

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
CENTRO DE INVESTIGACIONES EN PSICOLOGÍA –CIEPs-
“MAYRA GUTIÉRREZ”



**“LA INFIDELIDAD Y EL IMPACTO EMOCIONAL EN LAS MUJERES: ESTUDIO
REALIZADO EN EL GRUPO DE APOYO “APRENDIENDO A VIVIR”**

GLORIA MARINA QUEZADA FLORES

GUATEMALA, OCTUBRE DE 2011

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
CENTRO DE INVESTIGACIONES EN PSICOLOGÍA –CIEPs-

“MAYRA GUTIÉRREZ”

“LA INFIDELIDAD Y EL IMPACTO EMOCIONAL EN LAS MUJERES: ESTUDIO
REALIZADO EN EL GRUPO DE APOYO “APRENDIENDO A VIVIR”

INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN PRESENTADO AL HONORABLE
CONSEJO DIRECTIVO
DE LA ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS

POR

GLORIA MARINA QUEZADA FLORES

PREVIO A OPTAR AL TÍTULO DE

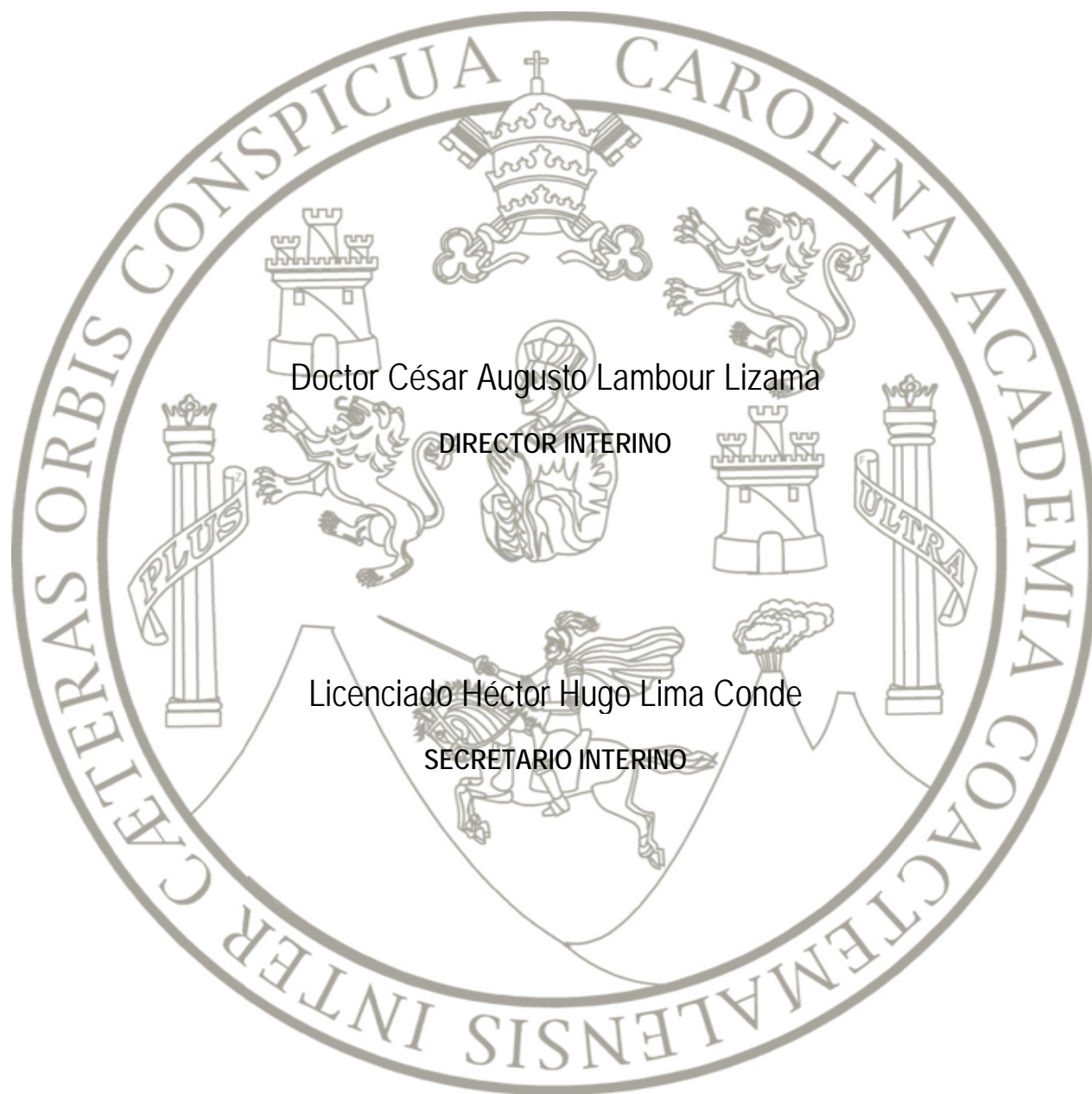
PSICÓLOGA

EN EL GRADO ACADÉMICO DE

LICENCIADA

GUATEMALA, OCTUBRE DE 2011

CONSEJO DIRECTIVO
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA



Doctor César Augusto Lambour Lizama

DIRECTOR INTERINO

Licenciado Héctor Hugo Lima Conde

SECRETARIO INTERINO

Jairo Josué Vallecios Palma

REPRESENTANTE ESTUDIANTIL

ANTE CONSEJO DIRECTIVO



ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLOGICAS
CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO -CUM-
9^a Avenida 9-45, zona 11 Edificio "A"
Tel. 24187530 Telefax 24187543
e-mail: usncpsic@usac.edu.gt

CC. Control Académico
CIEPs.
Archivo
Reg. 414-2011
DIR. 1,658-2011

De Orden de Impresión Informe Final de Investigación

17 de octubre de 2011

Estudiante
Gloria Marina Quezada Flores
Escuela de Ciencias Psicológicas
Edificio

Estudiante:

Transcribo a ustedes el ACUERDO DE DIRECCIÓN MIL SEISCIENTOS TREINTA Y SEIS GUIÓN DOS MIL ONCE (1,636-2011), que literalmente dice:

"MIL SEISCIENTOS TREINTA Y SEIS": Se conoció el expediente que contiene el Informe Final de Investigación, titulado: **"LA INFIDELIDAD Y EL IMPACTO EMOCIONAL EN LAS MUJERES: ESTUDIO REALIZADO EN EL GRUPO DE APOYO "APRENDIENDO A VIVIR"** De la carrera de Licenciatura en Psicología, realizado por:

Gloria Marina Quezada Flores

CARNÉ No. 79-16745

El presente trabajo fue asesorado durante su desarrollo por la Licenciada Carmen de Rímola y revisado por la Licenciada Ninfa Jeaneth Cruz. Con base en lo anterior, se **AUTORIZA LA IMPRESIÓN** del Informe Final para los trámites correspondientes de graduación, los que deberán estar de acuerdo con el Instructivo para Elaboración de Investigación de Tesis, con fines de graduación profesional."

Atentamente,

"ID Y ENSEÑAR A TODOS"

Doctor César Augusto Lamborn
DIRECCIÓN INTERINO

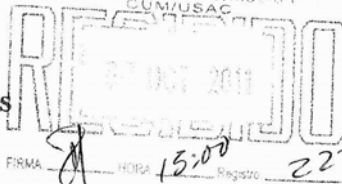


Zusy G.



ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
 CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO - CUM-
 9ª. Avenida 9-45, zona 11 Edificio "A"
 Tel. 24187530 Telefax 24187543
 e-mail: usacpsic@usac.edu.gt

Escuela de Ciencias Psicológicas
 Recepción e Información
 CUM/USAC



CIEPs 414-2011
 REG: 223-2010
 REG: 223-2010

INFORME FINAL

Guatemala, 06 de Octubre 2011

SEÑORES
 CONSEJO DIRECTIVO
 ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
 CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO

Me dirijo a ustedes para informarles que la Licenciada Ninfa Jeaneth Cruz ha procedido a la revisión y aprobación del **INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN** titulado:

**“LA INFIDELIDAD Y EL IMPACTO EMOCIONAL EN LAS MUJERES:
 ESTUDIO REALIZADO EN EL GRUPO DE APOYO “APRENDIENDO A VIVIR.”**

ESTUDIANTE:
Gloria Marina Quezada Flores

CARNÉ No:
 79-16745

CARRERA: **Licenciatura en Psicología**

El cual fue aprobado por la Coordinación de este Centro el día 13 de Septiembre 2011 y se recibieron documentos originales completos el día 05 de Octubre 2011, por lo que se solicita continuar con los trámites correspondientes para obtener ORDEN DE IMPRESIÓN

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”

**Licenciado Helvin Orlando Velásquez Ramos
 COORDINADOR**

Centro de Investigaciones en Psicología-CIEPs. “Mayra Gutiérrez”



c.c archivo
 Arelis



ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO -CUM-
9ª. Avenida 9-45, zona 11 Edificio "A"
Tel. 24187530 Telefax 24187543
e-mail: uscpsic@usac.edu.gt

CIEPS 415-2011
REG: 223-2010
REG 223-2010

Guatemala, 06 de Octubre 2011

Licenciado Helvin Orlando Velásquez Ramos: M.A. Coordinador
Centro de Investigaciones en Psicología
-CIEPs.- "Mayra Gutiérrez"
Escuela de Ciencias Psicológicas

Licenciado Velásquez:

De manera atenta me dirijo a usted para informarle que he procedido a la revisión del **INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN**, titulado:

**"LA INFIDELIDAD Y EL IMPACTO EMOCIONAL EN LAS MUJERES:
ESTUDIO REALIZADO EN EL GRUPO DE APOYO "APRENDIENDO A
VIVIR."**

ESTUDIANTE:
Gloria Marina Quezada Flores


CARNE
79-16745

CARRERA: Licenciatura en Psicología

Por considerar que el trabajo cumple con los requisitos establecidos por el Centro de Investigaciones en Psicología, emito **DICTAMEN FAVORABLE** el día 07 de Septiembre 2011 por lo que solicito continuar con los trámites respectivos.

Atentamente,

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"


Licenciada Ninfa Jeaneth Cruz
DOCENTE REVISOR



Arelis./archivo

Grupo de Apoyo
"APRENDIENDO A VIVIR"

15 av. 14-77 Zona 13 Guatemala, Ciudad. Teléfono: 2339 0777

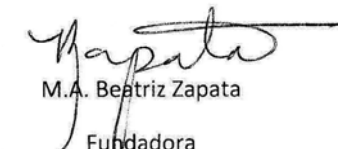
Guatemala, 22 de agosto de 2011

Licenciada
Mayra Luna de Álvarez
Coordinadora Centro de Investigaciones en Psicología
-CIEPS- "Mayra Gutiérrez"
Escuela de Ciencias Psicológicas,
CUM

Licenciada Álvarez:

Deseándole éxito al frente de sus labores, por este medio le informo que la estudiante Gloria Marina Quezada Flores carné 79-16745 realizó en este grupo de apoyo 22 encuestas a sus integrantes como parte del trabajo de Investigación titulado: "LA INFIDELIDAD Y EL IMPACTO EMOCIONAL EN LAS MUJERES: ESTUDIO REALIZADO EN EL GRUPO DE APOYO "APRENDIENDO A VIVIR" en el período comprendido del 13 al 20 de agosto del presente año, los días domingo de 14:00 a 17:00 horas.

La estudiante en mención cumplió con lo estipulado en su proyecto de Investigación, por lo que agradecemos la participación en beneficio de nuestro Grupo. Sin otro particular, me suscribo,


M.A. Beatriz Zapata
Fundadora

Guatemala, 22 de agosto de 2011

Licenciada
Mayra Luna de Álvarez
Coordinadora Centro de Investigaciones en Psicología
-CIEPS- "Mayra Gutiérrez"
Escuela de Ciencias Psicológicas,
CUM

Estimada Licenciada Álvarez:

Por este medio me permito informarle que he tenido bajo mi cargo la asesoría de contenido del Informe Final de investigación titulado "LA INFIDELIDAD Y EL IMPACTO EMOCIONAL EN LAS MUJERES: ESTUDIO REALIZADO EN EL GRUPO DE APOYO APRENDIENDO A VIVIR" realizado por la estudiante GLORIA MARINA QUEZADA FLORES, carné 79-16745.

Esta investigación cumple con los requisitos establecidos por el CIEPs por lo que emito DICTAMEN FAVORABLE y solicito se proceda a la revisión y aprobación correspondiente.

Sin otro particular, me suscribo,

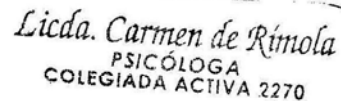
Atentamente,


Licenciada Carmen de Rimola

Psicóloga

Colegiado No. 2270

Asesor de contenido


Licda. Carmen de Rimola
PSICÓLOGA
COLEGIADA ACTIVA 2270

ÍNDICE

PAG.

RESÚMEN	
PRÓLOGO	
I INTRODUCCIÓN	
1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA Y MARCO TEÓRICO	
1.1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	
1.1.2 MARCO TEÓRICO.....	9
1.1.2.1 DEFINIENDO INFIDELIDAD.....	9
1.1.2.2 CAUSAS DE LA INFIDELIDAD.....	10
1.1.2.3 ETAPAS DE RIESGO PARA LA INFIDELIDAD.....	11
1.1.2.4 MITOS ACERCA DE LA INFIDELIDAD.....	21
1.1.2.5 TIPOS DE INFIDELIDAD.....	24
1.1.2.6 EFECTOS EMOCIONALES QUE LA INFIDELIDAD CAUSA EN UNA MUJER.....	25
1.1.2.7 RAZONES PARA ACEPTAR Y QUEDARSE EN UNA RELACIÓN INFIEL.....	30
1.1.2.8 CUANDO YA NO HAY ARREGLO.....	33
1.1.3HIPÓTESIS.....	36
1.1.3.1 HIPÓTESIS NULA.....	36
1.1.3.2 HIPÓTESIS ALTERNA.....	36
1.1.3.3 DEFINICIÓN DE VARIABLES.....	36
II TÉCNICAS E INSTRUMENTOS	
2.1 TÉCNICAS.....	37
2.2 INSTRUMENTOS.....	37
III PRESENTACIÓN, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS	
3.1 ANÁLISIS CUALITATIVO:.....	39
3.2 ANÁLISIS CUANTITATIVO.....	41
IV CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	
4.1 CONCLUSIONES.....	48
4.2 RECOMENDACIONES.....	50
BIBLIOGRAFÍA.....	52
ANEXOS	

RESÚMEN

TITULO: LA INFIDELIDAD Y EL IMPACTO EMOCIONAL EN LAS MUJERES, ESTUDIO REALIZADO EN EL GRUPO DE APOYO "APRENDIENDO A VIVIR"

AUTOR: Gloria Marina Quezada Flores

El objetivo principal de la investigación, es identificar los efectos emocionales que sufre la población femenina en una situación de infidelidad, así también evidenciar por qué la sociedad acepta la infidelidad como un acto normal. En el marco teórico se definió el concepto de infidelidad, sus causas, los momentos en que puede darse de acuerdo al ciclo vital de la familia, los mitos alrededor de ella, los efectos emocionales y las razones por las que una mujer acepta y se queda en una relación de infidelidad. Para la presente investigación se consultaron varios autores, siendo entre ellos el principal Frank Pittman y su enfoque sistémico de la infidelidad, sus causas, mitos y consecuencias, además Bertalanffy en su teoría general de los sistemas, así como Walter Riso y sus exposiciones acerca de la infidelidad y específicamente el tema de los apegos.

La muestra está constituida por mujeres procedentes del departamento de Guatemala, con una condición socioeconómica de media baja a alta, comprendidas entre las edades de los 16 a 56 años. Se utilizó una primera encuesta con el propósito de seleccionar a las mujeres engañadas, que son el objeto de estudio. Después una segunda encuesta con preguntas que incluyen los efectos emocionales más frecuentes y que deberán ser calificados por la muestra y una tercera encuesta de respuestas abiertas para conocer sentimientos y expectativas para el futuro.

Luego de la aplicación se elaboró la ordenación, clasificación, tabulación y representación gráfica de los resultados. Se pretende que como resultado de la investigación, al evidenciar los daños que ésta causa a la psiquis femenina, quede un documento de consulta que contribuya a futuros estudios o como una guía de orientación y de autoayuda para quién así lo requiera. Pero el alcance más ambicioso, es dejar una huella mental, en la psiquis, específicamente de la muestra de este estudio, mediante el acceso a este material para su formación científica y emocional en donde su experiencia contribuye a la confirmación de la hipótesis y de esta manera presentárselos como una mínima retribución ante tan desagradable experiencia.

PRÓLOGO

El estudio realizado nos acerca un poco a la realidad de la infidelidad en la pareja, fenómeno ancestral, social y cultural en la raza humana que se ha constituido en el generador de problemas emocionales, especialmente en las mujeres, que son el género más afectado, no discrimina posición económica, grado profesional, religión, edad, tampoco respeta sentimientos, valores e hijos. Tal es el caso de las mujeres que se reúnen los domingos por la tarde en el grupo de apoyo Aprendiendo a Vivir, con el propósito de compartir sus experiencias, consolarse y conocer del amor de Dios. Las mujeres que asisten y la fundadora del grupo de apoyo Aprendiendo a Vivir, mostraron su interés y participaron respondiendo con mucho gusto a la encuesta y hubo algunas para las que fue la primera vez, que lo externaron.

Los efectos emocionales que se eligió incluir en este estudio, como consecuencia de una infidelidad, están presentes en todas y cada una de las mujeres encuestadas y únicamente se observó variación en cuanto a la intensidad y frecuencia con que aparecen, con lo cual se alcanzaron los objetivos de esta investigación, identificar los efectos emocionales que sufren las mujeres engañadas y determinar que la infidelidad en la pareja, tiene efectos devastadores en la psiquis del engañado, evidenciar por qué se da la aceptación de la infidelidad como un acto normal y determinar los patrones de conducta que desarrolla el engañado dentro de la relación, en ésta última situación la emocionalidad es un factor determinante y por ende afecta la conducta del engañado.

El presente estudio puede constituirse en una herramienta para aquellas mujeres que estén pasando por ésta situación, para que puedan identificar que de la manera que se están sintiendo es efecto de lo que están viviendo y que deben asesorarse y buscar opciones para salir de ésta.

Agradezco a las señoras del grupo Aprendiendo a Vivir, por su ánimo y apertura para contribuir con este estudio.

I INTRODUCCIÓN

En nuestra sociedad guatemalteca, que es la nos interesa para nuestro estudio, encontramos cada día con más frecuencia el azote devastador en nuestras familias del fenómeno de la infidelidad, conceptualizada ésta como *una defraudación, la traición a una relación, la violación de un convenio* (Pittman,2003:18). Las aventuras amorosas causan mucho daño y no son una conducta normal, sino el síntoma de algún problema, entonces nos preguntamos qué mueve a los infieles a arriesgar tanto por tan poco. Es importante considerar el ciclo vital de la familia y sus etapas y como en cada una de ellos existe un momento de transición hacia la siguiente, que genera dificultades y debemos estar preparados para superarlas, porque es precisamente en estos momentos en que sé es vulnerable y son precipitantes para una infidelidad. Estas etapas son ineludibles, son parte del desarrollo de la vida, del crecimiento, del proceso de madurar e ir aceptando los cambios que nos toca vivir y pasar por ellas y salir con éxito debería ser uno de los objetivos principales de una vida en pareja. También tienen mucho peso los mitos que existen alrededor de la infidelidad y que de alguna manera, buscan justificar esa conducta y esta misma sabiduría popular presenta un panorama que tanto mujeres como hombres se lo creen y hasta aceptan la infidelidad como un hecho normal que simplemente puede darse. Pero lo que inevitablemente vamos a encontrar siempre son los efectos emocionales que esta conducta provoca, que deben ser identificados y atendidos en la medida que se presentan, para que las víctimas tengan opciones para superar este momento de la vida.

También si partimos del precepto de que la familia es la base de la sociedad, entonces a lo mejor vale la pena perdonar, trabajar y volver a empezar y terminar con el mito que nos dice, que toda infidelidad debe terminar en divorcio. Y citamos a Pittman, *cuando un matrimonio no amenaza la vida y la integridad física de nadie, probablemente valga la pena esforzarse por mantenerlo a flote* (2003:205). Porque también existen importantes razones para quedarse, como lo son los hijos, el dinero, el status social y la comodidad, que a lo mejor valdría la pena considerarlas.

Los autores coinciden en que si no hay posibilidad de arreglo alguno, pues hay que elaborar un proceso de duelo, pasar por la etapas de el shock, la negación, la expresión de las emociones, la realización de las tareas vinculadas al duelo, el descubrimiento del sentido de la pérdida, el intercambio de perdones, la herencia y la celebración del final del duelo y la nueva vida. Etapas todas que van a facilitar resolver los efectos emocionales sufridos y no quedarse varado en ninguno de ellos, de tal manera que impidan el crecimiento personal en todos los sentidos, en bien de la familia en general.

La infidelidad es un tema muy complejo y una forma de protegerse de ella seria conocer su dinámica, desprenderse de los mitos que la rodean y entender las causas que la activan sin olvidar sus consecuencias. La fidelidad es un acto de la voluntad, no del corazón.

1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA Y MARCO TEÓRICO

1.1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Investigar sobre la conducta infiel puede resultar una tarea ardua y extensa debido a la complejidad de la misma. Por lo tanto el estudio titulado La infidelidad y el impacto emocional en las mujeres, está orientado específicamente al género femenino, que son la parte más afectada emocionalmente; aunque su condición de mujer no las exime de tener una conducta infiel, *el 35% que aceptan haber sido infieles, manifiestan que lo han hecho por revancha, sentirse poco valoradas y por necesidad de afecto y atención* (Pittman, 2003:119). Dentro del contexto social eminentemente machista, la infidelidad de la mujer es vista como una falta grave, mientras que la del hombre como algo que siempre hacen, es decir en ellos está normalizado.

La psicología y sus ramas no consideran la conducta infiel como un trastorno específico, por lo mismo existen multitud de conceptos que la definen y que se usan para ubicarla desde el punto de vista conceptual (causas) en la psicología social; pero por sus efectos, en el área de la psicología clínica. Dicho en otras palabras un problema psicosocial. Cuando se dice infidelidad, básicamente se define como *una traición, la defraudación a una relación, la violación de un convenio*" (Pittman, 2003:18)

Si una relación no es más que un pacto, un pacto frágil la fidelidad entonces, es tener la entereza de mantener ese frágil pacto por encima de los poderosos instintos.

La infidelidad es una opción y no una consecuencia (Pittman, 2003:37). La conducta infiel está necesariamente vinculada al sistema familiar, como consecuencia de situaciones familiares disfuncionales y dentro de ese contexto se tiene la tendencia a restarle importancia, pues lo usual es considerarla como una consecuencia del conflicto en la pareja que permite una salida y no como una salida que ocasiona el conflicto.

Las personas que tienen aventuras amorosas quizá piensen que sólo traicionan a su pareja, pero de hecho traicionan a toda su familia. El impacto de las aventuras, en la vida de los hijos es muy trágico, y difícil de superar, provocando encuentros con el alcoholismo, la violencia, la inestabilidad y el abandono de uno o ambos padres al navegar en sus propias depresiones.

El ser humano tiene un Ciclo Vital de vida y dentro de éste la familia tiene también un ciclo, que inicia con el noviazgo, matrimonio, llegada de los hijos, los hijos han crecido, el nido vacío y vejez y en cada una de éstas etapas se viven situaciones que implican riesgos de infidelidad. Pero avanzar por el ciclo de la vida con una actitud determinada de compromiso y de asumir las responsabilidades adquiridas con madurez y en actitud de aprender a ser cada día mejor ser humano, puede ser un poderoso estandarte para no ceder a la tentación de tener aventuras extramatrimoniales.

1.1.2 MARCO TEÓRICO

¿Todo matrimonio es una decepción? Todos los que se casan esperan ser adorados, mimados, servidos, reconocidos o ayudados como corresponde. Esperan compartir momentos especiales a nivel pareja, socialmente ser envidiados por el mundo y vivir eternamente felices. Cuando esto no sucede, se decepcionan y desahogan su sentimiento a su manera: se enojan, engañan, pelean y hacen que la vida sea desdichada.

Algunas personas hacen alianzas con el trabajo, deporte, adicciones, religión, amigos y una buena parte decide tener secretos matrimoniales, entiéndase, decide ser infiel.

1.1.2.1 DEFINIENDO INFIDELIDAD

- *Es una defraudación, la traición a una relación, la violación de un convenio (Pittman, 2003:18)*
- *La ruptura unilateral de un pacto de exclusividad, dando entrada a un tercero con el que se priorizan, o al menos se comparten, algunos aspectos importantes de la relación (Campo & Linares, 2002:150).*
- *Una "traición a un pacto" de respeto por la monogamia, contraído de forma explícita o implícita, y que conlleva la denigración de la persona a la que se le oculta el hecho por medio de la mentira o "el camuflaje" (Inf.14/06/09.s.p.).*

Los autores anteriores tienen una coincidencia: La infidelidad es la defraudación de un pacto. Es decir prometer lo que no se está

seguro de cumplir, y aceptar no cumplirlo al poco tiempo de adquirido el compromiso.

En un matrimonio que ha acordado ser monógamo, el sexo extramatrimonial, debe ser considerado como una conducta sintomática y problemática, y es necesario investigar su significado para saber de qué problema es síntoma.

1.1.2.2 CAUSAS DE LA INFIDELIDAD

En el curso de la vida y de un matrimonio hay períodos de transición y crisis en que cambian cosas. Hay en ellos cierta inestabilidad, pueden hacer erupción toda clase de problemas. Es en esas épocas cuando un matrimonio, corre el riesgo de mayor infidelidad. De acuerdo a la Teoría General de los Sistemas, la que definiremos como: *Una ciencia general de la "totalidad", cuyo tema principal es la formulación de principios válidos para "sistemas" en general, sea cual fuere la naturaleza de sus elementos componentes y las relaciones o "fuerzas" reinantes entre ellos*(Bertalanffy,1976: 37).

Lo que podemos interpretar como una ciencia que estudia al individuo dentro del contexto en donde se ubica, incluyendo este contexto como parte de su sistema y la forma en que interactúa con él. No como una entidad aislada sino dentro de un sistema incluyente.

1.1.2.3 ETAPAS DE RIESGO PARA LA INFIDELIDAD

Partiendo de ésta concepción, la teoría general de los sistemas establece que la familia en su ciclo vital atraviesa por seis etapas y la pareja en cada una de estas etapas, atraviesa también por momentos de riesgo de caer en una conducta infiel (Eissenberg, 1993:s.p.). Estas etapas son:

***Noviazgo**, la infidelidad se da por factores socioculturales en la relación, porque al hombre se le ha enseñado que debe mostrar su hombría o la confirmación de ésta, a través de sentir que puede con cualquier mujer, este hecho se le refuerza al hablarlo con otros hombres y al encubrirlo éstos cuando lo practica. Dicho de otra manera: Ser sincero con los otros hombres acerca de las aventuras, aunque calle sus emociones. Mientras tanto a las mujeres se les prohíbe y si lo llegan a hacer se les censura y castiga socialmente.*

***Matrimonio** y sus consecuencias, acá el peligro de que haya una infidelidad se basa en que cada cónyuge trae consigo un conjunto de valores y expectativas (implícitas y explícitas), algunas de las cuales son muy difíciles de reconocer antes del casamiento y que pueden ser desde la independencia en la toma de decisiones, hasta el grado de influencia que tendrá la pareja en las decisiones de la otra persona, como por ejemplo, los amigos del otro, el trabajo, la familia, etc. Lo ideal sería que estas decisiones se tomaran en consenso, aunque también se puede dar el caso de que alguna de estas decisiones esté influenciada por lo que aprendieron de sus respectivas familias o la influencia directa o indirecta de algún tercero. Si a todo esto se le suma que la pareja puede estar viviendo problemas en su ajuste*

sexual y no saben como manejarlo, negociarlo o resolverlo, se puede llegar a la crisis.

En este momento la pareja, o uno de sus miembros, puede empezar a fantasear con la idea de que la pareja no es lo que se creía, que se empieza a recordar alguna persona del pasado e incluso que se llegue a buscarlo con la idea de que las cosas hubieran sido mejor con la otra persona.

Llegada de los hijos, en esta etapa por darle mayor atención a éstos se puede llegar a perder la relación que se tenía sólo entre dos personas. Desde el embarazo, el cuerpo de la mujer sufre cambios drásticos que, en muchas ocasiones provoca que la vida sexual de la pareja se modifique. Inclusive después del parto las relaciones de pareja continúan viéndose afectadas y si a ese punto se le agrega el nuevo miembro de la familia, que provoca cambios permanentes y que demanda mayor atención, que se traducen en menos intimidad entre los padres, pueden surgir los celos, abandono o insatisfacción por parte de algunos de los cónyuges.

Los hijos han crecido, hasta llegar a una edad escolar en donde el peligro de caer en una infidelidad está ligado a la etapa anterior, pero para cuando los hijos llegan a la edad de adolescentes, los padres inician la segunda mitad de sus vidas, en donde se vuelve a evaluar las decisiones que se tomaron anteriormente, las vidas que llevan y las expectativas del futuro. A esto se le suma, que cuando el hombre ha alcanzado los 40 años y ha progresado en status y posición, se vuelve más atractivo para las mujeres jóvenes; la mujer por su lado siente que es la última oportunidad de ser admirada antes de que

pierda su apariencia juvenil. Este momento es ideal para que uno o ambos se disparen a una relación extramarital en busca de la satisfacción de las áreas carentes de atención dentro de la relación de pareja, buscando sentirse jóvenes nuevamente o con la fantasía de recobrar la ilusión de ser amados y confortados como lo eran en las etapas anteriores.

El nido vacío, es la etapa en la que corresponde encaminar a los hijos y seguir adelante. Cuando se llega a esta etapa y la pareja no logró integrarse y formar una unidad, siendo los hijos lo único que los unió en el transcurso de sus vidas, es muy posible que al encontrarse solos o darse cuenta de que no tienen nada en común decidan separarse y muy probable el que proponga la separación será el cónyuge que esté involucrado en una relación fuera del matrimonio, generalmente con una persona más joven y cuya relación no reveló antes por no dañar a los hijos.

Vejez, se podría explicar de igual manera que el estadio anterior, aunque en realidad se habla muy poco de infidelidad durante esta última etapa.

Esta clasificación hace énfasis en dejar claro que la infidelidad no es un acto espontáneo, sino que hay motivos que la provocan dentro de las relaciones sentimentales a lo largo del ciclo vital de la pareja y aunque no existe un consenso en cuanto a establecer un modelo definitivo, si podemos definirlos como compensatorios de las propias deficiencias de la vida en pareja. También pone de manifiesto la importancia de identificar el momento de la vida que se está

atravesando, para identificar los momentos críticos y tener las herramientas para manejarlos y superarlos.

Por su parte Walter Riso en su *Jugando con Fuego* (2000), indica diferentes causas para la infidelidad, siendo éstas:

Sobreestimar el amor, sobrevaloración del amor y cómo este hecho puede desencadenar y mantener la infidelidad. El amor de pareja no es tan poderoso. El mito romántico contra la infidelidad no es más que una ilusión.

Tolstoi afirmaba: *"Decir que uno puede amar a una persona por toda una vida es como declarar que una vela puede mantenerse prendida mientras dure su existencia"* (Riso, 2000: 50).

Al amor hay que ayudarlo, alimentarlo, cuidarlo y, muchas veces, regañarlo. Con ciertas condiciones especiales y bajo estricta vigilancia, es posible hacer que la vela siga encendida pero, al menor descuido, la llama se puede dilatar y más tarde apagar (Riso, 2000: 50).

No hay que negar el amor sino quitarle el halo mágico que lo envuelve. El amor es una condición necesaria pero no suficiente para ser fiel. La sobrestimación del sentimiento amoroso impide y desactiva el autocontrol necesario para mantener lejos a la tentación.

Buscando el amor perfecto, creer que existe la persona ideal que se acomode exactamente a nuestras necesidades, es otro generador de infidelidad. Las almas gemelas son un invento de los astrólogos. Si creemos que existe una persona a la medida de nuestras necesidades, nunca podremos afianzarnos en los compromisos

afectivos que hemos asumido, porque estaremos esperando algo mejor, y con seguridad siempre habrá alguien que supere la prueba.

No es tener que resignarse a quien nos haga infeliz, sino manejar cierta flexibilidad y darnos una oportunidad para la convivencia. La insatisfacción es la prima hermana de la infidelidad.

Los que están pendientes de las supermodelos y las que suspiran por los adonis están fuera de foco. No se puede amar una lista de ventajas y desventajas, sino la esencia.

***La revancha**, es la sed de venganza, como uno de los factores más frecuentes de la infidelidad. La venganza es rabia y agresión dirigida a reparar alguna lesión física o psicológica; no es defensiva sino represalia: Restablecer la autoestima lastimada de acuerdo a la Ley del Tali3n: "Ojo por ojo". Aunque es moralmente criticable, es el desquite idealista para la igualdad. La satisfacci3n y el restablecimiento del honor: La ofensa y la venganza van de la mano. Cuando la venganza se refiere a un amor maltratado, los m3viles pueden ser muchos: quedar mano a mano, pagar con la misma moneda, herir como nos han herido, la envidia de querer ejercer el mismo derecho o simplemente recuperar el m3nimo de poder: "Me cans3 de ser menos que t3" (Riso, 2000:72).*

Cuando una mujer decide vengarse de su pareja, el amor casi siempre est3 presente, la mayor3a no toma represalias por la infidelidad de un hombre que no aman.

***Los legados familiares y la infidelidad masculina**, la infidelidad cr3nica es una enfermedad. La herencia (gen) y el ambiente (modelos sociales) determinan la promiscuidad (Riso, 2000:93).*

Las mujeres también están biológicamente determinadas a buscar la variedad sexual pero por pura diversión. La idea de que los varones tienen el privilegio del goce sexual no posee respaldo alguno. La educación sexual se encarga de incitar a los varones y reprimir a las mujeres. *Tener una herencia biológica de infidelidad y/o una educación complaciente y tolerante con el engaño afectivo (determinación genética y mal ejemplo) es el facilitador de infidelidad.*

Buscar afuera lo que no se tiene en casa, sucede en las parejas disfuncionales y la tendencia generalizada a llenar el vacío con personas ajenas a la relación.

Muchas alteraciones van socavando la relación en silencio y pasan totalmente inadvertidas para los implicados. Lo que hoy es insignificante, mañana puede transformarse en una complicación mayor.

También Riso (2000), contempla algunas afirmaciones que supuestamente no entrañan riesgo alguno para el normal funcionamiento de la vida conyugal:

“Somos un buen matrimonio... Con los disgustos normales, pero nos queremos mucho y tenemos una familia muy linda... No tengo quejas importantes... Quizás a veces él sea difícil de llevar... No es fácil darle gusto... En ocasiones me siento un poco acosada, pero ya aprendí a manejar la cosa. Después de todo, es un buen hombre.

Pone de manifiesto la inconformidad y la resignación, a una forma de vida de atadura que no llena las expectativas de autorrealización y que no toma en cuenta la necesidad personal de ser “ella” o “él” mismos y a su vez evitar la confrontación.

“Nuestra relación es muy buena, le falta un poco de picante y diversión, pero tenemos otras cosas importantes.... Mi mujer es introvertida, más bien callada y algo temerosa.... No es muy arriesgada, pero es la compañera ideal para mí que soy acelerado e impulsivo.... Fui hiperactivo cuando niño.... Por eso nos complementamos bien”

Existe una negación de la existencia de problemas importantes y si la búsqueda de justificación a la incompatibilidad en cuanto a intereses personales.

“Mi esposo es un hombre encantador. Es muy sociable y todo el mundo lo quiere. Es excelente papá, un trabajador único y me trata muy bien. Somos una buena pareja... Si tuviera que poner una queja sería en la parte de la expresión de afecto.... Es un poco simple.... Yo creo que es cuestión de educación.... Mis suegros no fueron afectuosos.... En cambio, en mi familia nos demostraron mucho amor..... Me gustaría que me consintieran más, pero yo pienso que tenemos otras cosas que compensan”.

Se evidencia una actitud de autoengaño, el ser humano necesita ser mimado y consentido, para retroalimentarse en sus afectos.

Las expresiones “un poco presionada”, “un poco simple”, “un poco aburrido”, no deben pasar inadvertidas. El descuido permite que el mal avance y la impaciencia comienza a molestar; es cuando la resignación se transforma en curiosidad y salimos a buscar afuera lo que no hallamos adentro. Las dos estrategias de afrontamiento más recomendadas son: “me quedo y le doy una última oportunidad”, ó

“Me voy, honesta y limpiamente”; pueden ser reemplazadas por una tercera opción y más excitante: El amante (Riso, 2000: 104).

El ser incapaz de afrontar adecuadamente un problema de pareja y creer que la infidelidad es una opción válida para sostener un mal matrimonio (malas estrategias de resolución de problemas; por ejemplo, evitación, negación o distanciamiento), se traducen en detonantes de infidelidad.

Comprando amor y aceptación, es la relación entre promiscuidad y necesidad de amor. Una buena autoestima nos hace inmunes a muchas enfermedades de la mente, mejora la autoeficacia y disminuye la posibilidad de ser infiel.

Las personas que no se quieren a sí mismas son altamente vulnerables a la seducción. El que se quiere a sí mismo se “crece”, se vuelve escurridizo, difícil, exigente y un poco antipático, obviamente todo en un buen sentido. Elige bien y jamás se entrega al mejor postor porque sencillamente no está en venta.

Si pongo la felicidad afuera y me ofrezco como un producto de consumo, mi mundo interior entrará automáticamente en decadencia.

Pensar que la promiscuidad y la seducción son una manera aceptable de mejorar la propia autoestima (prostitución afectiva) es igual a infidelidad (Riso, 2000: 133).

Los asuntos inconclusos: el regreso del primer amor, cuando estamos mal con la pareja, nos sentimos solos o somos víctimas de la enemistad, la memoria se revuelca y el primer amor

surge de las cenizas con fuerza inusitada. Entonces magnificamos, agrandamos y adornamos aquellos años locos.

Cuando trasladamos mecánicamente los amores pasados sin considerar las circunstancias actuales en las que nos movemos, somos injustos con nuestro presente afectivo. Si no evolucionamos con los hechos y no actualizamos la memoria afectiva, ninguna relación pasará el examen.

Sentir que en el pasado afectivo quedó alguna relación inconclusa, y por lo tanto debe completarse, o idealizar tanto el primer amor que nadie alcanza la medida, es otra causa de infidelidad (Riso, 2000: 143).

Nunca es tarde para ser infiel. *“El demonio del mediodía” y “el síndrome del nido vacío”, dicen que los años no pasan en vano. Ciertas personas miran hacia atrás y no ven nada significativo. La sensación es que algo quedó en el tintero: “podría haber sido mejor”, “me faltó tener emociones fuertes”, “me hubiera gustado tener otra profesión”, “fui cobarde”, “tuve muy pocas aventuras” ó “me faltó tener más relaciones sexuales” (Riso, 2000: 149).*

Nos inclinamos a pensar que si volviéramos a nacer, haríamos muchas más cosas de las que hicimos y modificaríamos gran parte de nuestra historia. Hay una duda ingrata clavada en el trasfondo de nuestro ser, que algunas veces comienza a martirizarnos.

Montarse en el ciclo vital y circular con él es un signo de madurez y paz interior. Autoaceptarse es tan importante como recapitular.

Cuando el péndulo se tranquiliza y las ansias se apaciguan, el tiempo real nos enseña lo evidente: la mejor edad es la que tenemos. Ni un segundo más, ni un segundo menos (Riso, 2000:158).

No estar psicológica y afectivamente preparado para cuando los hijos se vayan o cuando se llegue a determinada edad (desajuste en los ciclos vitales), es también causa de infidelidad.

De acuerdo con las fuentes consultadas se observa que la principal causa que lleva a los hombres a cometer infidelidad es la necesidad de autoafirmarse y demostrar su virilidad, en cambio en el caso de las mujeres, la infidelidad está principalmente relacionada con sentimientos de soledad, gran necesidad de afecto y atención.

Un referente más como causal de infidelidad en la pareja es el desamor, se hace casi indispensable mencionarlo, partiendo de la premisa de que sí existe el amor, se corre el riesgo de que llegue el desamor.

AMOR: *Conjunto de comportamientos y actitudes incondicionales y desinteresadas, que se manifiestan entre dos personas, teniendo como ideal el bien común, el crecimiento propio y el de los demás.*

DESAMOR: *Falta de interés por el otro y suele culminar en un absoluto desinterés que produce una sensación de extrañeza ante la presencia del otro*

Los principales síntomas del desamor son: Falta de deseo sexual por el otro, falta de deseo por comunicar nuestros pensamientos,

emociones, preocupaciones y la sensación de que la otra persona sobra en nuestras vidas (Salama, 2011:s.p.)

Cuando ya no hay deseo de compartir, experimentar, de hacer cosas y realizar proyectos juntos, de divertirse y reír, de emprender y ayudar al otro, de protegerle y ayudarle, es cuando llega el desamor.

El desamor no suele darse en las dos personas a la vez, es por ello que al menor signo de desinterés y para evitar caer en una situación de infidelidad, lo mejor es replantear la relación y los principios bajo los cuales está funcionando.

1.1.2.4 MITOS ACERCA DE LA INFIDELIDAD

La infidelidad es la principal disociadora de familias, la experiencia más temida y devastadora en un matrimonio (Pittman, 2003:31).

También identifica dentro de la mitología popular acerca de las aventuras extraconyugales, algunas ideas falsas que gozan de aceptación casi universal. Entre todas las mentiras socialmente aceptadas referentes a la infidelidad, sus causas y el modo en que deben manejarse, sobresalen siete mitos particularmente engañosos. Ellos son:

Todos son infieles, *es la conducta normal y predecible. Quienes van de aventura en aventura creen que todo el mundo lo hace, en tanto que quienes no lo hacen creen que el trato sexual extraconyugal es una conducta poco común. Los que se han criado en familias en que los adultos tenían aventuras son más propensos a*

considerarlas una conducta normal y a imitarlos. La mayoría de las personas sabe muy bien que la infidelidad no es una conducta habitual, aun cuando trate de convencerse de que todos la practican.

Las aventuras le hacen bien al matrimonio, *hasta se acepta la idea de que pueden reavivar matrimonios aburridos. Tener una aventura para provocar una crisis que eventualmente pudiera beneficiar al matrimonio es, en verdad, un modo alocado y tortuoso de resolver problemas. Las aventuras amorosas causan mucho daño. El matrimonio puede recuperarse de ellas, pero a costa de arduos esfuerzos y sufrimientos terribles. Una infidelidad minúscula puede movilizar fuerzas que a la larga hagan zozobrar un matrimonio (Pittman, 2003: 35).*

Las aventuras demuestran que ya no hay amor en el matrimonio, *aún si alguien no ama a su cónyuge, una infidelidad sería una manera bastante complicada e inmadura de decírselo y un modo inútil de abordar los problemas del matrimonio. Ocurre que el infiel no "ama" al amante, sucede que se deja llevar por el instinto teniendo aventuras que no son la consecuencia de falta de amor, pero al traicionar a su pareja si pone en riesgo el amor.*

El compañero de aventura era más "sexy" que el cónyuge", *no se eligen compañeros porque sean los triunfadores en una competencia sexual. La elección del compañero se basa más en la diferencia con respecto al cónyuge que en la superioridad. En ocasiones, esta diferencia evidencia un problema para el que la infidelidad se considera una solución. El problema puede ser sexual, pero es más probable que no lo sea.*

La aventura sucede por culpa del cónyuge engañado, *no es raro que traidor y traicionado acepten la creencia alocada de que "tú me obligaste a hacerlo". Nadie puede hacer que otro tenga una aventura. Casi por definición, las aventuras amorosas requieren la ausencia física del cónyuge traicionado. Se puede considerar la aventura como un esfuerzo por llamar la atención sobre un problema conyugal. Su continuación demuestra que tiene una existencia independiente de lo que se refiere al matrimonio. Una vez iniciadas, las relaciones adúlteras tienen vida propia y sería temerario por parte del cónyuge traicionado pretender influir de algún modo sobre ellas (Pittman, 2003: 43).*

Conviene ignorar la aventura del cónyuge por razones de seguridad, *debemos tener presente que las aventuras amorosas prosperan en la clandestinidad. El complot, el riesgo y las tretas crean una alianza entre los compañeros de aventura, en tanto que las mentiras y el engaño aumentan el malestar familiar. El poder de una aventura amorosa puede radicar en su secreto. La debilidad del matrimonio está, quizás, en la evitación de los problemas (Pittman, 2003: 45).*

La secuela inevitable de una aventura es el divorcio, *después de una crisis, sea cual fuere, el matrimonio puede mejorar o empeorar. Cualesquiera que fueran los problemas conyugales anteriores a una crisis de infidelidad, los posteriores son muy diferentes y mucho más graves. La aventura amorosa trae consigo sus propios problemas, pero también pone sobre el tapete a los preexistentes. La terapia de pareja es decisiva después de una aventura y puede revertir el pronóstico del matrimonio. El autor*

sostiene, *que no hay peligro alguno en ser francos acerca de las aventuras amorosas. Se salvan vidas y matrimonios* (Pittman, 2003:49).

De acuerdo a esta clasificación el comportamiento social hacia la infidelidad, es de aceptación a una sabiduría popular que define antojadizamente todas las implicaciones que conlleva, con el afán de justificar una conducta socialmente inaceptable.

1.1.2.5 TIPOS DE INFIDELIDAD

Para Frank Pittman, las parejas crean sus propios códigos de convivencia y dependiendo de cuales sean, algunos solo ven que hay una traición cuando rompen esos códigos, por más extraños que parezcan a los demás.

“Hay cuatro tipos de infidelidad: los provocados por el encuentro accidental, la conducta del conquistador habitual, los acuerdos conyugales y el romance”, dice el autor.

Los primeros son encuentros que surgen de la curiosidad, por ejemplo personas que solo han tenido una pareja sexual. Pero también pueden ocurrir por la necesidad de cerrar ciclos con parejas del pasado.

En cuanto a la conducta del conquistador, se refiere a personas que viven seduciendo a otras porque se aficianan a la adrenalina del enamoramiento. También existen las experiencias de infidelidad por acuerdo de pareja (experiencias swingers, o intercambios de amores en fiestas privadas).

Finalmente, hay casos en los que el romance surge del trato cercano y atento de un compañero de trabajo o un amigo, y que puede contrastar con la rutina cotidiana del hogar (Pittman, 2003:115).

En esta clasificación es relevante el hecho de que puede darse con consentimiento de la pareja, conforme a los acuerdos establecidos y que en ese caso será tomada como algo normal y esperado. También es importante notar que son situaciones que se enfrentan a diario y que de no saber lidiar con ellas con una actitud de sensatez, la consecuencia es dejarse manejar por la emoción.

1.1.2.6 EFECTOS EMOCIONALES QUE LA INFIDELIDAD CAUSA EN UNA MUJER

Una emoción es un estado afectivo (efecto emocional) que experimentamos, una reacción subjetiva al ambiente, que viene acompañada de cambios orgánicos (fisiológicos y endócrinos) de origen innato, influidos por la experiencia. Las emociones tienen una función adaptativa de nuestro organismo a lo que nos rodea. Es un estado que sobreviene súbita y bruscamente, en forma de crisis más o menos violentas y más o menos pasajeras (Reeve, 1994:127).

La emoción puede ser desencadenada por situaciones, personas y objetos que se presentan como agradables, desagradables, buenos o malos. Lo que se considera bueno agrada y se desea, y cuando se tiene, se disfruta; por el contrario, lo que se considera malo desagrada y se trata de evitar, se rechaza, y cuando se presenta causa tristeza y descontento (Reeve, 1994:134).

Las emociones han sido consideradas menos importantes y siempre se le ha dado mayor relevancia a la parte más racional del ser humano. Pero las emociones, al ser estados afectivos, indican estados internos personales, motivaciones, deseos, necesidades e incluso objetivos. Es difícil saber a partir de la emoción cual será la conducta del individuo, aunque nos puede ayudar a intuirlo. Las emociones nos acompañan en nuestra vida diaria e influyen sobre nuestras decisiones.

La infidelidad es causa principal de separación y desequilibrios emocionales, también en cierta medida de violencia intrafamiliar.

La fuerza del impacto emocional hace difícil que la persona afectada piense objetivamente; la mayoría trata desesperadamente de explicarse lo que pasó, pero por lo general, siente que nada tiene sentido.

Cuando una mujer confirma la infidelidad de su pareja, es probable que se sienta abrumada por las fuertes emociones experimentadas: **Dolor emocional, ira, vergüenza, resentimiento, culpa, depresión, angustia, resignación, aceptación, desengaño, sorpresa y sentimiento de abandono.** A pesar del grado de sospecha o de la naturaleza de la confrontación y de la problemática en la relación, nadie parece estar completamente preparado para el dolor de saber la verdad.

Siendo éstos los principales efectos emocionales que tomaremos en cuenta para nuestro estudio, los definiremos:

Dolor emocional: *Sentimiento de pena, tristeza, sufrimiento, producido por ciertas vivencias dolorosas (muerte de un ser querido, etc.)* (Espasa, 2005:s.p.).

Se traduce en una profunda tristeza y desconsuelo, similar al que se siente ante la muerte de un ser querido que no volverá a verse.

Ira: *Forma de excitabilidad afectiva. Según Lersch, la ira es siempre destructora. En la ira fuerzas expansivas reaccionan contra lo que las limita o puede limitarlas (Dorsch, 1977:523).*

Mucho enojo ante la impotencia de poder hacer algo para remediarlo y la frustración de saberse víctima de un engaño.

Vergüenza: *Sentimiento de displacer que se produce en la relación social en ocasiones en que el individuo se siente rebajado ante otras personas por haber cometido un acto inconveniente (o que él cree que lo es), haber fracasado en algo que le duele no haber hecho bien, hallarse en falta o en una situación desairada, etc. Manifestaciones expresivas de vergüenza: bajar la mirada, bajar la cabeza, rubor, temblor, pulso más rápido o más fuerte (Dorsch, 1977:1049).*

Un sentimiento de apocamiento ante los hijos, la familia, la sociedad en general, por haber sido rechazada.

Resentimiento: *Significa volver a experimentar un sentimiento, especialmente un sentimiento doloroso. Generalmente en el sentido de rencor sordo, frecuentemente inconsciente, de envidia u odio impotente, que se manifiesta en críticas, en comentarios o insinuaciones que desprestigian a la persona que es objeto del resentimiento (Dorsch, 1977:860).*

Un destilamiento de sentimientos negativos ante cualquier situación, cosa o lugar, que recuerde a la pareja, acompañado de dolor, ira y vergüenza.

Culpa: *Imputación a alguien de una determinada acción como consecuencia de su conducta. La culpa te fija en sucesos pasados, te sientes abatido molesto por algo que dijiste o hiciste y gastas tus momentos presentes afligido(a) por remordimientos de comportamientos pasados (García, 2007:s.p.)*

Pensar que no se fue buena esposa, en qué se falló, qué se dejó de hacer o qué se hizo de más o si una provocó el deseo de ser infiel.

Depresión: *Estado de ánimo triste, deprimido, de mal humor, con inhibición del curso del pensamiento, débil voluntad e incapacidad de decisión. Es una manifestación normal cuando hay causas exteriores que la explican (Dorsch, 1977:231).*

Total abandono a su mala suerte, deseos de no continuar, de desencuentro con una misma, con su entorno, es una tristeza generalizada.

Angustia: *Sentimiento vital asociado a situaciones apuradas, a tensiones psíquicas, a desesperación, que presenta la característica de pérdida de la capacidad de dirigir voluntaria y razonablemente la personalidad. Se considera también como una reacción originada por el instinto de protección contra el peligro (Dorsch, 1977:51).*

Surge de pensar qué va a pasar conmigo, qué haré sola, qué será de mis hijos, qué va ser de mi vida.

Resignación: *Tiene que ver con un acto de sumisión, de mansedumbre, de ceder para no causar trastornos, para evitar discusiones o peleas. La persona resignada queda enganchada a la pérdida; no puede ni siquiera entrar en la etapa de duelo (Salama, 2011:s.p.).*

Pensar: "Fue lo que nos tocó" "Pasamos a ser parte de los muchos que se separan" o "pasamos a ser parte de las muchas que lo aceptan".

Aceptación:*Ante la frustración de un deseo se pone en marcha un mecanismo de reconocimiento de que la realidad **ES** la realidad. Este estado permite y favorece el proceso de duelo mediante el cual uno se despidе para siempre de lo que no está o no pudo ser y la energía queda liberada para iniciar otro proyecto (Salama, 2011:s.p.).*

Quizá la actitud más saludable: Aceptar y empezar de nuevo, no importa sobre qué, lo importante es ponerse de pie.

Desengaño:*La no realización de lo que se esperaba, o la súbita comprensión de que es imposible. Puede conducir a la resignación. El desengaño puede experimentar una intensificación, resultando la desesperación, en que la falta de esperanza afecta incluso a la voluntad de vivir y no se le ve salida; además, se asocia a ella un intenso y opresivo sentimiento de fracaso (Dorsch, 1977:238).*

Todo en lo que creía perdió vigencia y ahora no hay nada que pueda hacer, todo terminó para mí.

Sorpresa: *Alteración emocional que causa una cosa que no está prevista o no se espera (Obelisco, 2009:s.p.).*

Aunque se sospeche la infidelidad o se haya contemplado en algún momento el rompimiento, tenerlo de frente y vivirlo es muy diferente.

Sentimiento de abandono: *Hecho de encontrarse desamparado, desatendido. Sentirse abandonado por el marido, la mujer, el hijo, la madre, el padre, la comunidad o los amigos, significa sentirse aislado, dejado a su suerte (Obelisco, 2009:s.p.).*

Aunque se esté rodeado de muchas personas, el sentimiento de abandono es general, hasta llegar a sentirse abandonado por Dios y por una misma.

Para muchas víctimas, estos efectos se mitigan e incluso desaparecen con el tiempo. Sin embargo, para otro gran grupo de mujeres que no reciben ayuda y no elaboran su duelo, las secuelas son a largo plazo y alcanzan en ocasiones la condición de crónicas.

1.1.2.7 RAZONES PARA ACEPTAR Y QUEDARSE EN UNA RELACIÓN INFIEL

La infidelidad no resuelve ningún problema conyugal. Hay muchas personas desdichadas en su matrimonio que tienen aventuras, pero el matrimonio desdichado no es causa de la aventura. Más bien es al revés, las infidelidades de las personas hacen desdichado al matrimonio. No obstante y a pesar de los efectos emocionales devastadores que conocemos como consecuencia de la infidelidad, que sufren las mujeres, hay algunas que deciden sacrificar su vida entera para hacer funcionar un matrimonio fracasado y desahuciado por el

azote de una infidelidad. *No todos los matrimonios parecen haber sido concertados en el cielo (Pittman, 2003:204).* Y menciona algunas razones para quedarse en uno infiel:

Por dinero: *Es muy posible que todos lleven una vida mucho más holgada si la familia permanece unida. "El divorcio suele ser un lujo que la gente no puede darse"*

Por los hijos: *No es tan mala, siempre que ninguno de los cónyuges sea violento, alcohólico o drogadicto, o intente castigar a los hijos por hacer que sus padres mantengan una unión desdichada.*

Por status social: *es conveniente para su vida social o favorable para su profesión, o por complacer a su familia.*

Por comodidad: *es infiel, pero no es detestable. Estos esposos pueden convivir, sin correr demasiado riesgo de suicidarse o cometer un homicidio.*

Por otro lado Riso (1999:57) hace referencia a los apegos afectivos, como razones para no terminar una relación dañina. Definiendo el apego como: *Una manera de enterrarse en vida, un acto de automutilación psicológica donde el amor propio, el autorrespeto y la esencia de uno mismo son ofrendados y regalados irracionalmente.* El los clasifica así:

Apego a la seguridad y protección

No soy capaz de hacerme cargo de mí mismo y necesito alguien que lo haga por mí.

Apego a la estabilidad y confiabilidad

Temor al abandono y al rechazo afectivo. El marido puede ser frío, mujeriego, agresivo y mal padre, pero si es un hombre "estable", constante predecible y perseverante en la relación, queda libre de toda culpa. "no importa lo que haga, me da la garantía de que siempre estará conmigo"

Apego a las manifestaciones de afecto y baja autoestima

"No soy querible" "Si se fijó en mi algo malo debo tener", no me valoro por mí misma, por lo tanto tomo el valor de las manifestaciones de afecto que recibo.

Apego a la admiración y los problemas de autoconcepto

Qué tanto me acepto a mi misma. Carencia de reconocimiento y adulación. No se sienten admirables ni valiosas, por lo tanto si alguien les muestra admiración y algo de fascinación, el apego se hace presente.

Es probable que se quiera detener a la persona que es la fuente de apego a través de un autoengaño, creándose una realidad que no existe para que la relación se mantenga, por lo que, para que no se confunda debe existir un punto de equilibrio en donde ambas partes estén dispuestas a dar y recibir.

Parece entonces que el estado de infelicidad conyugal es una cuestión de decisión. Las personas eligen la categoría a que creen pertenecer "casados felices o casados infelices", sobre la base de criterios propios y en ocasiones por patrones de conducta disfuncionales.

1.1.2.8 CUANDO YA NO HAY ARREGLO

La fidelidad es una decisión.(Pittman, 2003) No obstante, no siempre los seres humanos tomamos las decisiones adecuadas y siendo la infidelidad una de las principales causas de abandono, es importante tomar en cuenta consideraciones al respecto. *La experiencia de abandonar a alguien es muy distinta de la de ser abandonado. El que abandona está en posición de ventaja ya que tuvo tiempo de madurar la decisión y tomar la iniciativa en la separación, aunque en algún momento se sienta culpable. No así el abandonado que queda en situación de impotencia* (Monbourquette, 2001:18).

Monbourquette sugiere una manera que puede resultar útil para dejar a alguien con elegancia:

- *En el caso de una vida común insostenible* (infidelidad, alcoholismo, violencia) es mejor hacer saber al otro, que en caso de no haber cambio, se tiene la intención de separarse, para evitar la sorpresa.
- *Conservar la plena lucidez*, en caso de que la separación no sea por infidelidad, evitar enrolarse en una aventura durante la separación.
- *Anunciar oficialmente la partida*, esto después de buscar ayuda profesional u otras alternativas y que la situación continúe igual.
- *No abrumar al otro miembro de la pareja* o sea decirle a cada momento que se irá.
- *Sugerirle al otro miembro de la pareja recursos que le ayuden a salir del shock.*

La persona abandonada aunque hubiese sospechado la infidelidad y el posterior abandono o separación, es siempre la más afectada ya que sufre un fuerte impacto emocional. Es posible que al principio el abandonado no cree que sea el fin, pero con el paso del tiempo se confirma. Es entonces cuando debe tomar parte activa en la separación, tomando decisiones dolorosas, pero necesarias: Decidir abandonarle también, dejar de aferrarse al otro, ocuparse de los trámites legales, dejar de hacer el papel de víctima y aceptar separarse aún cuando no era ese su deseo.

También se hace necesario iniciar la etapa de elaboración del duelo, para superar la pérdida. Esta pérdida no se vive como la muerte de un ser querido, pero ambas implican una ruptura dolorosa.

La separación por muerte es definitiva y la separación por infidelidad u otra causa, no es definitiva, conlleva entonces reabrir la herida al volver a ver al otro, saber de él, especialmente si hay hijos la situación es más difícil.

El tiempo suele ser la mejor herramienta en un proceso doloroso, lo atenúa, y no existe un período establecido, pero se considera que *un duelo serio requiere al menos dos años para resolverse de modo satisfactorio* (Monbourquette, 2001:37).

El autor propone las siguientes etapas:

- *El shock*
- *La negación*
- *La expresión de las emociones*

- *La realización de las tareas vinculadas al duelo(Terminar con el desaparecido, lo que quedó por hacer)*
 - *El descubrimiento del sentido de la pérdida*
 - *El intercambio de perdones*
 - *La herencia (hacer más las cualidades del que se fue, alegría, amor, energía, etc.)*
 - *La celebración del final del duelo y la nueva vida*
-

1.1.3 HIPÓTESIS

Las mujeres sufren efectos emocionales devastadores cuando son víctimas de infidelidad.

1.1.3.1 HIPÓTESIS NULA

No existen indicadores que demuestren que las mujeres que han sido víctimas de infidelidad, sufran efectos emocionales devastadores.

1.1.3.2 HIPÓTESIS ALTERNA

Existe una serie de indicadores que evidencian que las mujeres sufren un impacto emocional cuando son víctimas de infidelidad, los cuales se traducen en efectos emocionales devastadores.

1.1.3.3 DEFINICIÓN DE VARIABLES

VARIABLE DEPENDIENTE: *INFIDELIDAD*

Wikipedia la define como la ruptura de cualquier compromiso que hayamos tomado libremente, y que, por cualquier circunstancia, posteriormente hayamos decidido quebrantar.

VARIABLE INDEPENDIENTE: *EFFECTOS EMOCIONALES*

Una emoción es un estado afectivo (efecto emocional) que experimentamos, una reacción subjetiva al ambiente, que viene acompañada de cambios orgánicos (fisiológicos y endócrinos) de origen innato, influidos por la experiencia. Las emociones tienen una función adaptativa de nuestro organismo a lo que nos rodea. Es un estado que sobreviene súbita y bruscamente, en forma de crisis más o menos violentas y más o menos pasajeras (Reeve, 1994: 127).

II TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

2.1 TÉCNICAS

La investigación se realizó en el grupo de apoyo APRENDIENDO A VIVIR, con una muestra de mujeres procedentes del departamento de Guatemala, condición socioeconómica de media baja a alta, y con diferente grado de escolaridad, comprendidas entre las edades de los 16 a 56 años.

La selección de la muestra, tuvo como requerimiento haber vivido una experiencia de infidelidad, independientemente si se continúa en la relación o no, para lo cuál se realizó un sondeo mediante un pre-test.

Se realizó una primera visita para aplicar la encuesta de sondeo. Luego una segunda visita para la aplicación de la entrevista acerca de los efectos emocionales de la infidelidad, la cual fue aplicada con intervención y dirigida. La misma se llevó a cabo, dentro de las instalaciones del grupo de apoyo Aprendiendo a vivir, durante las reuniones que realizan cada domingo de 2 a 5 de la tarde. Al finalizar la aplicación se elaboró la ordenación, clasificación, tabulación y representación gráfica de los resultados

2.2 INSTRUMENTOS

Se elaboró un cuestionario previo para seleccionar a las mujeres que han sufrido de infidelidad, este contiene seis preguntas, dirigidas a confirmar o descartar el hecho (Anexo 1).

Un segundo cuestionario con doce preguntas que incluyeron igual cantidad de efectos emocionales, con objetivo de determinar si los han vivido y con qué frecuencia (Anexo 2).

Un tercer cuestionario con diez preguntas de respuesta abierta, para obtener información acerca del enfoque que le han dado a su situación de vida, sentimientos y expectativas para el futuro (Anexo 3).

III PRESENTACIÓN, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

3.1 ANÁLISIS CUALITATIVO:

La sola posibilidad de ruptura en una relación suele ser dolorosa o traumática, debido a las expectativas de vida que se han tenido desde los inicios de esta relación, por lo general esta ruptura conlleva experimentar diferentes emociones entre las cuales se pueden mencionar: dolor, ira, vergüenza, culpa, angustia, resignación, aceptación, desengaño y sorpresa; sin embargo y lo más significativo a nivel emocional se podría caracterizar por la ruptura de esperanzas, anhelos, sueños, metas, sentido de vida en pareja, generando cierta incertidumbre hacia el futuro. A veces ese tiempo difícil se convierte en un vía crucis o tormento que lleva a la mujer no sólo a estancarse en largos períodos de depresión, resentimiento y sentimientos de abandono, sino también en algunos casos a insistir en volver y tratar de salvar la relación, a pesar de que es dañino y destructivo hacerlo, redundando esto en disminución de sí mismas y causando heridas profundas en su autoestima, dejando de ser ellas mismas para constituirse en objeto de relación y no en sujeto.

El estudio realizado evidenció que a pesar de la presencia de estos efectos emocionales en ese momento de su vida, noventa por ciento de las mujeres encuestadas, han salido adelante y han transformado su experiencia en una actitud activa y responsable para dirigir su vida hacia escenarios esperanzadores o metas satisfactorias retomando el control de su vida, actividades, profesión y familia, control que muchas veces han tenido que ceder a la pareja por miedo

a perder la relación, constituyéndose en mujeres manejables y sin iniciativa. Momentáneamente estas mujeres se sintieron atropelladas como personas, actualmente, son capaces de tomar decisiones propias, recobrando su valor emocional e independencia y ahora se conceptualizan como mujeres libres y no solas.

La toma de conciencia es y ha sido fundamental en la población estudiada, ésta contribuye a modificar los patrones culturales de pensamiento con respecto a la relación en pareja y el ochenta y seis por ciento de las mujeres de este estudio expresó que no se quedaron en una relación infiel y que están mejor sin él, han descubierto que tienen grandes tareas por delante, en vez de problemas y quizá lo más importante aprendieron a ser independientes y a generar su propia seguridad, alegría y compañía.

El noventa por ciento de las mujeres que participaron en este estudio, cree en Dios y ha echado mano de su fe en un cien por ciento, confiando en que Él las consuela, reconforta y les da fuerzas para continuar.

3.2 ANÁLISIS CUANTITATIVO:

Las gráficas siguientes son la representación de los datos obtenidos del cuestionario que corresponde a los efectos emocionales.

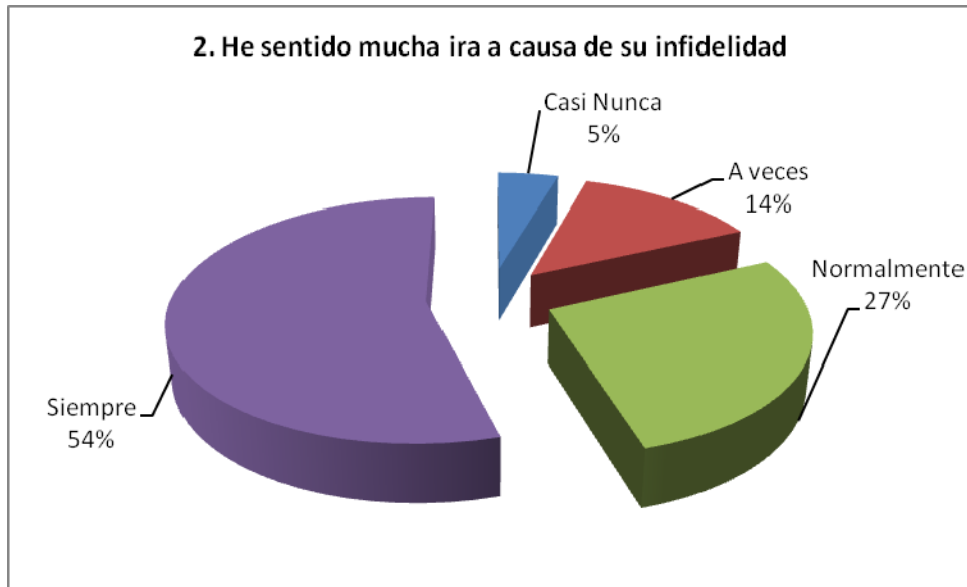
Gráfica No. 1



Fuente: Cuestionario No. 2 aplicado a mujeres del grupo Aprendiendo a vivir

La gráfica número uno muestra que el 86% de las mujeres experimentó siempre mucho dolor al ser engañada, el 5% normalmente y un 9% a veces, 0% casi nunca y también 0% para nunca.

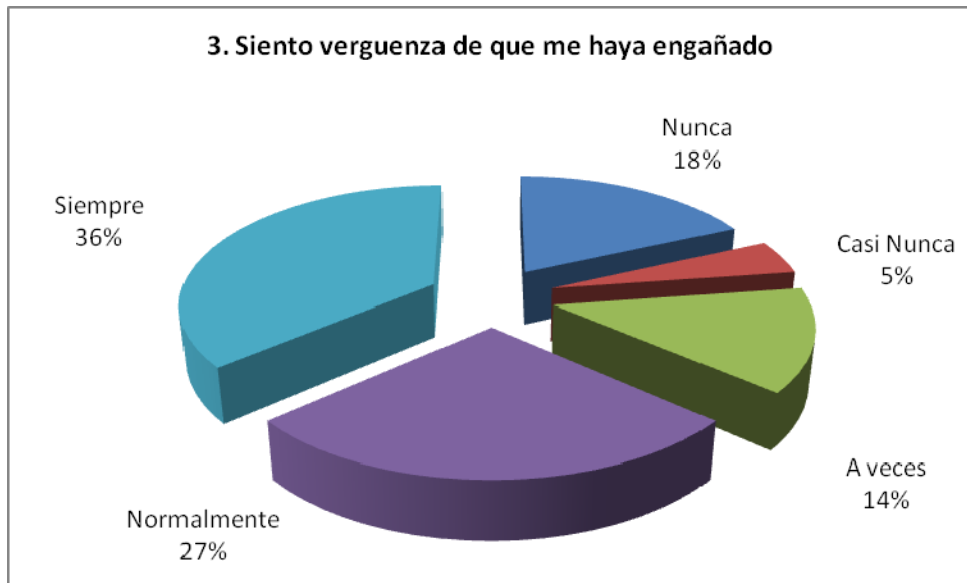
Gráfica No. 2



Fuente: Cuestionario No. 2 aplicado a mujeres del grupo Aprendiendo a vivir

La gráfica número dos muestra que el 54% de las mujeres siempre siente ira por haber sido engañada, el 27% normalmente, el 14% a veces y un 5% casi nunca siente ira y 0% nunca.

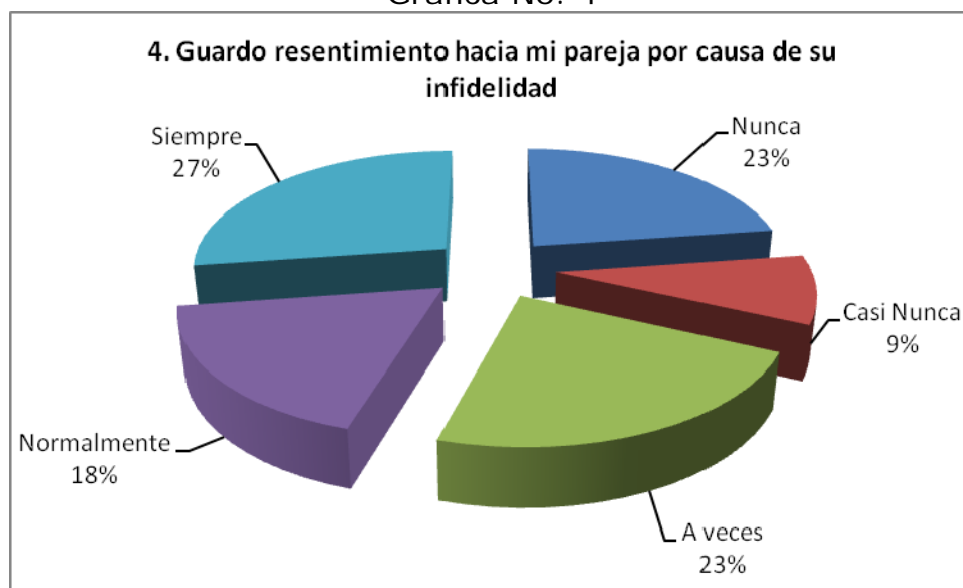
Gráfica No. 3



Fuente: Cuestionario No. 2 aplicado a mujeres del grupo Aprendiendo a vivir

La gráfica número tres muestra que el 36% de las mujeres siempre siente vergüenza por haber sido engañada, el 27% normalmente, el 14% a veces, el 5% casi nunca y un 18% nunca.

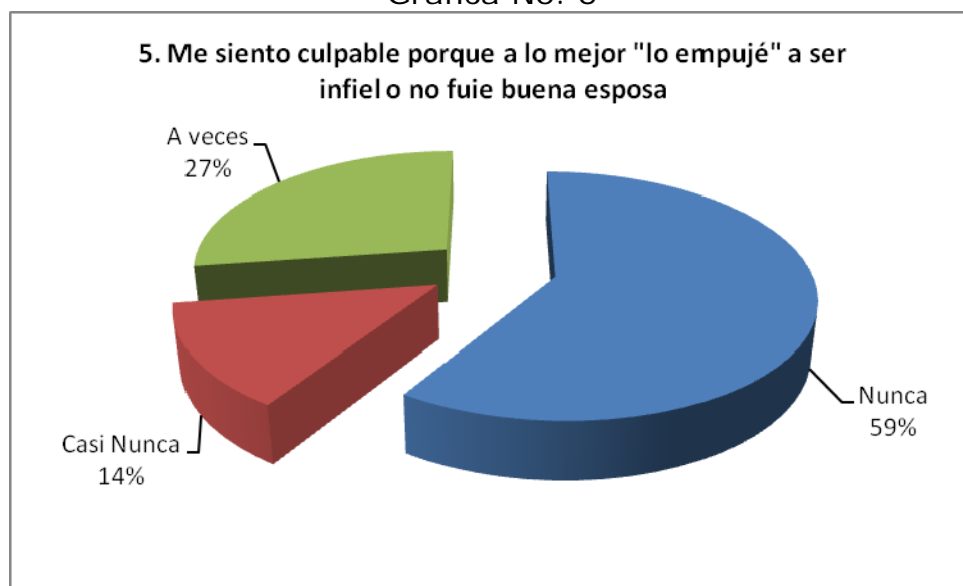
Gráfica No. 4



Fuente: Cuestionario No. 2 aplicado a mujeres del grupo Aprendiendo a vivir

La gráfica número cuatro muestra que el 27% de las mujeres siempre guarda resentimiento hacia su pareja por la infidelidad, el 18% normalmente, el 23% a veces, el 9% casi nunca y un 23% nunca.

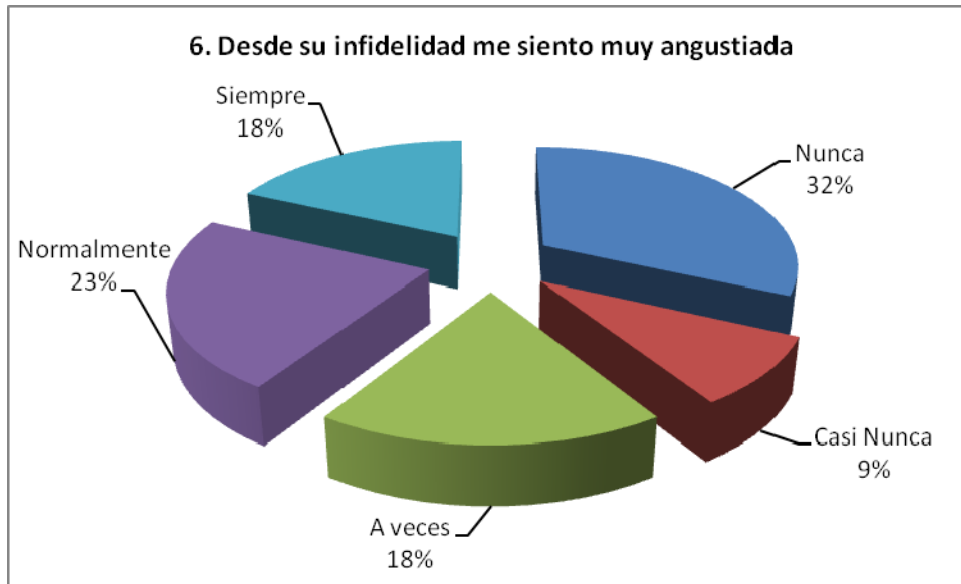
Gráfica No. 5



Fuente: Cuestionario No. 2 aplicado a mujeres del grupo Aprendiendo a vivir

La gráfica número cinco muestra que el 27% de las mujeres engañadas a veces se siente culpable por la infidelidad de su pareja, el 14% casi nunca y un 59% nunca.

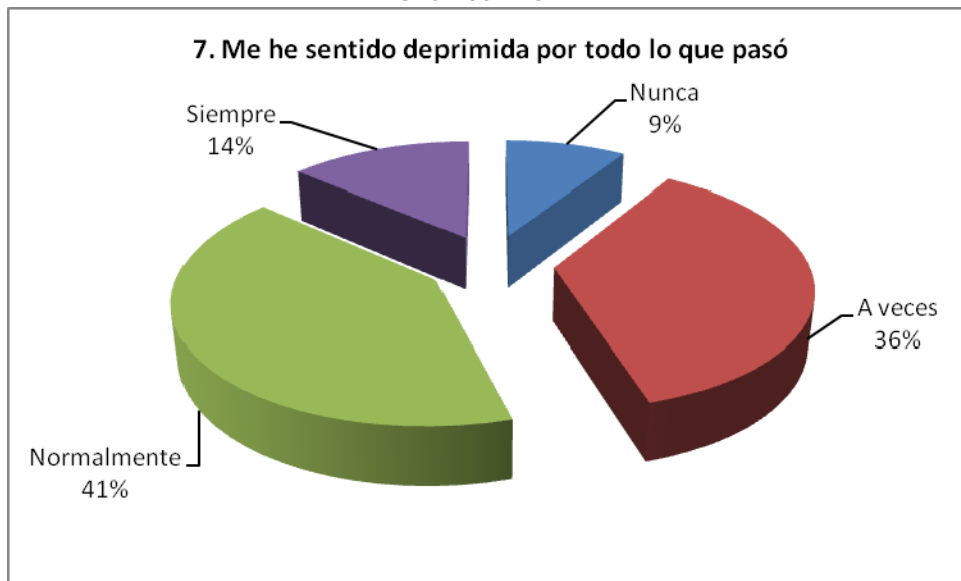
Gráfica No. 6



Fuente: Cuestionario No. 2 aplicado a mujeres del grupo Aprendiendo a vivir

La gráfica número seis muestra que el 18% de las mujeres siempre se sienten angustiadas a raíz de la infidelidad, el 23% normalmente angustiadas, el 18% a veces, el 9% casi nunca y un 32% nunca.

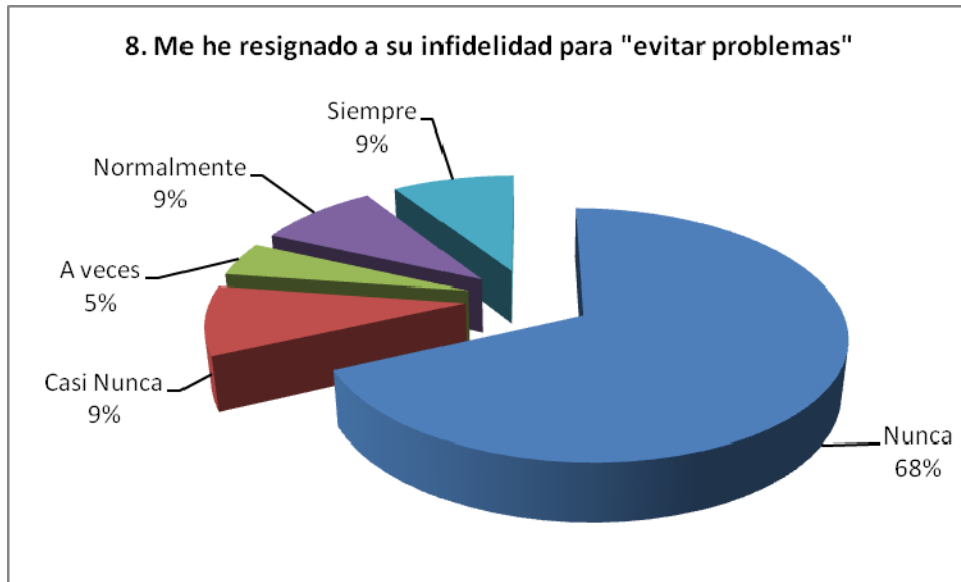
Gráfica No. 7



Fuente: Cuestionario No. 2 aplicado a mujeres del grupo Aprendiendo a vivir

La gráfica número siete muestra que el 14% de las mujeres se sienten deprimidas como consecuencia de la infidelidad, el 41% están normalmente deprimidas, el 36% a veces y un 9% nunca y un 0% casi nunca.

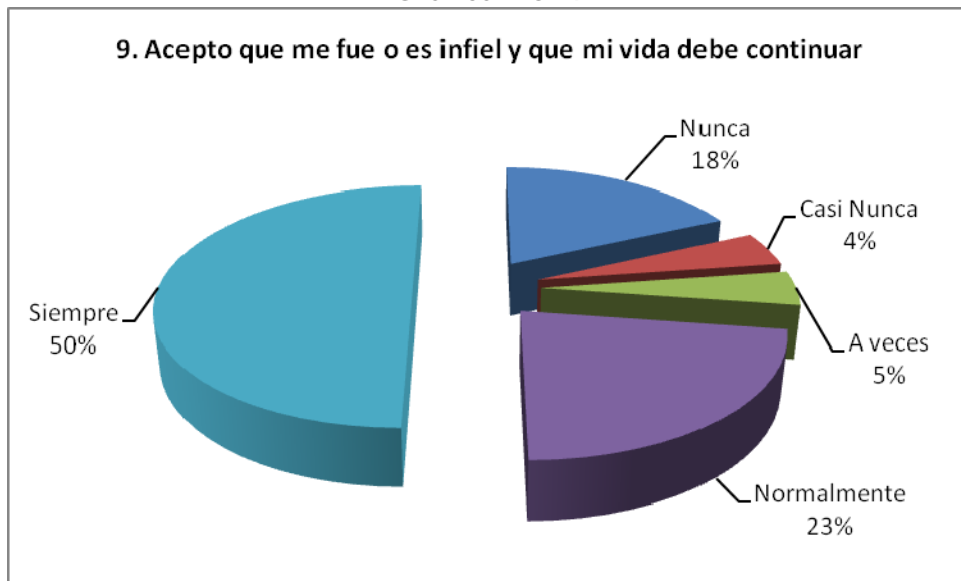
Gráfica No. 8



Fuente: Cuestionario No. 2 aplicado a mujeres del grupo Aprendiendo a vivir

La gráfica número ocho muestra que el 9% de las mujeres engañadas se resignan a la infidelidad de su pareja, el 9% normalmente, el 5% a veces, el 9% casi nunca y un 68% nunca se resigna.

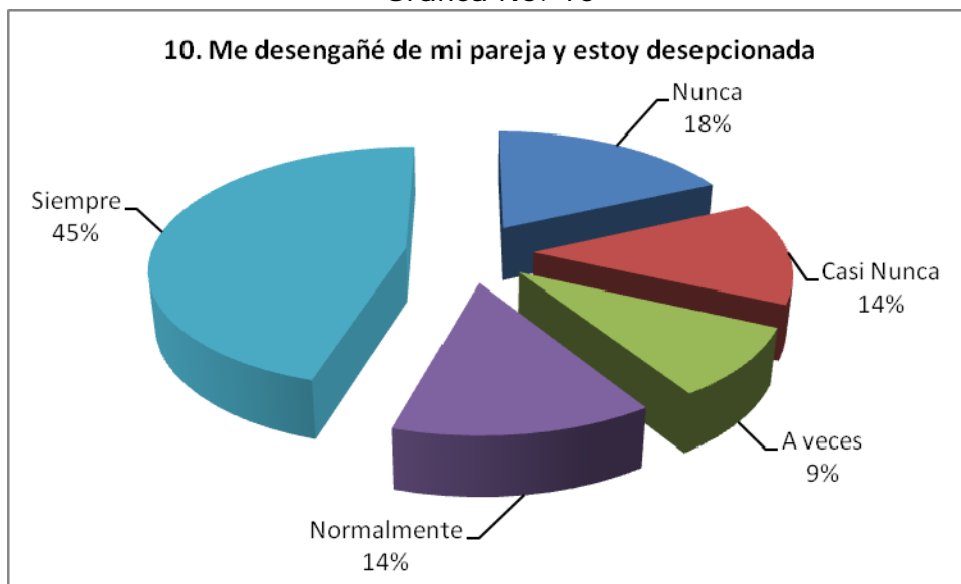
Gráfica No. 9



Fuente: Cuestionario No. 2 aplicado a mujeres del grupo Aprendiendo a vivir

La gráfica número nueve muestra que el 50% de las mujeres aceptan la infidelidad como un hecho real, pero que su vida continúa, el 23% normalmente, el 5% a veces, el 4% casi nunca y un 18% nunca lo acepta.

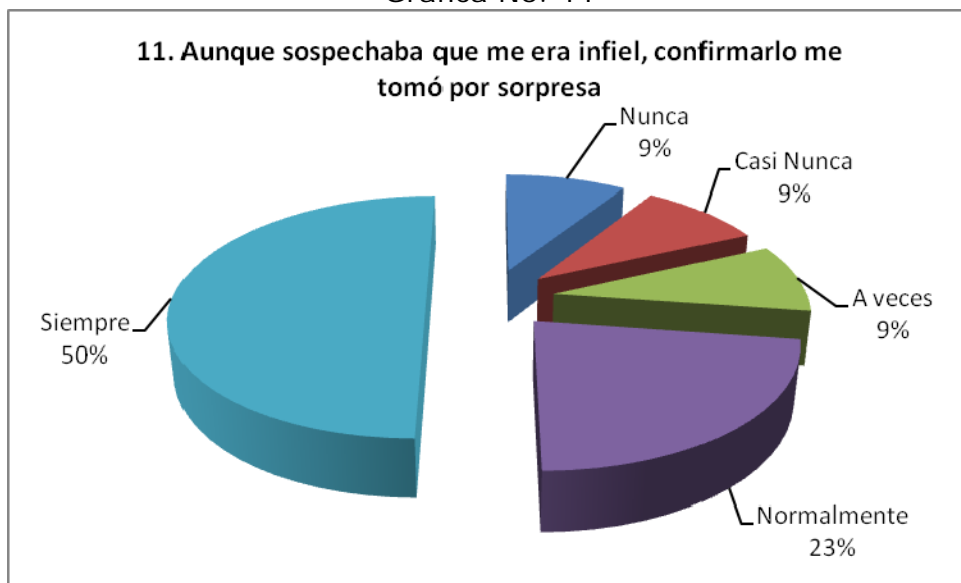
Gráfica No. 10



Fuente: Cuestionario No. 2 aplicado a mujeres del grupo Aprendiendo a vivir

La gráfica número diez muestra que el 45% siempre se siente desengañada por su pareja, 14% normalmente, el 9% a veces, el 14% casi nunca y un 18% nunca.

Gráfica No. 11



Fuente: Cuestionario No. 2 aplicado a mujeres del grupo Aprendiendo a vivir

La gráfica número once muestra que el 50% de las mujeres siempre se siente sorprendida al confirmar la infidelidad de su pareja, el 23% normalmente, el 9% a veces, el 9% casi nunca y un 9% nunca.

Gráfica No. 12



Fuente: Cuestionario No. 2 aplicado a mujeres del grupo Aprendiendo a vivir

La gráfica número doce muestra que el 32% de las mujeres siempre experimentan sentimiento de abandono ante la infidelidad, el 9% normalmente, el 9% a veces, el 23% casi nunca y un 27% nunca.

IV CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.1 CONCLUSIONES

- ❖ La infidelidad en la pareja tiene un fuerte impacto emocional en la psiquis de las mujeres que la sufren.

- ❖ Los sentimientos de dolor emocional, ira, vergüenza, angustia, resignación, aceptación, desengaño, sorpresa y abandono, están presentes ante una infidelidad y son circunstanciales y tendientes a menguar.

- ❖ Indistintamente de edad, grado, extracción social y religión, hay una tendencia (50%) a no quedarse en una relación infiel a pesar de lo doloroso que sea superarla y enfrentar solas la vida.

- ❖ Las mujeres que han sido engañadas, consideran que después de esta experiencia, tienen oportunidad de replantear su vida y empezar de nuevo, descubriendo nuevas capacidades en ellas que les permiten desarrollarse como mejores personas, ser independientes y valorarse.

- ❖ El aspecto espiritual y tener una creencia religiosa de la cual echar mano, es un factor importante en la asimilación de la experiencia y permite tener herramientas para superarla.

- ❖ A pesar de la mala experiencia, las mujeres están determinadas a volver a estar en una relación de pareja, utilizando su vivencia como un aprendizaje que les da mejores criterios para la elección futura.

- ❖ Las mujeres engañadas no se resignan a este hecho, pero si lo aceptan como lo que ES y deciden continuar con su vida.

 - ❖ El estudio demostró que la mujer es un ser fuerte, asertivo, que sabe aprovechar las malas experiencias, en este caso la infidelidad, para aprender, superarse, crecer y tener una mejor vida como una entidad independiente y que a pesar del dolor puede levantarse y empezar de nuevo.

 - ❖ Los hijos sufren en este proceso, pero con el tiempo y apoyo de la madre principalmente, logran superarlo.
-

4.2 RECOMENDACIONES

- ❖ Que las mujeres que viven una experiencia de infidelidad busquen ayuda profesional, en grupos de apoyo, iglesia, amigos terapéuticos o cualquier recurso que les permita elaborar un proceso de duelo y minimizar el impacto de los efectos emocionales que desencadena.

- ❖ Que el pasar por una experiencia de infidelidad, no se traduzca en un sinónimo de amargura, revanchismo y resentimiento por el género masculino.

- ❖ Buscar alternativas para el sector de mujeres que no quieren terminar con su matrimonio, que les permita reestructurar y replantear su relación bajo nuevos parámetros y códigos de fidelidad.

- ❖ De acuerdo a la fundamentación científica de este estudio, aceptar la premisa de que la infidelidad no necesariamente debe terminar en separación y por lo tanto de acuerdo a los criterios de cada quien, si es posible, perdonar e intentarlo de nuevo.

- ❖ Buscar ayudar a los hijos para que superen esta pérdida y sean en el futuro individuos solventes y respetuosos de los pactos de exclusividad de una relación monógama, que no necesariamente deben repetir la historia o estar enojados con la institución del matrimonio.

- ❖ Echar mano de todos los recursos disponibles para reconciliarse con la vida y tener una mejor existencia a partir de esta experiencia.
 - ❖ Fomentar la cultura de visitar al terapeuta para superar los conflictos que se presentan a lo largo del ciclo de la vida.
-

BIBLIOGRAFÍA

Pittman, Frank. (2003): MENTIRAS PRIVADAS, LA INFIDELIDAD Y LA TRAICIÓN DE LA INTIMIDAD. Buenos Aires, Argentina, Editorial amorrortu. 302 pp.

Riso, Walter. (2000): LA FIDELIDAD ES MUCHO MÁS QUE AMOR (Jugando con fuego). Colombia, Editorial Grupo Norma. 165 pp.

Riso, Walter. (1999): ¿AMAR O DEPENDER?, Colombia, Editorial Grupo Norma. 214 pp.

Monbourquette, Jean. (2001): AMAR, PERDER Y CRECER. España, Editorial Sal Terrae. 136 páginas.

Bertalanffy, Ludwig Von. (1976): TEORIA GENERAL DE LOS SISTEMAS. México, Editorial Fondo de Cultura Económica. 340 pp.

Goleman, Daniel. (1997): LA INTELIGENCIA EMOCIONAL. México, Editor Javier Vergara, S.A. 397 pp.

Reeve, J. (1994): MOTIVACION Y EMOCION. Madrid. Editorial Mack Graw Hill. 270 pp.

Eissenberg, Glantz. (1993): ACTITUD HACIA LA INFIDELIDAD A LO LARGO DEL CICLO VITAL DE LA PAREJA. Tesis Doctoral en Psicología. Universidad Iberoamericana.

Dorsch, Friedrich. (1977): DICCIONARIO DE PSICOLOGIA. Barcelona. Editorial Herder. 1,070 pp.

El desamor. www.isabelsalama.com Junio 2,011

Pareja trascendente vs pareja tormentosa. www.isabelsalama.com
Junio 2,011

<http://es.thefreedictionary.com>

<http://www.edicionesobelisco.com>

ANEXOS

ANEXOS

Anexo 1: Cuestionario

A continuación se le presenta un cuestionario con cuestiones emocionales al que le rogamos responda con sinceridad. No se trata de una evaluación personal o de capacidades. Los resultados son totalmente confidenciales y no existen respuestas correctas o incorrectas.

DEBE MARCAR CON UNA "X" LA OPCION QUE ELIJA

1	¿Ha notado distante a su pareja últimamente?	SI	NO
2	¿Han llegado a sus oídos rumores que no le gustan acerca de su pareja?	SI	NO
3	¿En el pasado le ha sido infiel su pareja?	SI	NO
4	¿En el presente le es infiel su pareja?	SI	NO
5	¿Ha perdonado ya alguna infidelidad de su pareja?	SI	NO

Nombre: _____

¡Gracias por su colaboración!

Anexo 2: Cuestionario

A continuación se le presenta un cuestionario con cuestiones emocionales al que le rogamos responda con sinceridad. No se trata de una evaluación personal o de capacidades. Los resultados son totalmente confidenciales y no existen respuestas correctas o incorrectas.

La puntuación que ha de darse corresponde a la siguiente escala:

0	1	2	3	4
Nunca	Casi nunca	A veces	Normalmente	Siempre

		0	1	2	3	4
1	La infidelidad de mi esposo me ha causado mucho dolor					
2	He sentido mucha ira a causa de su infidelidad					
3	Siento vergüenza de que me haya engañado					
4	Guardo resentimiento hacia mi pareja por causa de su infidelidad					
5	Me siento culpable porque a lo mejor "lo empujé" a ser infiel o no fui buena esposa					
6	Desde su infidelidad me siento muy angustiada					
7	Me he sentido deprimida por todo lo que pasó					
8	Me he resignado a su infidelidad para "evitar problemas"					
9	Acepto que me fue o es infiel y que mi vida debe continuar					
10	Me desengañé de mi pareja y estoy decepcionada					
11	Aunque sospechaba que me era infiel, confirmarlo me tomó por sorpresa					
12	Desde que me engañó me siento abandonada					

Anexo 3: cuestionario

A continuación se le presenta un cuestionario con cuestiones emocionales al que le rogamos responda con sinceridad. Los resultados son totalmente confidenciales y no existen respuestas correctas o incorrectas.

Nombre: _____ edad: _____ Religión: _____

1. ¿Qué sentido tiene ésta separación en su vida, sirvió de algo?

2. ¿Qué nuevas capacidades ha descubierto en usted a raíz de esta separación? _____

3. ¿Qué le ha enseñado ésta dolorosa situación?

4. ¿Qué nuevo rumbo va a tomar su vida?

5. ¿En qué medida ha echado mano de los recursos de su fe?

6. ¿Ha llegado a pensar que está mejor sin él? ¿Por qué?

7. ¿Ha considerado perdonar a su pareja e intentarlo de nuevo?

8. ¿Considera pasado un tiempo volver a estar en una relación de pareja?_____

9. ¿Qué piensan sus hijos de ésta triste situación?

10. ¿Actualmente está separada de su pareja? Hace cuánto tiempo?

Anexo 4: Tabulación cuestionario 3

Tabla No. 1

1. ¿QUÉ SENTIDO TIENE ESTA SEPARACIÓN EN SU VIDA. SIRVIÓ DE ALGO?	
Si. Valorarme y mejorar como mujer, profesional y saber de lo que soy capaz.	*7
Si. Aumentó mi autoestima, me devolvió seguridad y dignidad.	*4
Si. Aprender de mis errores para que no me vuelva a pasar.	*3
Si. No apegarme a nadie y depender solo de Dios.	*3
Si. Conocer a otra persona	*1
Si. Estoy peor económicamente pero tranquila	*1
No. Sufro más, mi autoestima bajó y debí quedarme callada por más tiempo.	*3

Fuente: Cuestionario No. 3 aplicado a mujeres del grupo Aprendiendo a vivir

Tabla No. 2

2. ¿QUÉ NUEVAS CAPACIDADES HA DESCUBIERTO EN USTED A RAÍZ DE ESTA SEPARACIÓN?	
Independencia económica y valerme por mí misma.	*12
Capaz de organizar mi tiempo y dinero y muchas cosas más	* 4
Tolerancia, paciencia, entendimiento	* 1
Que le puedo gustar a alguien más	* 1
Aún tengo mucho miedo, pero quiero volver a trabajar	* 1
Que tengo mejor criterio para escoger otra pareja	* 1
Mejor relación con mis hijos	* 2

Fuente: Cuestionario No. 3 aplicado a mujeres del grupo Aprendiendo a vivir

Tabla No. 3

3. ¿QUÉ LE HA ENSEÑADO ESTA DOLOROSA SITUACIÓN?	
Que de todo se sale y a no dejarme morir por una infidelidad, yo si puedo sola	*4
Valerme por mi misma, valorizarme y demandar lo que merezco	*4
Que los hombres son infieles por naturaleza	*1
A no confiar 100% en mi pareja	*3
No aferrarse en una relación sin futuro por darle una imagen falsa de un hogar a los hijos	*2
Que la vida es lo que yo hago de ella, esposo/hijos son una circunstancia	
Criar a los hijos con valores para que tomen decisiones adecuadas	*1
Vivir en soledad, nadie me puede ayudar si yo no lo decido	*1
A reconocer mis errores	*1
El amor de Dios	*2
Que las relaciones hay que nutrirlas y al primer síntoma tomar acciones para arreglarlas o terminarlas	*1
	*2

Fuente: Cuestionario No. 3 aplicado a mujeres del grupo Aprendiendo a vivir

Tabla No. 4

4. ¿QUÉ NUEVO RUMBO VA A TOMAR SU VIDA?	
No sé	*3
Superarme profesional y laboralmente	*12
Aprender a estar con él pero independiente	*3
Ser una buena mujer	*1
Viajar, ampliar mi círculo de amistades, disfrutar mi libertad y soledad	*1
Regresé con mi esposo y estamos mejor que nunca	*1
Ser libre para tener más intimidad con Dios	*1

Fuente: Cuestionario No. 3 aplicado a mujeres del grupo Aprendiendo a vivir

Tabla No. 5

5. ¿EN QUÉ MEDIDA HA HECHADO MANO DE LOS RECURSOS DE SU FE?	
Totalmente, 100%, una separación duele mucho y sin el amor de Dios no superamos este difícil momento	*18
En un 60% me siento enojada con Él porque pienso que no me lo merecía	*2
No	*2

Fuente: Cuestionario No. 3 aplicado a mujeres del grupo Aprendiendo a vivir

Tabla No. 6

6. ¿HA LLEGADO A PENSAR QUE ESTÁ MEJOR SIN ÉL?	
Si. Porque no me valoraba, es una carga menos, no me quería, estoy tranquila, no siento celos, me lastimaba, mejor sola que mal acompañada	*16
A veces. porque comparto con mis amigas y no tengo que actuar en relación a sus gustos sino los míos	*3
No. Porque es el padre de mis hijos	*3

Fuente: Cuestionario No. 3 aplicado a mujeres del grupo Aprendiendo a vivir

Tabla No. 7

7. ¿HA CONSIDERADO PERDONAR A SU PAREJA E INTENTARLO DE NUEVO?	
No. Perdonado está pero no regreso con él	*11
Si. Lo quiero, vale la pena intentarlo de nuevo	*8
No lo sé	*1
No lo he considerado, estoy muy dolida	*1
Lo estoy pensando, lo amo demasiado	*1

Fuente: Cuestionario No. 3 aplicado a mujeres del grupo Aprendiendo a vivir

Tabla No. 8

8. ¿CONSIDERA PASADO UN TIEMPO VOLVER A ESTAR EN UNA RELACIÓN DE PAREJA?	
Si definitivamente, me la merezco y seré más cautelosa para elegir compañero	*16
No	*4
Quizá, puede que sí	*2

Fuente: Cuestionario No. 3 aplicado a mujeres del grupo Aprendiendo a vivir

Tabla No. 9

9. ¿QUÉ PIENSAN SUS HIJOS DE ESTA TRISTE SITUACIÓN?	
Sufren, son los más afectados, están tristes, su rendimiento bajó y están divididos entre él y yo	*6
No tuve hijos	*3
Son muy pequeños no manifiestan lo que sienten	*5
Que lo que quieren es verme tranquila y feliz, ya lo superaron, tienen sus vidas hechas	*5
Lo manejamos bien y amigablemente	*1
Que el papá es un desgraciado	*1
Nada	*1

Fuente: Cuestionario No. 3 aplicado a mujeres del grupo Aprendiendo a vivir

Tabla No. 10

10. ¿ACTUALMENTE ESTÁ SEPARADA DE SU PAREJA? ¿HACE CUÁNTO TIEMPO?	
Si. Hace 1,3, 5, 6, 7, 8, 10, 18 meses. 1, 2, 6, 8, 11, 18, 20 años.	*16
No	*5
No, pero estoy lista	*1

Fuente: Cuestionario No. 3 aplicado a mujeres del grupo Aprendiendo a vivir

* Número de respuestas coincidentes.