal, puede ser por un periodo, aunque estén conscientes de que ser padres, es para toda la vida.

Muchas mujeres son víctimas de la depresión, después de una infidelidad del esposo o compañero de vida, provoca heridas, difíciles de superar, surgen sentimientos de odio, venganza, resentimientos y adicciones entre otras; por lo tanto cabe preguntarse ¿cuál es el nivel de depresión en la mujer que sufre infidelidad matrimonial?

## **2.1 Objetivos**

### **2.1.1 General**

Establecer el nivel de depresión en la mujer, como consecuencia de una infidelidad matrimonial.

### **2.1.2 Específicos**

- Identificar los tipos de infidelidad matrimonial que existen.
- Establecer los criterios de diagnóstico de la depresión en la mujer.
- Medir el nivel de depresión en las mujeres que sufren una infidelidad matrimonial.
- Proponer talleres de psicoterapia grupal, para la mujer con depresión.

## **2.2 Hipótesis**

H<sub>1</sub> El impacto emocional de una infidelidad matrimonial si genera depresión en la mujer

H<sub>2</sub> El impacto emocional de la infidelidad matrimonial no genera depresión en la mujer.

## **2.3 Variables de estudio**

- Infidelidad matrimonial
- Depresión

### **2.3.1 Conceptualización de variables**

#### **Infidelidad matrimonial**

Sáleman(2002) afirma que la infidelidad conyugal y esta es sin duda el quebrantamiento de votos matrimoniales. Involucra relaciones sexuales íntimas con una persona soltera o casada que no es el propio conyugue. En gran parte del mundo occidental hay un alarmante aumento de esta infidelidad. En ciertos círculos casi pareciese ser la norma, pero esto es un absoluto desprecio al juramento de amor hecho por las parejas.

#### **Depresión**

Knittel (2007) Este término se refiere a una especial situación psíquica en la que se altera fundamentalmente el estado de ánimo, en el sentido de una disminución del mismo, y en el que la sintomatología se centra sobre la vida de la tristeza y la inhibición psíquica. Esta denominación ha ido adquiriendo más uso y prácticamente ha sustituido al clásico de melancolía, a pesar de que algunas escuelas mantienen la independencia psiquiátrica de ambos términos. La depresión psíquica constituye un síndrome muy frecuente en psiquiatría y prácticamente puede aparecer en todas las enfermedades mentales. Se deben distinguir fundamentalmente cinco tipos de depresión de acuerdo a su etiopatogenia: Endógena, reactiva, neurótica de la involución y sintomática.

### **2.3.2 Operalización de variables**

Las variables de estudio se operacionalizarán a través del test psicométrico beck que mide la depresión donde las personas expresan sus sentimientos más ampliamente.

## **2.4 Alcances y limites**

### **2.4.1 Alcances**

Con la presente investigación se pretendió comprobar la premisa que la mujer es víctima de depresión, por la infidelidad del cónyuge y la terapia grupal, es uno de los mecanismos viables para la superación de la misma.

El estudio se realizó con mujeres que pertenecen a la pastoral de la mujer de la diócesis de San Marcos, con problemas de divorcio, bajo ingreso económico y con una paternidad irresponsable y con escasos valores, han sido víctimas del engaño, la infidelidad entre otros. Se implementen las acciones de autoayuda a todas las mujeres, que tras experiencias dolorosas, han sido presa fácil de la depresión, creando inestabilidad personal, familiar, social; la terapia grupal, herramienta importante en la superación y liberación integral de cada una de las mujeres y compartir las experiencias crean lazos de ayuda mutua.

Otro alcance para la mujer depresiva, son los talleres de autoestima y liderazgo, obteniendo la valía, como mujer, como madre y esposa.

### **2.4.2 Limites**

Es estudio se realizó en el departamento de San Marcos, con las integrantes de la pastoral de la mujer, y abarco un universo de 70 mujeres, del área urbana y rural.

## **2.5 Aporte**

Ofrecer ayuda emocional, por medio de herramientas adecuadas y propiciar una calidad de vida a mujeres que sufren depresión por la infidelidad matrimonial para establecer lazos de amistad y superación personal y familiar. Las secuelas negativas en la mujer, deteriora sus actividades familiares, como en la formación de los hijos, en las actividades laborales, una mujer depresiva rinde menos. Se torna urgente asesorar a las personas que viven una experiencia de esta naturaleza, para facilitarles un tratamiento emocional adecuado y eficaz.

### **III. MÉTODO**

#### **3.1 Sujetos**

El estudio se realizó con una muestra de 70 mujeres de la pastoral de la mujer, de San Marcos, quienes conforman el 100% de la población. En su mayoría mujeres amas de casa, profesionales, agricultoras, artesanas, viudas, entre otras la mayoría de ellas profesan la religión católica, oscilan entre las edades de 17 a 50 años, con una diversidad de nivel académico.

#### **3.2 Instrumento**

Para la presente investigación y comprobación de las variables de estudio se utilizó el test beck (Test de escala de desesperanza de beck (bhs): adaptación y Características psicométricas de Inteligencia Emocional General) elaborado por Beck. Adaptado para la Facultad de Humanidades 2007. Permite al sujeto externar reacciones emotivas, es decir, con cuanto control o descontrol emocional se enfrenta ante situaciones o hechos que la vida presenta. Se califica con la suma de las casillas en cada columna, asignando un valor de tres puntos en la primera columna y en la segunda 2 puntos, en la tercera un punto y en la última ninguno.

El gran total se coteja en el cuadro de percentiles de 0 a 100 puntos. La norma de aplicación puede ser individual y colectiva, con una duración de 10 a 15 minutos de aplicación. Compuesta por dos hojas conformada de 63 items, cada una con cuatro alternativas identificadas con los números del 1 al 4.

La prueba se responde al marcar con una X la opción elegida y el punteo obtenido se busca dentro de una escala de error a 100 puntos.

Boleta de encuesta medida a escala de 1 a 4 compuesta por 5.

#### **3.3. Procedimiento**

- Elección del tema

Se recibió una pequeña inducción de cómo realizar los sumarios para la elección del tema y que debería llevar cada sumario. Por lo que se elaboraron tres

sumarios que se presentaron a la coordinación para la aprobación de uno de los temas

- Fundamentos teóricos  
Se buscó información en revistas, internet, libros para elaborar el contenido y tener base técnica.
- Selección de la muestra  
Se investigó donde era la tasa más alta de personas que estuvieran afectadas por el tema de investigación en este caso fue en la pastoral de la mujer ya que el tema es sobre infidelidad matrimonial y depresión en la mujer teniendo como base una muestra de 70 personas para elaborar el estudio.
- Elaboración del instrumento  
Se seleccionó una prueba psicométrica que midiera la depresión en personas mayores de edad para un mejor estudio.
- Integración de los diferentes criterios de diversos autores para dar origen al marco teórico.
- Entrega y aprobación por parte de Coordinación Académica.
- Trabajo de campo. Aplicación de prueba y encuesta a los sujetos de investigación.
- Corrección de pruebas. Se calificó la prueba y se sacaron los ítems para poder conocer los resultados obtenidos.



- Tabulación de resultados. Con los resultados obtenidos se realizó la estadística para conocer los porcentajes obtenidos de los diferentes aspectos que califica la prueba-
- Interpretación y discusión de resultados. Se obtuvieron los resultados de la investigación y se confrontaron con las diferentes opiniones de los autores.
- Elaboración de informe final. Al finalizar el estudio se plasman los datos de la investigación y se realiza una síntesis donde podrán tener acceso en cualquier momento que se desee.
- Conclusiones. Son los aspectos derivados de la investigación donde se conoce la problemática y se llega a conocer si se alcanzaron los objetivos de la investigación.
- Recomendaciones. Son las soluciones que el investigador puede sugerir para solucionar el problema y se derivan de las conclusiones obtenidas.
- Propuesta. Son las terapias o procedimientos que se sugieren para poder ayudar a solucionar la problemática de la investigación.
- Bibliografía. Es un listado de los diferentes autores que se consultaron a través de revistas, libros, e internet para validar el tema estudiado.
- Anexos. Se incluyen las gráficas que demuestran, los resultados obtenidos en la investigación.

### **3.4 Diseño**

Esta investigación es de tipo descriptiva. Según Achaerandio (2005), que define la investigación descriptiva como aquella que estudia, interpreta y refiere los fenómenos, relaciones, correlaciones, estructuras, variables independientes y

dependientes. Abarca todo tipo de correlación científica de datos con el ordenamiento, tabulación, interpretación y evaluación de estos. Examina sistemáticamente y analiza la conducta humana, personal y social, en condiciones naturales y en distinto ámbitos. Busca la resolución de algún problema o alcanzar una meta del conocimiento. Comienza con el estudio y análisis de la situación presente. Se utiliza también para esclarecer lo que se necesita lograr y para alertar sobre los medios o vías en orden a alcanzar esas metas u objetivos. La investigación descriptiva es típica de las ciencias humanísticas.

### 3.5 Metodología Estadística

Para este tipo de diseño se aplica el proceso de significación y fiabilidad de la correlación.

Lohr (2000), establece las siguientes fórmulas para determinar el tamaño y el error de la muestra mínima en la investigación:

- N.C. 99 %      valor     $Z=1.9$
- Formula tamaño muestral 
$$No = \frac{z^2 * p * q}{e^2} = \frac{1.96^2 * 0.5 * 0.5}{0.05^2} = 384.16$$

Dónde:

no. = tamaño inicial de la muestra (o definitivo)

$Z^2$  = estimador insesgado para el intervalo de confianza, elevado al cuadrado.

p = probabilidad de éxito

q = probabilidad de fracaso

$e^2$  = error muestral al cuadrado

- Dado el universo que se conoce la población o universo:

$$n = \frac{\text{no}}{1 + \frac{\text{no}}{N}} = \frac{384.16}{1 + \frac{384.16}{70}} = 60$$

Dónde:

N= población o universo: 70 mujeres

n= muestra de acuerdo a la población: 70 mujeres que serán la muestra mínima experimental aleatoria para el estudio, con el nivel de confianza del 99% y un error del 1%.

Significación de la diferencia de medias aritméticas en muestras relacionadas.

Oliva (2000), indica que para obtener significación de diferencias entre medio se muestras relacionadas se requiere de las siguientes formulas:

- Determinar el nivel de confianza: N.C. = 99 → Valor Z= 2.58

- Hallar el error típico de las medias:  $\sigma d = \sqrt{\sigma X_1^2 + \sigma X_2^2 - 2 r (\sigma X_1 * \sigma X_2)}$

$$\sigma d X_1 = \sigma \frac{\quad}{\sqrt{N-1}}$$

$$\sigma d X_2 = \sigma \frac{\quad}{\sqrt{N-1}}$$

- Hallar la razón crítica:  $Rc: \frac{d}{\sigma d}$
- Comparacion de Rc:  $Rc > < 2.58$

Fiabilidad de diferencia de medias relacionadas

- Determinar el nivel de confianza N.C. =99% valor z= 2.58

- Hallar el error típico de las medias:  $\sigma d : \sigma d = \sqrt{\sigma X_1^2 + \sigma X_2^2 - 2 r (\sigma X_1 * \sigma X_2)}$

$$\sigma d X_1 = \sigma \frac{\quad}{\sqrt{N-1}}$$

$$\sigma d X_2 = \sigma \frac{\quad}{\sqrt{N-1}}$$

- Hallar el error muestral:  $E = N.C. * \sigma d$
- Calcular el intervalo confidencial I.C. =  $d \pm E$

En los anexos de la presente investigación se encuentra detallado el proceso de desarrollo de cada fórmula y los consecuentes resultados.

#### IV. PRESENTACIÓN DE RESULTADOS

Resultados prueba I.D.B

Item I.D.B	f	%	P	q	$\sigma p$	e	li	Ls	Rc	Significación
Mínimo	13	19	0.19	0.81	0.05	0.12	0.07	0.31	3.8	Si
Leve	21	30	0.30	0.70	0.05	0.14	0.16	0.44	6	Si
Moderado	18	26	0.26	0.74	0.05	0.14	0.12	0.40	5.2	Si
grave	18	26	0.26	0.74	0.05	0.14	0.12	0.40	5.2	Si

Cuestionario Infidelidad

Item No. 1 cuestionario	f	%	P	q	$\sigma p$	e	li	Ls	Rc	Significación
Si	38	54	0.54	0.46	0.06	0.12	0.42	0.66	9	Si
No	30	43	0.43	0.57	0.06	0.84	0.41	1.27	7	Si
Nulas	2	3	0.03	0.97	0.02	0.04	0.01	0.07	1.5	No

Item No. 2 cuestionario	f	%	P	q	$\sigma p$	e	li	Ls	Rc	Significación
Si	30	43	0.43	0.57	0.06	0.12	0.31	0.55	7.1	Si
No	36	51	0.51	0.49	0.06	0.12	0.39	0.63	8.5	Si
Nulas	4	6	0.06	0.94	0.03	0.06	0	0.12	2	Si

Item No. 3 cuestionario	f	%	P	q	$\sigma p$	e	li	Ls	Rc	Significación
Si	21	30	0.30	0.7	0.05	0.10	0.20	0.40	6	Si
No	40	57	0.57	0.43	0.06	0.12	0.45	0.69	9.5	Si
Nulas	9	13	0.13	0.87	0.04	0.08	0.05	0.21	3.3	Si

Item No. 4 cuestionario	f	%	P	q	$\sigma p$	e	li	Ls	Rc	Significación
-------------------------	---	---	---	---	------------	---	----	----	----	---------------

Si	15	21	0.21	0.79	0.05	0.10	0.11	0.31	4.2	Si
No	48	69	0.69	0.31	0.06	0.12	0.57	0.81	11.5	Si
Nulas	7	10	0.10	0.90	0.04	0.08	0.02	0.18	2.5	Si

<b>Item No. 5 cuestionario</b>	<b>f</b>	<b>%</b>	<b>P</b>	<b>q</b>	<b><math>\sigma p</math></b>	<b>e</b>	<b>li</b>	<b>Ls</b>	<b>Rc</b>	<b>Significación</b>
Si	24	34	0.34	0.66	0.06	0.12	0.22	0.46	5.6	Si
No	42	60	0.60	0.40	0.05	0.10	0.50	0.70	12	Si
Nulas	4	6	0.06	0.94	0.03	0.06	0	0.12	2	Si
<b>Item No. 6 cuestionario</b>	<b>f</b>	<b>%</b>	<b>P</b>	<b>q</b>	<b><math>\sigma p</math></b>	<b>e</b>	<b>li</b>	<b>Ls</b>	<b>Rc</b>	<b>Significación</b>
Si	21	30	0.30	0.70	0.05	0.10	0.20	0.40	6	Si
No	44	63	0.63	0.37	0.06	0.12	0.51	0.75	10	Si
Nulas	5	7	0.07	0.93	0.03	0.06	0.01	0.13	3.3	Si

<b>Item No. 7 cuestionario</b>	<b>f</b>	<b>%</b>	<b>P</b>	<b>q</b>	<b><math>\sigma p</math></b>	<b>e</b>	<b>li</b>	<b>Ls</b>	<b>Rc</b>	<b>Significación</b>
Si	30	43	0.43	0.57	0.06	0.84	0.41	1.27	7	Si
No	36	51	0.51	0.49	0.06	0.12	0.39	0.63	8.5	Si
Nulas	4	6	0.06	0.94	0.03	0.06	0	0.12	2	Si

<b>Item No. 8 cuestionario</b>	<b>f</b>	<b>%</b>	<b>P</b>	<b>q</b>	<b><math>\sigma p</math></b>	<b>e</b>	<b>li</b>	<b>Ls</b>	<b>Rc</b>	<b>Significación</b>
Si	16	23	0.23	0.77	0.05	0.10	0.13	0.33	4.6	Si
No	48	69	0.69	0.31	0.06	0.12	0.57	0.81	11.5	Si
Nulas	6	8	0.08	0.92	0.03	0.06	0.02	0.14	2.6	Si

<b>Item No. 9 cuestionario</b>	<b>f</b>	<b>%</b>	<b>P</b>	<b>q</b>	<b><math>\sigma p</math></b>	<b>e</b>	<b>li</b>	<b>Ls</b>	<b>Rc</b>	<b>Significación</b>
Si	34	49	0.49	0.51	0.06	0.12	0.37	0.61	8.1	Si
No	30	43	0.43	0.57	0.06	0.12	0.31	0,55	7	Si
Nulas	6	8	0.08	0.42	0.03	0.06	0.02	0.14	2.6	Si

<b>Item No. 10 cuestionario</b>	<b>f</b>	<b>%</b>	<b>P</b>	<b>q</b>	<b><math>\sigma p</math></b>	<b>e</b>	<b>li</b>	<b>Ls</b>	<b>Rc</b>	<b>Significación</b>
Si	40	57	0.57	0.43	0.06	0.12	0.45	0.69	9.5	Si
No	28	40	0.40	0.60	0.06	0.12	0.28	0.52	6.7	Si
Nulas	2	3	0.03	0.97	0.02	0.04	0.01	0.07	1.5	Si

<b>Item No. 11 cuestionario</b>	<b>f</b>	<b>%</b>	<b>P</b>	<b>q</b>	<b><math>\sigma p</math></b>	<b>e</b>	<b>li</b>	<b>Ls</b>	<b>Rc</b>	<b>Significación</b>
Si	37	53	0.53	0.47	0.06	0.12	0.41	0.65	8.8	Si
No	25	36	0.36	0.64	0.06	0.12	0.24	0.48	6	Si
Nulas	8	11	0.11	0.89	0.04	0.08	0.03	0.19	2.75	Si

<b>Item No. 12 cuestionario</b>	<b>f</b>	<b>%</b>	<b>P</b>	<b>q</b>	<b><math>\sigma p</math></b>	<b>e</b>	<b>li</b>	<b>Ls</b>	<b>Rc</b>	<b>Significación</b>
Si	25	36	0.36	0.64	0.06	0.12	0.24	0.48	6	Si
No	42	60	0.60	0.40	0.06	0.12	0.48	0.72	6	Si
Nulas	3	4	0.04	0.96	0.02	0.04	0	0.08	2	Si

<b>Item No. 13 cuestionario</b>	<b>f</b>	<b>%</b>	<b>P</b>	<b>q</b>	<b><math>\sigma p</math></b>	<b>e</b>	<b>li</b>	<b>Ls</b>	<b>Rc</b>	<b>Significación</b>
Si	24	34	0.34	0.66	0.06	0.12	0.22	0.46	5.6	Si
No	44	63	0.63	0.37	0.06	0.12	0.51	0.75	10.5	Si
Nulas	2	3	0.03	0.97	0.02	0.04	0.01	0.07	1.5	No

<b>Item No. 14 cuestionario</b>	<b>f</b>	<b>%</b>	<b>P</b>	<b>q</b>	<b><math>\sigma p</math></b>	<b>e</b>	<b>li</b>	<b>Ls</b>	<b>Rc</b>	<b>Significación</b>
Si	36	51	0.51	0.49	0.06	0.12	0.39	0.63	9	Si
No	32	46	0.46	0.54	0.06	0.12	0.34	0.58	7.6	Si
Nulas	2	3	0.03	0.97	0.02	0.04	0.01	0.07	1.5	No

<b>Item No. 15 cuestionario</b>	<b>f</b>	<b>%</b>	<b>P</b>	<b>q</b>	<b><math>\sigma p</math></b>	<b>e</b>	<b>li</b>	<b>Ls</b>	<b>Rc</b>	<b>Significación</b>
Si	36	51	0.51	0.49	0.06	0.12	0.39	0.63	8.5	Si
No	34	49	0.49	0.51	0.06	0.12	0.37	0.61	8	Si
Nulas	0	0	0	0	0	0	0	0	0	No

<b>Item No. 16 cuestionario</b>	<b>f</b>	<b>%</b>	<b>P</b>	<b>q</b>	<b><math>\sigma p</math></b>	<b>e</b>	<b>li</b>	<b>Ls</b>	<b>Rc</b>	<b>Significación</b>
Si	20	29	0.29	0.71	0.05	0.10	0.19	0.39	5.8	Si
No	50	71	0.71	0.29	0.05	0.10	0.61	0.81	14.5	Si
Nulas	0	0	0	0	0	0	0	0	0	No

<b>Item No. 17 cuestionario</b>	<b>f</b>	<b>%</b>	<b>P</b>	<b>q</b>	<b><math>\sigma p</math></b>	<b>e</b>	<b>li</b>	<b>Ls</b>	<b>Rc</b>	<b>Significación</b>
Si	24	34	0.34	0.66	0.06	0.12	0.22	0.46	5.6	Si
No	46	66	0.66	0.34	0.06	0.12	0.54	0.78	11	Si
Nulas	0	0	0	0	0	0	0	0	0	No

<b>Item No. 18 cuestionario</b>	<b>f</b>	<b>%</b>	<b>P</b>	<b>q</b>	<b><math>\sigma p</math></b>	<b>e</b>	<b>li</b>	<b>Ls</b>	<b>Rc</b>	<b>Significación</b>
Si	24	34	0.34	0.66	0.06	0.12	0.22	0.46	5.6	Si
No	46	66	0.66	0.34	0.06	0.12	0.54	0.78	11	Si
Nulas	0	0	0	0	0	0	0	0	0	No



<b>Item No. 19 cuestionario</b>	<b>f</b>	<b>%</b>	<b>P</b>	<b>q</b>	<b><math>\sigma p</math></b>	<b>e</b>	<b>li</b>	<b>Ls</b>	<b>Rc</b>	<b>Significación</b>
Si	30	43	0.43	0.57	0.06	0.84	0.41	1.27	7	Si
No	40	57	0.57	0.43	0.06	0.12	0.45	0.69	9.5	Si
Nulas	0	0	0	0	0	0	0	0	0	No

<b>Item No. 20 cuestionario</b>	<b>f</b>	<b>%</b>	<b>P</b>	<b>q</b>	<b><math>\sigma p</math></b>	<b>e</b>	<b>li</b>	<b>Ls</b>	<b>Rc</b>	<b>Significación</b>
Si	30	43	0.43	0.57	0.06	0.12	0.31	0.55	7	Si
No	38	54	0.54	0.46	0.06	0.12	0.42	0.66	9	Si
Nulas	2	3	0.03	0.97	0.02	0.04	0.01	0.07	1.5	No

## V. DISCUSIÓN DE RESULTADOS

Con los datos obtenidos se pudo comprobar que “el impacto emocional de una infidelidad matrimonial si genera depresión en la mujer”. El estudio rechaza la hipótesis nula, esto significa que la infidelidad es un factor muy importante en la salud mental femenina y que las mujeres son susceptibles a desarrollar trastornos depresivos causados por problemas conyugales. Sálesman (2002) afirma que sin duda, la infidelidad conyugal es la causa principal del enorme crecimiento mundial de divorcios.

A veces se olvidan de los inocentes, los hijos de muchos matrimonios que sufren de diferentes maneras y probablemente terminen como adultos fracasados, infelices y desequilibrados. Berman (2009) afirma que si se es infiel se rompe algo especial que para algunos no puede sustituirse. Se destruye la confianza, produce inseguridad y hasta hay quienes se dejan manipular por su pareja, haciéndola sentir responsable por la traición. Se insiste en que ser desleal puede cambiar la vida por completo.

De acuerdo al instrumento el cual consto la prueba psicométrica IDB arrojó que el 100% de las mujeres que han sufrido infidelidad tienen algún grado de depresión. El 19% demuestran una depresión mínima lo cual indica, que aunque se cuente con relación deteriorada o herramientas de perdón y autoestima siempre van a experimentar un grado de depresión. Rozados (2009) afirma que todo el mundo atraviesa períodos de tristeza, de soledad o de infelicidad. Los acontecimientos cotidianos, y las reacciones ante ellos, afectan a veces a la paz interior. Pero cuando estos sentimientos duran semanas o incluso meses, impidiendo volver a adoptar una visión sana de la realidad, es posible que se halle ante una depresión.

El trastorno depresivo es una enfermedad que afecta el organismo, el ánimo, y la manera de pensar. Afecta la forma en que una persona come y duerme. Afecta cómo uno se valora a sí mismo y la forma en que uno piensa. Un trastorno depresivo no es lo mismo que un estado pasajero de tristeza.

El 30% de mujeres sufren de depresión leve y 26% experimenta una depresión moderada. La depresión leve o distimia es el tipo de depresión común, crónica y de baja intensidad, que incluye síntomas que no incapacitan tanto, sin embargo impiden el buen funcionamiento y el bienestar de la persona; son originados principalmente por personas con pensamientos negativos. A menudo, la persona deprimida descarga su frustración sobre su pareja, está de mal humor, descuida su aspecto externo, abusa del alcohol o las drogas o come demasiado. La pareja puede empezar a pensar que está molestando o que no está llevando bien la relación. Todo ello hace difícil llevar el día a día. El camino se hace duro para los dos.

El 26% una depresión grave. Según el DSMIV (1995) Define como estado de ánimo depresivo la mayor parte del día, casi cada día según lo indica el propio sujeto (p. ej., se siente triste o vacío) o la observación realizada por otros (p. ej., llanto). A menudo, los episodios de trastorno depresivo mayor se producen después de un estrés psicosocial grave, como la muerte de un ser querido o el divorcio. Algunos estudios sugieren que los acontecimientos psicosociales (estresores) desempeñan un papel importante en la precipitación del primer o el segundo episodios posteriores. Las enfermedades médicas crónicas y la dependencia de sustancias (especialmente la dependencia de alcohol o cocaína) pueden contribuir al inicio o la exacerbación del trastorno depresivo mayor.

En el presente estudio también se utilizó como instrumento un cuestionario elaborado para conocer los aspectos más comunes que se presentan en el conyugue infiel. El cuestionario consta de 20 items de los cuales se obtuvieron los siguientes resultados.

Se comprobó que el 57% de los hombres infieles se preocupan por su aspecto personal y el 69% se preocupa por condición física. Alessandrini (2009) Confirma que una de las principales causas de infidelidad es el descuido que la mujer le tiene al marido, por la llegada de los hijos y de más responsabilidades. Sin saber, ella es la primera en sembrar la semilla de la infidelidad, y se encarga día a día de regarla y

cuidarla con base en su olvido y despreocupación por su pareja, quien resignado, se convierte en una máquina que vive para trabajar.

En aquel momento el hombre empieza a poner su mirada en alguien que le sonrío, lo saluda por la mañana con alegría, huele bien, se arregla para verse linda y, sobre todo, lo escucha, trata de comprenderlo y de darle sus mejores consejos, es el momento en que comienza a valorar su matrimonio y se vuelve más condescendiente, refuerza su tolerancia y ve las complicaciones de su relación extramarital desde un plano objetivo. El hombre siempre apreciara la belleza externa de su pareja.

El 60% de hombres infieles se muestran reacios a tener relaciones sexuales con su pareja, Así lo afirma el sicólogo y sociólogo Giorgio Agostini, el hombre por lo general no se siente infiel, sino más bien, que ha tenido una aventura, un complemento sexual a su relación matrimonial y simplemente enfocan su energía sexual hacia otra persona. Esto constituye la traición a los votos matrimoniales e infidelidad física que puede ser producto de una curiosidad, una fantasía no satisfecha o una etapa saltada en la vida. La persona tiene deseos de experimentar o conocer con otro que no sea su pareja, en vez de vivir las fantasías dentro del matrimonio las vive fuera, no se compromete el afecto, es sólo una aventura.

También afirma que en otros casos se debe a inestabilidad en el carácter. El conyugue infiel se evade de su pareja estable y busca un cómodo refugio donde liberarse de la opresión de la vida y costumbres propias de la vida con su compañera(o). Otra variedad es la infidelidad psíquicamente insuperable. Son las personas incapaces de guardar lealtad o compromiso alguno. El deseo sexual les resulta incontrolable. Son cleptómanos del corazón, aprovechan la mínima ocasión, antepone su propio placer sobre sus valores. En el caso de los hombres son los llamados Juan Tenorio, que dudando de su virilidad, recurren a la infidelidad una tras otra para comprobar su ego de hombre. Por su parte, las mujeres, les cuesta crecer y permanecen en la etapa de la conquista, para mantener una sensación de

juventud. Generalmente son infieles, con hombres muchos más jóvenes que su marido.

El 71% de los conyugues infieles no tiene planes a futuro con su pareja o actividades en común. La infidelidad es vivida como una de las peores traiciones que enfrenta la pareja ya que esta crisis provoca el rompimiento de proyectos que afectaran en las áreas económica, social y espiritual y tendrán consecuencias a corto y largo plazo. Carnegie y Salesman (1999) ofrecen una serie de consejos de cómo la preocupación o tristeza por el pasado y la intranquilidad o susto por el futuro. Se aborda el susto o consternación por algo desagradable que pueda acontecer en el futuro. Esto afecta a la salud mental y es un generador importante de depresión psíquica.

Aunque en muchos de los casos exista amor, no siempre es suficiente para mantener la cohesión de una pareja, se necesita desarrollar actividades juntos, contar con tiempo de calidad y considerar planes a futuro que satisfagan a cada uno.

Cuando se trata de estar juntos en pareja, siempre es importante tomar en cuenta algunos factores que de seguro harán del tiempo algo más saludable. Se debe abordar el tema del trabajo, tomar en cuenta los objetivos de cada uno y tomar en cuenta las necesidades de ambos y apoyarse. Nunca debe ser un obstáculo para la comunicación y compañía. A veces se toma en cuenta de forma excesiva al momento de buscar un lugar ideal para poder pasar tiempo juntos, pero recuerda que es la compañía la que hace el lugar especial, así que resulta lo mismo si es el café de la esquina o un buen restaurante.

El tiempo de calidad es un tema muy relativo. Se sugiere de manera general que este no supere las 3 horas puesto es este el tiempo ideal para pasar una excelente "cita", según estudios pasado ese tiempo puede tornarse "incómodo", al menos eso dicen algunos estudios pero realmente se sugiere que cada quien decida la duración

del encuentro en pareja, porque al final de todo una relación es de dos, bilateral, o como se suele decir un camino de dos vías.

Finalmente, El 60% de las parejas afectadas por la infidelidad carecen de comunicación. Es una de las causas más importantes en la generación de problemas de una pareja. A veces determinadas discusiones no se han resuelto bien. La conclusión de una de las partes es "la próxima vez mejor callar que discutir", esto no lleva a nada. En la pareja una discusión debe concluir con acercamiento, aplicación de posturas flexibles, y con el sentimiento de que ha servido para acercar y comprender mejor.

La mujer que sufre una infidelidad de parte de su cónyuge, se le califica como una ignorante, sumisa, incapaz de llevar y mantener una familia estable, se olvida que la situación tiene causas desde una carente comunicación, ausencia de coherencia entre las palabras y los acciones, hipocresía, individualismo, falta de un conocimiento integral de sí mismos, baja autoestima.

## VI. PROPUESTA

### Taller de terapia grupal “Mujer libre y Feliz”

- **Justificación**

El estudio profundo sobre la depresión y específicamente en la mujer, se ha agudizado por la falta de una buena salud mental y por factores externos que la activan como la infidelidad del cónyuge, que viene a desestabilizar la vida afectiva de cada una de ellas, que generan desequilibrio en la vida familiar, laboral y social; acompañadas de sentimientos de soledad y frustración. Para dar una ayuda profesional ante este reto de la depresión en la mujer, es necesario remitirse a la planificación y ejecución de herramientas terapéuticas, como talleres, charlas, conferencias, entre otras, abordando temas motivacionales y de autoestima, que les permita la superación personal y llegar a una liberación interior, la salud mental en la mujer es el resultado de una formación auténtica y constante así revitalizar la dignidad y valía de la mujer.

Por tanto, el taller viene a ser elemento de primer orden en el proceso de formación y liberación, debe ser asumida por todas las mujeres, que viven en la depresión causada por la infidelidad del cónyuge, de manera que pueden leer mejor el pasado y superar la depresión y por medio de la psicoterapia a que pueden integrarse rápidamente y la capacidad de proyectarse hacia el futuro con esperanza y optimismo. Que la autoestima ayude a valorarse y darle sentido a la experiencia negativa y ser para sus hijos un bastión de armonía y salud emocional.

A través de la terapia grupal llevarle a la catarsis, para liberarse de la esclavitud de la depresión y desde allí ayudar a que llegue a la plenitud a nivel personal.

Lejos de sentirse ignorante, sumisa, e incapaz de llevar una familia, sea líder para sus hijos y darle así una salida sabia al problema de la depresión, en las relaciones interpersonales tendrá la capacidad comunicarse, de marcar sus límites, de ofrecer

un afecto sincero y estable, con el protagonismo de una mujer libre para amar y caminar con optimismo y alegría, consciente de las capacidades internas para resolver conflictos en el presente y en futuras experiencias, que como se sabe la vida es un tejido de experiencias positivas y negativas. Por lo que se justifica que todas las mujeres que viven depresión tras la infidelidad de su cónyuge, sea receptora de un verdadero acompañamiento, por medio de la psicoterapia.

### **6.1 Objetivos**

A continuación se describe:

### **6.2 Objetivo general**

Proporcionar a la mujer herramientas psicológicas para superar la depresión a consecuencia de la infidelidad del cónyuge o pareja y alcanzar bienestar emocional y autoestima, por medio de talleres.

### **6.3 Objetivos específicos**

- Proporcionar un ambiente de confianza para la catarsis y sanidad de heridas ocasionadas por la infidelidad.
- Ejercitar la inteligencia intrapersonal e interpersonal orientada hacia el reconocimiento de las fortalezas, debilidades, aceptación personal y de la pareja.
- Inculcar la espiritualidad en la pareja para mantener los valores cristianos en la familia.

### **Desarrollo de la propuesta**

La propuesta se redacta con el objetivo de ayudar a la mujer en situaciones de depresión y así colaborar en la formación y preservación del núcleo de la sociedad que es la familia. De esta forma se promueve la salud integral de todos los miembros, ya que según el presente estudio el impacto moral y emocional del divorcio e infidelidad no solo es para la mujer sino también para los hijos y demás familiares. También aprender a abordar con un criterio saludable el tema del divorcio



el cual en el presente se propone como última instancia, y se toma como valor la responsabilidad, el sacrificio, la lucha por los valores para evitar el individualismo y falta de madurez que afectan tanto la salud psicológica.

La propuesta consta de cuatro etapas:

- La primera se encuentran los objetivos específicos.
- La segunda etapa se establecen los temas a desarrollar.
- La tercera se encuentran estrategias en base a los objetivos específicos.
- La última etapa las tácticas o terapias de cómo hacer, para mejorar la calidad de vida en la mujer en todos los aspectos de la vida.

El estudio se realizó en la pastoral de la mujer por lo que el valor de la espiritualidad se considera un ingrediente esencial para la sanidad del alma. Las herramientas psicológicas espirituales como retiros, oración meditación se toman como estrategia desde el contexto de tomar a la familia como valor sagrado en un ambiente de consciencia social para tomar el rol que se necesita como padres y educadores, ejemplo de las futuras generaciones.

La familia, es una comunidad de fe, esperanza y caridad. Por eso le podemos llamar Iglesia doméstica. La familia cristiana es una comunión de personas, que reflejan la comunión que existe en Dios entre el Padre, el Hijo y el Espíritu Santo. La familia cristiana, como Jesús, que cuando vino al mundo se dedicó a llevar la palabra de su Padre a todos los hombres, así, la familia tiene la misión de seguir sus pasos, de evangelizar; primero que nada, a sus propios hijos y a todos cuantos le rodean. La familia cristiana también es misionera, pues querrá que otras personas también conozcan a Dios, y serán testimonio del amor de Dios por todos. La familia cristiana es privilegiada entre las que no son cristianas, ya que es llamada por Dios nuestro Padre a ser en donde se dé la educación en los valores cristianos como el amor, la ayuda mutua, el servicio a los de más y sobre todo, a seguir a Cristo como lo hicieron sus apóstoles. De lo anterior, la propuesta se desarrolla de la siguiente manera:

Objetivos	Temas a desarrollar	Estrategias	Tácticas
<p><b>Objetivo específico No. 1</b></p> <p>Proporcionar un ambiente de confianza para la catarsis y sanidad de heridas ocasionadas por infidelidad..</p>	<p>La fuerza para perdonar y reconciliarse.</p>	<p>Hacer conciencia de los sentimientos producidos por la infidelidad.</p>	<p>Realizar un taller donde se pueda realizar la catarsis emocional</p>
	<p>Etapas del perdón.</p>		
	<p>Amar inteligentemente</p>		
	<p>Desarrolla tu autoestima</p>		
	<p>Sanidad de traumas</p>		
	<p>Desensibilización sistemática</p>		

<b>Objetivos</b>	<b>Temas a desarrollar</b>	<b>Estrategias</b>	<b>Tácticas</b>
<b>Objetivo específico No.2</b> Ejercitar la inteligencia intrapersonal e interpersonal orientada hacia el reconocimiento de las fortalezas y debilidades aceptación personal y de la pareja..	El arte de la comunicación.	1. Facilitar herramientas para Poder solucionar los conflictos en la pareja	Dar a conocer las áreas de comunes de conflicto con sus respectivas soluciones
	Resolver conflictos con sabiduría y respeto		
	Ayuda a tu pareja sin que te lo pida		
	Comprender las necesidades de tu pareja		
	Conexión emocional y autoconocimiento	2. Realizar test psicométricos y proyectivos para el conocimiento personal	Analizar los resultados obtenidos y encausarlos para el equilibrio emocional y personal
	Control emocional		
	Análisis Caracterológico		
	Eneagrama		

<b>Objetivos</b>	<b>Temas a desarrollar</b>	<b>Estrategias</b>	<b>Tácticas</b>
<b>Objetivo Específico No. 3</b> Inculcar la espiritualidad en la pareja para mantener los valores cristianos en la familia.	La familia en el plan de Dios	Dar a conocer la doctrina cristiana católica relacionada con el tema familiar.	Charlas cristianas de educación y momentos de oración y meditación personal y grupal.
	La familia y la sociedad		
	Lectura de la biblia y familia		
	Oración en familia.		
	Los enemigos de la familia cristiana.		
	Los 10 principios de la familia cristiana.		
	Fecundidad en la familia.		
	El divorcio.		

<b>Presupuesto</b>	
Honorarios del facilitador invitado	Q2.000.00
Cañonera y marial audiovisual	Q800.00
Alquiler local y coffee break	Q2,000.00
Material didáctico ( hojas, fotocopias, marcadores, folders)	Q300.00
<b>TOTAL</b>	<b>5,100.00</b>

### **Evaluación**

- Se podrá evaluar el avance de las mujeres por medio de la observación, en el arreglo personal y la catarsis espontánea de sus heridas y su problemática.
- El proceso de evaluación se podrá medir por medio de pruebas psicométricas, para conocer de la facilidad de relacionarse, con sus hijos y familiares.
- Evaluar el avance es por medio de pruebas psicométricas para conocer sus cogniciones y sentimientos.
- Se evaluará por medio del ejercicio de roles, para ver el desempeño que tienen que realizar y conocer el valor que tienen de sí mismas para promover una calidad de vida.
- Participación activa, espontánea y responsable en las terapias grupales, retiros espirituales y actividades cotidianas.

## Cronograma

Mes	Actividad	Lugar
Noviembre	Catarsis	Salón parroquial
Noviembre	Catarsis	Salón parroquial
Noviembre	Etapas del perdón	Salón parroquial
Diciembre	Taller de autoestima	Proyecto La Asunción
Diciembre	Traumáticas	Salón parroquial
Diciembre	Desensibilización sistemática	Proyecto parroquial
Enero	Taller resolución de problemas	Proyecto la Asunción
Enero	Pruebas psicométricas	Salón parroquial
Enero	Pruebas proyectivas	Salón parroquial
Febrero	Eneagrama: camino de liberación	Proyecto La Asunción
Febrero	Eneagrama	Salón parroquial
Febrero	Eneagrama	Salón parroquial
Marzo	Taller: la familia en el plan de Dios	Proyecto La Asunción
Marzo	Resiliencia	Proyecto La Asunción
Abril	Retiro espiritual	Proyecto La Asunción
	Cada mes un sesión grupal.	Proyecto La Asunción

## VII. CONCLUSIONES

De los resultados de la investigación se ha comprobado que las mujeres que sufren de infidelidad matrimonial de su pareja, viven períodos depresivos que varían entre depresión leve, moderada y grave, que desestabilizan el equilibrio emocional e impiden el buen funcionamiento y el bienestar, pueden llegar a incapacitar la vida psicológica de la mujer.

Se estableció que la mujer sí sufre depresión a consecuencia de la infidelidad del cónyuge, lo cual altera y desestabiliza la calidad de vida y el entorno.

Se pudo establecer que la mujer sufre depresión leve, moderada y grave a consecuencia de la infidelidad del cónyuge, de acuerdo al impacto emocional que causa en la mujer.

Se estableció que la infidelidad se clasifica en diferentes tipos: infidelidad física, infidelidad por enamoramiento, infidelidad por la carencia de una cualidad de la que carece la pareja, infidelidad psíquicamente insuperable, que son agravados o atenuados por factores culturales, características de género, crisis relacionadas con la edad y la capacidad que la pareja tenga para enfrentar las responsabilidades.

Se identificó que una mujer está deprimida a consecuencia de la infidelidad del cónyuge, cuando cumple con la mayoría de los siguientes criterios: un sentimiento abrumador de tristeza difícil de soportar, desesperanza con respecto al futuro, sensación de fracaso y culpabilidad.

Según los resultados de la investigación se comprobó que el promedio de depresión es moderado, ya que cuenta con factores que le ayudan a poder sobrellevar la tristeza que vive por la infidelidad del cónyuge y puede elegir entre la trascendencia del problema o hundirse en el mismo.

Se estableció proponer talleres de psicoterapia grupal, para la mujer con depresión y brindar herramientas para la liberación, para llegar a una armonía para sí misma, con la familia y el entorno.

## VIII. RECOMENDACIONES

Implementar talleres de terapia cognitivo-conductual para la mujer víctima de una infidelidad y proporcionar una adecuada confianza para iniciar con la catarsis de la depresión.

Fortalecer los valores morales y cristianos, especialmente la fidelidad conyugal, para evitar cualquier clase de infidelidad que se pueda dar en la pareja y evitar así las familias disfuncionales y trastornos mentales en cada uno de los involucrados, para que la depresión se aleje de la familia.

Implementar terapia personal y grupal para las mujeres depresivas y así ofrecer un presente aceptable, con un futuro positivo lleno de nuevos horizontes y eliminar el sentimiento de culpa, las ideas irracionales que perjudican y propician o agravan traumas recibidos.

Fortalecer la unión familiar para poder sobrellevar los problemas que puedan surgir durante la vida en pareja a través de terapias familiares y retiros espirituales que ayuden a tener una buena convivencia familiar

Realizar un proyecto de vida, para mejorar la calidad de vida y tener claro la razón del porque se vive y tomar un tiempo para una sana diversión, que incluya a toda la familia.

Que las mujeres con depresión busquen ayuda en los grupos de crecimiento personal, para liberarse del flagelo de la depresión y obtener una calidad de vida, estable y duradera.



## IX. REFERENCIA BIBLIOGRAFICA

- Achaerandio L. (2005) Iniciación a la práctica de la investigación (6ta edición) Guatemala, Universidad Rafael Landívar.
- Alvarado, H. (2001) Escapa por tu vida (7 edición) Casa editorial Héctor Alvarado. Guatemala.
- Boletín catholic publicado en 2006.
- Carnegie, D. y Sálesman, E. (1990) Como vencer las preocupaciones. 4ta edición. Colombia.
- Cabrera, S. (2004) Infidelidad.
- Campos, J. (2010) Cuando gana el amor. Editorial vivir en pareja. 1ra. Edición. Chile.
- Código civil de Guatemala (2010)
- Conferencia episcopal de Guatemala (2009) Educación para el amor. Tomo I. Guatemala de la Asunción.
- Folleto de Animación Recursiva, publicado en 2009.
- Folleto Mente Sana, publicado en 2008.
- Fuentes, M. (1999) Infidelidad Conyugal. Editorial Church Forum. Estados Unidos.
- IRALA, N. (1,982) Control cerebral y emocional (105 edición) ediciones Mensajero, España.
- Knittel, L.(2007) Vence la depresión. Ediciones Nowtilus, S.L. Madrid.

- Larrañaga, I. (1999) De la madurez a la santidad ( ) Ediciones San Pablo. Guatemala.
- Le Haye, T. y Salesmán, E. (1996) Como alejar la depresión. 6 edición. Editorial Centro Don Bosco. Colombia.
- Masson, S.A. (1995) Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales. Barcelona España.
- Medody, P, Andrea Wellsy Miller, K. (2009) La Codependencia. Paidós. México.
- Oliva, A (2000) Folleto de estadística para la elaboración de tesis. Impresos Cifuentes. Quetzaltenango.
- Periódico prensa libre publicado en 2009.
- Pichot, P.(1995) Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales. Editorial Masson, S.A. Español.
- Saldivar, D. (1998) Teoría y práctica de la psicoterapia. la Habana, Cuba.
- Sínodo arquidiocesano (1990) Hombre nuevo nueva humanidad. Arquidiócesis de Guatemala.
- Strock, M. (1994) Hablemos claro sobre la depresión. Ediciones NIMH, Estados Unidos.
- Revista Psicoterapia Integral publicada en 2002
- Revista hablemos, publicada en 2004.
- Revista cosmética natural, publicada en 2000.
- Revista Laura, publicada en 2009.

- Revista Lukor, publicada en 2006.
- Sálesman, E. (2002) Matrimonio feliz, Ed. Centro Don Bosco, Bogotá, Colombia.
- [www.revistamedicos.com.ar/depresion/](http://www.revistamedicos.com.ar/depresion/) artículo disponible en internet.

## X. ANEXO

### CUESTIONARIO SOBRE LA COMUNICACIÓN.

Por favor, marca la respuesta que mejor refleje con qué frecuencia utilizas esas habilidades de comunicación con tu pareja:

- 1: Muy poco
- 2: A veces
- 3: Bastante
- 4: casi siempre

1. Antes de comunicar, veo si mi pareja está dispuesta a escucha	1 2 3 4 5
2. Comunico experiencias personales significativas	1 2 3 4 5
3. Expreso mis sentimientos sin desahogarme	1 2 3 4 5
4. Comunico con brevedad	1 2 3 4 5
5. Escucho con toda atención e interés	1 2 3 4 5
6. Escucho con respeto, aceptando a mi pareja tal y como es	1 2 3 4 5
7. Trato de comprender sin pensar en mi respuesta	1 2 3 4 5
8. Escucho sin interrumpir	1 2 3 4 5
9. Me aseguro de que mi pareja se sienta comprendida	1 2 3 4 5
10. Valoro verbalmente lo que mi pareja ha comunicado	1 2 3 4 5
11. Respondo positivamente a lo que mi pareja ha comunicado	1 2 3 4 5
12. Hago preguntas relevantes sobre lo que mi pareja ha comunicado	1 2 3 4 5
13. Siento que mi pareja me comprende	1 2 3 4 5

## CUESTIONARIO DE HABILIDADES PARA RESOLVER CONFLICTOS

Marca la respuesta que mejor refleje con qué frecuencia utilizas estas habilidades de solución de conflictos con tu pareja:

2: Poco

3: A veces

4: Bastante

5: Casi siempre

1. Antes de intentar resolver un conflicto me aseguro de tener autocontrol emocional y de haber eliminado mis pensamientos tóxicos	1 2 3 4 5
2. Defino el conflicto en términos de comportamiento	1 2 3 4 5
3. Reconozco que yo también he contribuido al conflicto	1 2 3 4 5
4. Indico comportamientos que los dos tenemos que practicar	1 2 3 4 5
5. Busco un buen momento para dialogar sobre posibles soluciones	1 2 3 4 5
6. Ofrezco sugerencias sin imponerlas	1 2 3 4 5
7. Escucho respetuosamente las sugerencias de mi pareja	1 2 3 4 5
8. Acordamos cambios concretos por parte de ambos	1 2 3 4 5
9. Practicamos nuevos comportamientos por un tiempo razonable	1 2 3 4 5
10. Si el conflicto persiste, estamos dispuestos a probar otros	1 2 3 4 5
11. cambios de conducta	1 2 3 4 5

Para resolver conflictos hacen falta tres pasos:

1. Recuperar el autocontrol emocional.
2. Identificar nuevas conductas que podrían resolver el conflicto.
3. Incorporar esas nuevas conductas a tu vida.

Antes de querer resolver un conflicto, recupera el auto control emocional y elimina los pensamientos tóxicos. Es normal que te sientas frustrado, enfadado, ansioso o deprimido cuando estás pensando en un conflicto interpersonal importante. El primer paso para afrontar un conflicto es recuperar el autocontrol emocional sin reprimir tus

sentimientos. Para ello, sustituye los pensamientos negativos sobre la naturaleza del problema por pensamientos positivos sobre posibles soluciones.

## **EJERCICIOS PARA RESOLVER CONFLICTOS**

Completa las frases siguientes describiendo algún conflicto sin resolver con tu pareja. Define conflicto en términos de comportamiento, no en términos de sentimientos, motivos o rasgos de personalidad.

Tenemos un conflicto cuando mi pareja hace esto:

---

Para resolver este conflicto estoy dispuesto a probar esta nueva conducta:

---

Me gustaría que mi pareja probase esta nueva conducta:

---

Buscar el momento adecuado para dialogar sobre las propuestas. Llegar a un acuerdo sobre los nuevos comportamientos que la pareja intenta y durante cuánto tiempo. Recordar que cada conflicto se puede resolver de varios modos. Si una propuesta no da resultado, probar un comportamiento diferente.

### **Etapas del perdón**

- Perdonar con el alma

Perdonar es amar como Dios ama. En Dios, el amor y la misericordia coinciden. Dios te ama siempre, toma la iniciativa en el amor y te abraza tal como eres. Su misericordia restablece tu dignidad de hijo de Dios. La fuerza y la motivación para perdonar a la pareja provienen de que Dios perdona y espera y espera de que se haga lo mismo con el otro.

- Perdona con la mente

Cuando la mente se obsesiona con una ofensa y los pensamientos tóxicos alimentan nuestra ira, ansiedad o tristeza, hay que sustituir esos pensamientos por sus antídotos. Centrar la mente y valorar a la pareja, pensar qué cambios de conducta son necesarios en la pareja para restablecer la relación entre ambos.

- Perdonar con el corazón

Cancelar la deuda emocional. Siempre es posible perdonar. Perdonar con el corazón significa eliminar todo resentimiento persistente mediante un acto de misericordia, y no recurrir a la ofensa como arma contra la pareja.

El perdón nunca agota las reservas emocionales; al contrario, cuanto más se perdona, más se dilatará la capacidad de amar con amor puro.

- Perdona con la voluntad

La última etapa en el camino del perdón consiste en tomar la decisión y la iniciativa de reconciliarte. La reconciliación no es reparar la relación que se tiene con la pareja, sino construir una relación nueva. La vida de casados es como edificar una casa nueva día tras día, no comprar una casa en malas condiciones y pasar el resto de tu vida reparándola. La reconciliación es el fruto maduro del perdón, que integra la misericordia y la justicia u fortalece el amor.

### **Test sobre el grado de resiliencia**

La resiliencia es la capacidad de superarse, madurar y adquirir mayor competencia frente a circunstancias adversas.

1. Disfruto con mi familia y amigos

- Nunca
- Raramente
- A veces
- Con frecuencia
- Siempre

2. Me cuido con suficiente descanso, comiendo sano y haciendo ejercicio.

- Nunca

- Raramente
  - A veces
  - Con frecuencia
  - Siempre
3. Mi vida tiene un significado y un propósito.
- Nunca
  - Raramente
  - A veces
  - Con frecuencia
  - Siempre
4. Sé separar el trabajo de mi vida privada.
- Nunca
  - Raramente
  - A veces
  - Con frecuencia
  - Siempre
5. Me gusta mi trabajo, me realiza y me satisface
- Nunca
  - Raramente
  - A veces
  - Con frecuencia
  - Siempre
6. Tengo tiempo libre para dedicarle a mi familia y a los amigos.
- Nunca
  - Raramente
  - A veces
  - Con frecuencia
  - Siempre
7. Sé desempeñarme de manera eficaz en las situaciones estresantes
- Nunca
  - Raramente



- A veces
  - Con frecuencia
  - Siempre
8. Acepto el cambio como una oportunidad para superarme.
- Nunca
  - Raramente
  - A veces
  - Con frecuencia
  - Siempre
9. Sé que puedo afrontar todo lo que encuentre
- Nunca
  - Raramente
  - A veces
  - Con frecuencia
  - Siempre
10. Soy totalmente responsable de mi competencia y de los resultados en el trabajo
- Nunca
  - Raramente
  - A veces
  - Con frecuencia
  - Siempre
11. Tengo el apoyo que necesito para enfrentarme a las dificultades que encuentre.
- Nunca
  - Raramente
  - A veces
  - Con frecuencia
  - Siempre
12. Estoy involucrado activamente en mi entorno
- Nunca
  - Raramente
  - A veces

Con frecuencia

Siempre

### Test Breve Eneagrama

Debe escoger *un solo* enunciado de cada una de las parejas. Usted debe elegir el enunciado que mejor describa la forma en la cual usted ha actuado la mayor parte de su vida. Evite analizar demasiado los enunciados así como pensar en "la excepción de la regla". Trate de ser espontáneo y escoja el enunciado que se acerque más a la manera en que usted se ha comportado la mayor parte del tiempo, la mayor parte de su vida. Ejemplificación :

1. He sido.

romántico e imaginativo

pragmático y realista

2. Me he inclinado

asumir confrontaciones

evitar confrontaciones

3. Típicamente he sido

diplomático, agradable y ambicioso

directo, formal e idealista

4. He tendido a ser

enfocado e intenso

espontáneo y amante de las diversiones

5. He sido una persona

hospitalaria y he disfrutado la llegada de nuevos amigos en mi vida.

reservada y no me he involucrado mucho con otras personas.

6. Ha sido difícil para mi

relajarme y dejar de preocuparme por problemas potenciales

alterarme debido a problemas potenciales.

7. He

Sido capaz de resolver los problemas cotidianos

- Tendido a ser de mente idealista
8. He
- Necesitado mostrarle afecto a las personas.
- Preferido mantenerme a distancia de la gente.
9. Al encontrarme con una nueva experiencia, por lo general me he preguntado si  sería útil para mi
- divertida
10. He tendido a enfocarme demasiado en
- mí mismo.
- los demás
11. Los demás han dependido de mi
- profundidad de pensamiento y de mis conocimientos
- fuera de mi decisión
12. Me he presentado ante los demás como alguien demasiado
- inseguro
- seguro
13. Me he orientado más hacia las
- relaciones que hacia las metas
- metas que hacia las relaciones
- 14.
- no he sido capaz de defender mi opinión exitosamente
- he sido extrovertido; he dicho lo que otros desearían ser capaces de expresar.
15. Ha sido difícil para mí
- dejar de considerar alternativas y hacer algo definitivo
- tomarme las cosas con calma y ser mas flexible.
16. He tendido a ser
- cuidadoso e indeciso
- atrevido y dominante
17. Mi
- renuncia a involucrarme he ha atraído problemas con las personas.
- afán de que depende de mí me ha causado problemas con las personas.

18. Usualmente he

- sido capaz de poner mis sentimientos al margen para realizar mi trabajo
- tenido que manejar mis sentimientos antes de actuar.

19. Generalmente he sido

- metódico y cauteloso
- aventurero y arriesgado

20. Ha tendido a ser una persona

- generosa que busca intimidad con los demás y que proporciona apoyo
- seria y reservada que le gusta debatir temas diversos.