



**REVISTA MEXICANA DE ORIENTACIÓN  
EDUCATIVA**

*Volumen 16 número 37 julio-diciembre 2019, pp. 1-18.*

**Malestares emocionales, cuerpo y emociones. Un estudio en dos ciudades de Chiapas**

**Emotional discomfort, body and emotions. A study in two cities of Chiapas**

**Desconforto emocional, corpo e emoções. Um estudo em duas cidades de Chiapas**

Nancy Zárate Castillo<sup>1</sup>  
Gloria Patricia Ledesma Ríos<sup>2</sup>

**Fecha de recepción: 3 de octubre de 2019**

**Fecha de aceptación 10 de noviembre de 2019**

**DOI: <https://doi.org/10.31206/rmdo172019>**

**Resumen**

Los malestares emocionales representan un importante número de los problemas afectivos de las mujeres mexicanas. En la mayoría de los casos, éstas reciben atención de personas ajenas a los especialistas o al personal de instituciones de salud pública. Se asegura que solo dos de cada 30 sujetos con tres o más trastornos emocionales recibieron atención especializada (Medina-Mora y cols. 2003: 15). Estos datos reflejan un aspecto de la realidad de la vida de muchas mujeres de

---

<sup>1</sup> Dra. En Ciencias Sociales y Humanísticas, Profesora e Investigadora de tiempo completo en la Universidad Autónoma de Chiapas, UNACH. [nancycastleillo.nzc@gmail.com](mailto:nancycastleillo.nzc@gmail.com).

<sup>2</sup> Mtra. En Psicología Social, Profesora e Investigadora de tiempo completo en la Universidad Autónoma de Chiapas, UNACH, [gledesmarios2002@gmail.com](mailto:gledesmarios2002@gmail.com).

Chiapas y de México. Existe un sufrir emocional que se inscribe en la vida subjetiva de las personas y que no puede ser disociado del contexto social y cultural de nuestro tiempo. Si bien nuestro interés general es hallar explicaciones para la comprensión del malestar emocional de las mujeres, en esta investigación el objetivo principal fue encontrar las causas del mismo. El espacio que más se refiere en los discursos de las mujeres entrevistadas, como lugar de donde emerge el malestar emocional que viven, es el espacio que se construye en la familia, específicamente con la pareja. Exista vínculo amoroso o no. Es el tipo de relación que se establece con la pareja lo que aparece como explicación del malestar que ellas experimentan, un espacio aún investido de relevancia para su vida subjetiva, fundado en la creencia del afecto mutuo como garante de estabilidad y con una supuesta permanencia de reciprocidad. El lugar de esta vivencia de malestar es el cuerpo, sensaciones diversas que no alcanzan a mostrar una base orgánica como causa. El estudio está formulado desde la epistemología fenomenológica. El valor de la investigación está en la vivencia del malestar emocional de las once mujeres estudiadas, el cual es expresado por medio de un discurso impregnado de representaciones y significaciones que son analizadas y explicadas. La investigación tiene lugar en dos ciudades del estado de Chiapas: Tuxtla Gutiérrez y San Cristóbal de Las Casas, se realizó entre los años 2015 y 2017.

Palabras clave: mujeres, subjetividad, malestar emocional.

## **Abstract**

The emotional discomforts represent an important number of the affective problems of Mexican women. In most cases, these receive attention from people outside the specialists or from the staff of public health institutions. It is assured that only two out of every 30 subjects with three or more emotional disorders received specialized attention (Medina-Mora et al., 2003: 15). These data reflect, in our opinion, an aspect of the reality of life for many women in Chiapas and Mexico. There is an emotional suffering that is inscribed in the subjective life of people and that can not be dissociated from the social and cultural context of our time. While our general interest was to find explanations for the understanding of women's emotional distress, in this research the main objective was to find the causes of it. The space that refers most in the speeches of the women interviewed, as a place from which the emotional discomfort that they live, emerges is the space that is built in the family, specifically with the couple. There is a loving link or not. It is the type of relationship established with the couple that appears as an explanation of the discomfort they experience, a space still invested with relevance to their subjective life, based on the belief of mutual affection as a guarantor of stability and with a supposed permanence of reciprocity. The place of this experience of discomfort is the body, diverse sensations that fail to show an organic basis as a cause. The study is formulated from the phenomenological epistemology. The value of the research is in the experience of the emotional discomfort of the women studied, which is expressed through a discourse impregnated with representations and meanings that are analyzed and explained. The investigation takes place in two cities of the state of Chiapas: Tuxtla Gutiérrez and San Cristóbal de Las Casas, was carried out during the years 2015 and 2017.

Keywords: women, subjectivity, emotional discomfort.

## Resumo

O sofrimento emocional representa um número significativo dos problemas emocionais das mulheres mexicanas. Na maioria dos casos, eles recebem atendimento de pessoas externas aos especialistas ou funcionários de instituições de saúde pública. É garantido que apenas dois de 30 indivíduos com três ou mais distúrbios emocionais receberam atendimento especializado (Medina-Mora et al. 2003: 15). Esses dados refletem um aspecto da realidade da vida de muitas mulheres em Chiapas e no México. Há um sofrimento emocional que faz parte da vida subjetiva das pessoas e que não pode ser dissociado do contexto social e cultural de nosso tempo. Embora nosso interesse geral seja encontrar explicações para a compreensão do sofrimento emocional das mulheres, nesta pesquisa o objetivo principal foi encontrar as causas dele. O espaço que mais se refere nos discursos das mulheres entrevistadas, como local onde emergem os problemas emocionais em que vivem, é o espaço construído na família, especificamente com o casal. Existe um vínculo de amor ou não. É o tipo de relacionamento que se estabelece com o casal que surge como explicação do desconforto que experimenta, um espaço ainda investido de relevância para sua vida subjetiva, baseado na crença do afeto mútuo como garantidor da estabilidade e com suposta permanência do casal. reciprocidade O lugar dessa experiência de desconforto é o corpo, diversas sensações que deixam de mostrar uma base orgânica como causa. O estudo é formulado a partir da epistemologia fenomenológica. O valor da pesquisa está na experiência de sofrimento emocional das onze mulheres estudadas, que se expressa através de um discurso impregnado de representações e significados que são analisados e explicados. A investigação ocorre em duas cidades do estado de Chiapas: Tuxtla Gutiérrez e San Cristóbal de Las Casas, foi realizada entre 2015 e 2017. Palavras-chave: mulheres, subjetividade, sofrimento emocional.

## Introducción

El objetivo principal de esta investigación fue encontrar las causas del malestar emocional de las mujeres en sus relaciones amorosas. Este interés nace y se sustenta en dos consideraciones reconocibles en la vida diaria: la primera es la aún deseada aspiración de muchos(as) de unirse en pareja; la segunda, la escucha constante de relatos e historias en las que se narran las pericias que implica una relación amorosa, así como el esfuerzo y la voluntad que tanto hombres como mujeres ponen en ella, mientras que, al mismo tiempo, se da cuenta de que éstos no bastan para hacer que la relación funcione. A juicio de algunos expertos (Willi, 1978; Navarro, 2000; Beck, 2001; Spivacow, 2011), la relación de pareja suscita conflictos que afectan la vida de los involucrados.

Es entonces en la relación amorosa con la pareja que buscamos las respuestas que nos condujeron a la comprensión de las causas del malestar emocional en las mujeres. El concepto de *malestar emocional* es un constructo conceptual nacido de propuestas feministas con la intención

de considerar los roles de género en su configuración, y aquí lo definimos como una sensación subjetiva de sufrimiento psíquico persistente a través del tiempo, derivado de conflictos internos emanados de exigencias externas del deber imperante en una sociedad. Es vivido por el sujeto en soledad, sin que éste hable sobre las situaciones que lo precipitan, ni de sus expresiones corporales, cognitivas y emocionales.

Este concepto de malestar emocional no se basa en la dualidad salud-enfermedad, tampoco refrenda la clásica diferencia entre sano/enfermo o normal/patológico, sino que hay una transición entre lo subjetivo y objetivo; retoma la dimensión social para explicarlo, la complejidad es su matiz. Salazar y Sempere (2012: 23) refieren que “el término emocional establece una etiología no patológica del origen del sufrimiento. No es necesario medicalizar una reacción emocional para ofrecer una ayuda”.

El malestar emocional se materializa en múltiples expresiones de sufrimiento psíquico y diversos dolores físicos corporales. El sufrimiento psíquico, si bien involucra a las emociones básicas (afecto, ira, miedo, alegría, tristeza), éstas cambian ante la presencia de situaciones conflictivas que vive la persona afectada. Los conflictos, generalmente, son con sus vínculos afectivos. Es decir, con un objeto específico, con el otro, “deriva de las perturbaciones de la relación del sujeto con el objeto (Federn, 1926; Sanz, 1955) y se expresa como ansiedad por la pérdida de la gratificación del objeto (interpersonal, internalizado) o como consecuencia de la influencia ambiental (interpersonal)” (Ávila, 2011: 130); o con las relaciones sociales usuales que establecen las mujeres.

Con el paso del tiempo y la constante presencia de sufrimiento psíquico, el malestar puede originar o incrementar dolores o enfermedades físicas. El malestar emocional se expresa en un *cuerpo sintiente* primero mediante las sensaciones subjetivas, luego a través de procesos patológicos definidos por síntomas físicos de causas múltiples, pero cuya aparición y desarrollo se ven influidos en buena parte por variables psicológicas (Baeza y Bulbuena, 2011). Lo que significa que no existe una base orgánica.

El malestar emocional en las mujeres tiene muchas causas para hacerse presente. Diversos autores (Burin, 1991; Bleichmar, 2000; OMS, 2001; Lara, 2004; Enríquez, 2008) coinciden en afirmar que las condiciones sociales, de vida y la subjetividad intervienen para que éste aparezca.

Hacemos énfasis en la relevancia de considerar hoy los aspectos sociales y antropológicos en el estudio del malestar emocional, mismos que se fijan en una vida personal y familiar, y que invariablemente intervienen en la subjetividad humana, en las relaciones que se establecen y, por ende, en las manifestaciones de éste.

## **Materiales y método**

El estudio del malestar emocional desde una perspectiva diferente a la médica pretende reconocer que éste no es únicamente producto de factores orgánicos y empezar a considerar los ángulos del malestar emocional, ha sido la motivación principal de esta investigación. El constructo *malestar emocional* surge ante la evidencia de que existen malestares físicos a la par que emocionales en hombres y mujeres los cuales no corresponden a ningún criterio diagnóstico, ya que su aparición no se debe a factores orgánicos y biológicos sino son “una respuesta a distintas situaciones como la familia, el trabajo, la comunidad y las actividades de la vida diaria” (Berenzonet *al.*, 2014:314). El concepto también es resultado de posiciones más críticas de interpretación, que ubican las sensaciones y representaciones del malestar emocional en el escenario de la vida cotidiana, así como la importancia que tienen las variables socioculturales en la construcción del mismo.

Es justamente en este ámbito donde se sitúa el interés de esta investigación: la vida cotidiana, las relaciones de pareja y la influencia de las variables socioculturales en la configuración del malestar emocional en las mujeres de dos ciudades de Chiapas: Tuxtla Gutiérrez<sup>3</sup> y San Cristóbal de Las Casas<sup>4</sup> en una población de mujeres con características concretas, entre los años 2015 y 2017. Ver cuadro 1.

---

<sup>3</sup> Es hoy la principal ciudad del estado con mayor número de habitantes (553,374 aprox.), está ubicada en la depresión central del estado con un clima cálido subhúmedo con lluvias en verano. Su desarrollo urbano y económico se ha acelerado en los últimos años, su economía se sustenta en el sector de servicios con una dinámica económica actual caracterizada por la creciente participación de las mujeres en el mercado laboral. Se reporta como una ciudad con muy bajo nivel de marginación.

<sup>4</sup> Ubicada en el altiplano central conformado con áreas accidentadas con un clima frío con lluvias la mayor parte del tiempo. Está rodeada por municipios que son habitados por indígenas herederos de la cultura maya; 5 de los 17 municipios que integran la región de Los Altos de Chiapas presentan los más bajos índices de desarrollo humano, la pertenencia étnica guarda relación con los bajos indicadores de desarrollo humano, marginación, rezago social y pobreza (Peláez-Herreros, 2012).

**Cuadro 1. Características de las mujeres que integran la muestra de Tuxtla Gutiérrez y San Cristóbal de Las Casas, Chiapas**

Tuxtla Gtz.	Edad	Escolaridad	Ocupación	Edo. Civil	Pareja	No. de hijos	Malestar emocional
Lila	42	Licenciatura en Contaduría pública	Agente de seguros. Vendedora de ropa	Viuda	No	1	Sí
Azucena	45	Doctora en Educación	Profesora preparatoria	Divorciada	No	2	Sí
Gerbera	33	Licenciatura en Administración	Casa	Casada	Sí	2	Sí
Hortensia	30	Licenciatura en Arquitectura	Empleada de gobierno	Casada	Sí	2	Sí
Clavel	34	Licenciada en Administración	Empleada de gobierno	Casada	Sí	No	Sí
<b>San Cristóbal</b>							
Gardenia	40	Licenciada en Administración	Administradora de proyectos (tiempo parcial)	Casada	Sí	2	Sí
Dalia	46	Maestra en Economía	Docente universitaria	Divorciada	Sí	2	
Iris	46	Primaria terminada	Estilista	Casada	Sí	4	Sí
Buganvilia	37	Primaria terminada	Encargada almacén de ropa	Viuda	No	3	Sí
Rosa	54	Licenciada en Derecho	Enfermera/ Empleada gobierno	Divorciada	Sí	3	Sí
Girasol	38	Licenciada en Antropología	Profesora secundaria	Casada	Sí	2	Sí

Por lo menos desde hace dos siglos existe un interés promisorio en las ciencias sociales respecto al estudio de las culturas, las identidades y la subjetividad humana, las cuales se construyen, reconstruyen, reconfiguran y dan sentido a la vida cotidiana de las personas. Estas ciencias retoman la experiencia humana y sus interacciones a través de su estudio y de los procesos sociales y culturales que dan forma al mundo en diferentes épocas, con el objetivo de contribuir al análisis crítico y propositivo del comportamiento humano y de sus instituciones. Utilizan diversas metodologías y técnicas que dan sustento a las interpretaciones que realizan del contexto social y cultural, y dichos resultados pueden ser útiles para la intervención y la acción en ellos.

En el marco descrito, consideramos que la metodología pertinente en este estudio es la cualitativa. Tiene la relevancia específica para el estudio de las relaciones sociales (Flick, 2007) porque se fundamenta principalmente en un proceso inductivo, exploratorio y descriptivo para generar perspectivas teóricas que irán de lo general a lo específico (Hernández, 2008:8).

Cuando planteamos como objetivo general conocer las causas del malestar emocional, situamos esta investigación en una epistemología positivista ya que buscamos datos concretos en realidades múltiples. Sin embargo, ante la complejidad social, esto no basta; es necesario comprender esos entornos diversos a través de las significaciones e interpretaciones que los sujetos dan a su diario vivir y a la experiencia que inventan y reinventan esas citadas realidades. Es decir, nuestra tarea fundamental como investigadores sociales es indagar cómo se crean las subjetividades que dan forma a diversas situaciones. En ese sentido, se aleja del positivismo para entrar a un campo compuesto por redes de significados y relaciones intersubjetivas que deseamos comprender para poder explicar el fenómeno que estudiamos.

La muestra de la investigación es de tipo no probabilística. Esto consiste en seleccionarla de forma deliberada porque los sujetos poseen las características necesarias para la investigación (Buendía, Colás, Hernández, 1998). El trato con las mujeres de las dos ciudades lo hicimos de forma personal; tanto con personas conocidas o no, y por medio de la técnica bola de nieve<sup>5</sup>.

Para la etapa de recolección de datos y la búsqueda de respuestas a las interrogantes planteadas y que orientan esta investigación elegimos el cuestionario y la entrevista a profundidad como técnicas; se eligió a la entrevista como medio de recolección de datos e información por ser una técnica en la investigación cualitativa que permite el acceso a situaciones particulares que son expresadas en el propio lenguaje o estilo de las personas. La entrevista nos dio acceso a datos que nos interesan, como son la subjetividad, las emociones y las vivencias humanas para, posteriormente, analizarlos y dar respuesta a nuestras preguntas de investigación (Hernández, 2008:583).

El trabajo correspondiente a la interpretación y análisis de los datos obtenidos fue un asunto continuo que permitió, entre otras, la construcción de las categorías y subcategorías de análisis, en el que es imprescindible una base teórica y empírica. Por ello, se realizó acompañado de elementos teóricos basados en el psicoanálisis, los estudios de género y la antropología, con la única pretensión de aproximarnos al mundo subjetivo de las mujeres estudiadas a partir de un discurso que acercara a los significados que éstas tienen sobre su propia vida y realidad, “justamente en esto radica la complejidad del análisis, ya que analizar la realidad significa interrogar los discursos de

---

<sup>5</sup>Consiste en contactar a un primer sujeto con las características deseables y pedirle que ayude a identificar a otras personas que poseen rasgos similares. Funciona en cadena. Es un muestreo no probabilístico.

los sujetos para interpretarlos y comprenderlos en su real complejidad” (Schettini y Cortazzo, 2016: 69).

Así, la explicación versa en cuanto a la categoría de malestar emocional y a las subcategorías de análisis de la relación amorosa en la pareja y la de cuerpo sintiente.

## RESULTADOS

### Malestar emocional y sus principales expresiones

Con fines explicativos las expresiones de malestar emocional que enumeran las mujeres de la muestra las agrupamos en tres dimensiones que corresponden al área involucrada de funcionamiento humano: cognitivo, conductual, emocional.

Lo que pretendo explicar es que la vivencia del malestar emocional es un mosaico y que no se ciñe únicamente a lo emocional o afectivo, sino están involucradas áreas que atañen a la vida humana; en esta investigación detectamos estas tres áreas sin que sean las únicas. Ver cuadro 2.

**Cuadro 2. Agrupamiento por área de las expresiones emocionales del malestar emocional**

Cognitivo	Conductual	Emocional
Quejas, pensamientos catastróficos, confusión y repetición de pensamiento.	Desinterés, insomnio, hipersomnias, mutismo, adicciones, desidia, intentos de suicidio y falta de apetito sexual.	Ansiedad, depresión, tristeza, frustración, enojo, angustia, insatisfacción, soledad, culpa, incertidumbre, impotencia, apatía, irritabilidad, inseguridad y temor.

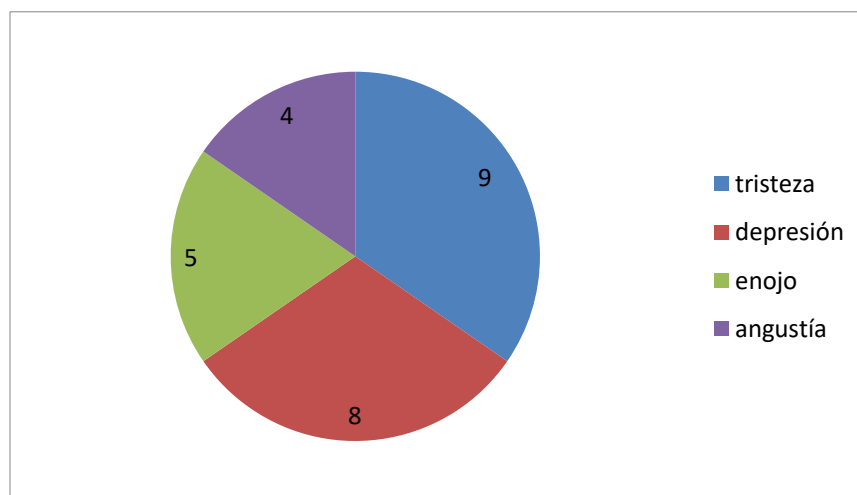
- a) Llamamos *dimensión cognitiva* a las funciones mentales que permiten el procesamiento de la información, como son la atención, la inferencia, la reflexión y el lenguaje: el pensamiento en general.
- b) La *dimensión conductual* se refiere a la actividad motora, a la actividad física, al movimiento articulado del cuerpo. Por supuesto que éste no es automático sino que requiere de órdenes que emergen del cerebro, dirigidas por la propia persona para tal efecto. En este punto ubicamos



las expresiones de desinterés, insomnio, hipersomnia, mutismo, adicciones, desidia, intento de suicidio y falta de apetito sexual.

- c) La *dimensión emocional* son sentimientos, emociones y estados de ánimos permanentes o abruptos que se hacen presentes en la vida. Son los de mayor frecuencia e incidencia en el malestar emocional, como sensación subjetiva de sufrimiento palpable. Se nota el displacer, el dolor que relatan las mujeres. En este punto se ubican las expresiones emocionales de ansiedad, depresión, tristeza, frustración, enojo, angustia, insatisfacción, soledad, culpa, incertidumbre, impotencia, apatía, irritabilidad, inseguridad y temor. En el Cuadro 3 ubicamos las expresiones de mayor ocurrencia.

**Cuadro 3. Frecuencias más altas en la dimensión emocional**



La tristeza se pone al frente y este dato coincide con la investigación realizada por Enríquez (2008) en Guadalajara: en una muestra de 60 mujeres, 56 reconocen padecer tristeza. En orden de frecuencia, a ésta le sigue la depresión. Asimismo el 27% de los principales diagnósticos en hospitales generales de nuestro país corresponde a trastornos afectivos (OPS/OMS, 2011:16), mientras que los hospitales psiquiátricos atienden en promedio a 47 usuarios por cada 100 mil habitantes, de los cuales 50% son mujeres y 6% niños o adolescentes (Ibidem). Investigadores como Fernando A. Wagner y cols. (2012: 3) aseguran que la depresión en México es un problema de salud pública: 9.2% de la población en general ha padecido por los menos un episodio de depresión, una de cada cinco personas sufrirá uno antes de llegar a los 75 años, y los más jóvenes presentan tasas mayores. Al igual que las mujeres, las personas sin pareja y bajo nivel de educación están entre la población de mayor riesgo.

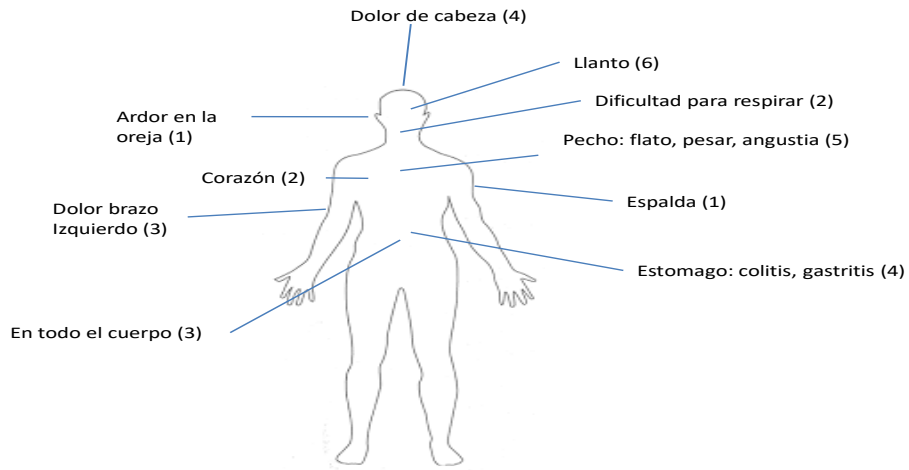
Entre las expresiones más frecuentes hace su aparición el enojo, un sentimiento asociado principalmente a lo masculino (ibídem). Cada vez más mujeres reconocen esta emoción. Sin embargo, no siempre la usan para expresar su incomodidad e inconformidad ante sus relaciones o circunstancias.

La última posición entre las expresiones más frecuentes de malestar emocional la ocupa la angustia. Se le considera una reacción del organismo humano ante situaciones que se perciben como amenazantes para la propia existencia. Puede incluir aspectos emocionales, cognitivos, somáticos y conductuales (De la Fuente, 1992). La angustia es un sentimiento prospectivo, incierto y difuso para la persona que la experimenta, al no saber con exactitud su origen o los factores que la desencadenan. Y, aunque se considera un mecanismo de sobrevivencia humana, la Organización Mundial de la Salud alerta, sobre la incidencia y la frecuencia en personas que la padecen, que se relaciona con la precariedad laboral, las crisis económicas, e incluso con la violencia social que caracteriza a nuestros tiempos.

### **Cuerpo sintiente y malestar emocional**

El malestar emocional usa el cuerpo para expresarse (ver figura 1). En ocasiones, ni las propias mujeres descifran sus quejas físicas, al no considerar que ambos (cuerpo y emociones) poseen unicidad. Consideramos que tanto el malestar emocional como la expresión de este en dolor físico son un mensaje de la mujer para sí misma, que debe atenderlo, analizarlo e incluso confrontarlo. No esperar la inevitable permanencia del malestar y sus complicaciones. Aún persiste la poderosa dicotomía sobre el cuerpo y la mente como entidades separadas; pero la vivencia humana, llena de significados, simbolismos y afectividad no reconoce tal binomio. Toda la experiencia humana se vive como una sola.

**Figura 1. Localización del malestar emocional en el cuerpo de las mujeres y el número de casos que los presentó. Figura elaborada por las autoras.**



Al escuchar los relatos de las once mujeres sobre su vida y su malestar emocional se identificaron fragmentos del mismo expresados físicamente. Esto también enuncia elementos de la subjetividad que explicaremos a partir del concepto *cuerpo sintiente*. En esta investigación el cuerpo sintiente es una subcategoría de análisis que nace a partir de un trabajo de construcción teórica, de lectura y relectura de los datos de las entrevistas realizadas a profundidad a las participantes. Su definición retoma los significados que depositan las informantes a la vivencia corporal subjetiva del malestar emocional:

*Cuerpo sintiente*. Es un espacio y lugar en que se hacen carne las emociones sentidas e identificadas como malestar emocional. Este cuerpo, a su vez, ha incorporado las significaciones sociales construidas socialmente. El cuerpo sintiente es un cuerpo que vive, siente y materializa el malestar o bienestar emocional a través de la presencia o ausencia del sufrimiento subjetivo.

Definimos al cuerpo sintiente como “un espacio y lugar”. El espacio es un proceso abierto, fluido, abstracto; el lugar está definido por las prácticas socioespaciales, incluidas las relaciones sociales de poder inscritas en la subjetividad producida por la experiencia (McDowell, 2002). Ambos convergen en la subjetividad para vivir el cuerpo como un organismo único en que están presentes

todas las experiencias vividas hasta el presente. El cuerpo no significa nada *per se*, existe a partir de los signos, símbolos y representaciones inscritos en él con base en la interacción social. En el cuerpo sintiente está la presencia de la formación del vínculo con el objeto y con los otros, y reproduce la evolución del sujeto en relación con el tiempo.

En nuestro paso por la sociedad nos formamos ideas o creencias que nos provocan certezas, confianza, seguridad, miedos, ansiedad o angustia. Por lo tanto, hay cosas concretas que están en la mente sin un referente específico, pero que no dejan de ser reales para quien las vive. El malestar emocional es la evidencia de la manifestación de la subjetividad en un espacio y un lugar concretados en el cuerpo.

El cuerpo sintiente es el vehículo y receptáculo del malestar emocional, pero también lo es de toda ideología: del ordenamiento de los valores preestablecidos en una sociedad, de las prácticas y discursos dominantes. Un cuerpo que siente en carne propia el simbolismo y lo real de las significaciones con que ha sido formado y que no le son ajenas, le pertenecen y están presentes día a día en él. Éste siente la ausencia o la presencia de los otros, recuerda a cada instante lo que debe sentir. Es un cuerpo que no es para nada estático e inflexible, todo lo contrario: un cuerpo que siente y vive de acuerdo a las exigencias sociales inscritas en su ser para poder adaptarse, ser aceptado o reconocido por sus pares.

### **El malestar emocional y sus principales causas**

Para el caso que revisamos, el amor y el afecto aparecen referidos como determinantes en la vida de las entrevistadas. Son las relaciones con sus padres, hijos y pareja en donde ellas encuentran las razones de su sufrimiento.

Centrándonos en sus relaciones de pareja, las mujeres estudiadas atribuyen su propio malestar emocional a dos eventos primordiales: el *deseo de ser querida* y la *infidelidad* de su pareja. Ubicamos en su discurso otras dos causas que influyen para que manifiesten malestar emocional. Estos dos aspectos son la *incapacidad de hablar sobre lo que sienten* y las *pérdidas*.

Con la expresión *deseo de ser querida* nos referimos al deseo que manifiestan las mujeres de que sus compañeros las deseen, las procuren y las amen como ellas lo anhelan; que el otro las piense constantemente.

El anhelo de pertenencia en la relación, de consolidar el vínculo por medio de las demostraciones de afecto, de compartir el tiempo y los proyectos con su pareja ocupa gran parte de los pensamientos, tiempo y esfuerzo de las mujeres. Esto se ha configurado con base en una construcción social con respecto a su vida afectiva que fortalece su identidad. No obstante, es tremendamente complicado, pues al estar involucrado el narcisismo, el deseo de vivir en la conciencia del otro, de que nuestro ser permanezca en alguien más —sin que esto se trate únicamente de un anhelo de pertenencia social, común en los humanos—, es algo más profundo y complejo de vivir y entender.

En esta causa encontramos una forma específica de relacionarse en las mujeres estudiadas: desde una postura de demanda o de la necesidad (Tavora, 2013), en una petición constante de atención, afecto y cumplimiento de promesas explícitas e implícitas, en que las expectativas formadas alrededor de las relaciones de pareja están presentes y se exige su acatamiento. Al construirnos como seres sociales y centrar la existencia en los afectos, las relaciones de pareja son el alimento y sostén de ser mujer. Hay una reciprocidad en cuanto a ser querida y el propio valor de confiar en sí misma. Ante la mínima sospecha de inestabilidad del vínculo, o de la pérdida de éste, es entendible la presencia del malestar emocional. Lo que lo vuelve una forma de expresión de la misma demanda que se manifiesta a través del cuerpo o en las emociones, como una maniobra para expresar el deseo de ser querida. O, bien, como insatisfacción o rechazo de la socialización de la que somos objeto.

La infidelidad es la segunda causa de malestar emocional referida por las mujeres entrevistadas. La infidelidad es entendida como la trasgresión o ruptura del tácito compromiso de exclusividad sexual con la pareja que se elige libremente (Zumaya, 2013).

La infidelidad de la pareja es un mortífero para la autoestima y la identidad misma. Las consecuencias a nivel emocional son devastadoras: depresión, inseguridad, desconfianza, incertidumbre, rabia, obsesión sobre el engaño, e incluso algunas mujeres se comparan constantemente con la persona con la que fueron traicionadas.

Ahora bien, si el amor está en el centro de la vida de las mujeres, es comprensible que la infidelidad, la falta de atención y de amor de su pareja (el deseo de ser querida) constituyan las principales causas del malestar emocional. El amor de los otros hace que las mujeres se sientan valoradas, reconocidas y protegidas. Al respecto señala Tavora: “En lugar de ir aprendiendo una

manera de vincularse contigo misma, con los otros y con el mundo, aprendes un tipo de vínculo donde es el otro, por diferentes razones, el que tiene la llave para regularse tanto externa como internamente. Un vínculo, en definitiva, que tendrá como elementos característicos la dependencia afectiva, la inhibición de la agresividad y el control de la sexualidad”. Elementos que conforman la subjetividad predominante de las mujeres. Además de la infidelidad, y el deseo de ser querida, las pérdidas y la incapacidad de hablar directamente sobre lo que sienten son otros de los aspectos fundamentales para la presencia de un malestar emocional, a pesar de que algunos de éstos no son reconocidos por las propias mujeres como las causas de su desasosiego.

No obstante, la incapacidad de las mujeres de la muestra para hablar sobre lo que sienten no se da con todas las personas sino concretamente con su pareja y en menor grado con sus padres; ya que refieren no tener ninguna dificultad para hablar incluso de “temas espinosos” con sus hijos e hijas.

Ante situaciones que les resultan conflictivas o que les generan molestia como lo es el comportamiento de sus parejas, estas mujeres se sienten incapacitadas para reclamar, aclarar, negociar o establecer los términos de la propia situación o de la convivencia. Viven el hecho de hablar o expresar lo que sienten y piensan como amenazador para su sentimiento de seguridad frente al otro. Entonces, acaecen los malestares emocionales más frecuentes: el enojo, la ansiedad o la tristeza.

Las pérdidas que reportan las mujeres de la muestra como las más dolorosas por sus consecuencias, y por el desgaste emocional que les significó, es el rompimiento de la relación amorosa con su esposo o pareja, la cual también es vivida como una muerte por el duelo que se tiene que elaborar, “se advierte la muerte de algo que está concluyendo, que concluye, de algo que existía en nuestra fantasía o en la realidad de nuestra vida” (Sanz, 2013: 240). Asimismo, reportan una pérdida que se presenta aunque el vínculo o la relación amorosa se mantenga. Esto se hace evidente una vez pasada la etapa de enamoramiento, cuando sobreviene la desilusión o desidealización de su propia relación de pareja. El hecho de percatarse de que sus ideas respecto a la vida juntos dista mucho de lo que realmente viven le causa malestar emocional derivado de la muerte del ideal: “Aceptar la transformación del enamoramiento idealizado a la vivencia de un amor con realismo implica un duelo. Las crisis de pareja son situaciones de duelo: algo se rompe,

algo se deja atrás en cada una de ellas. Pero los duelos ayudan también, no solo a cancelar cosas sino a cambiar o a disponerse para los cambios” (ibídem, 2013: 251).

La baja autoestima, los sentimientos de vacío, desamor, ansiedad y la necesidad de reconocimiento externo son comunes en las pérdidas subjetivas. Hay en las mujeres estudiadas un malestar emocional por no alcanzar el o los ideales que envuelven su vida relacional, y que deberían hacerse presentes en su vivencia como mujeres.

## **Conclusiones**

La construcción de la identidad en las mujeres aún está confinada al espacio del poder de lo afectivo. Se favorece a perpetuar la verticalidad de poderes en las relaciones entre varones y mujeres en el ámbito privado y público. Por un lado es, entonces, impostergable el hecho de aceptar que en el ámbito afectivo la participación de ambos géneros es fundamental, y no, como se piensa, exclusiva de las mujeres, pues: “la opresión traída por el rol puede volverse intolerable para la mujer. Cuando esto sucede, pero no puede reconocer el origen de su sufrimiento en el rol social, entonces el problema psicológico puede surgir como la única posibilidad de expresión” (Reale, Sardelli, Pepi, Ventura, 1990: 30). Por otra parte, las mujeres tendrán que compartir el poder eterno de los afectos para iniciar así con la edificación de relaciones amorosas donde el cuidado, la atención y la reciprocidad sea responsabilidad de los involucrados; dejar de concebirlas como espacios inamovibles repletos de estereotipos y creencias basadas en modelos que son una entelequia de la modernidad y el romanticismo, a la espera de que sean alimentados por sí solos o de que, a la larga, reciban recompensas casi mágicas por su devoción.

Las mujeres que integraron la muestra de esta investigación identifican las causas de su malestar emocional en sus relaciones afectivas: padres, parejas, hijos; algunas de ellas relatan haberlo sentido desde la infancia, reapareciendo en etapas posteriores o surgiendo en el marco de sus relaciones significativas, como los novios, esposos o amantes; pareciera entonces que este malestar que describen sentir en su cuerpo tiene la característica de ser un *continuum* en su experiencia subjetiva que se percibe en su cuerpo que siente y que sufre. Aunque sus expresiones pueden ser diversas.

Ubicar situaciones muy específicas en relación con la vida amorosa de pareja como la causa del malestar emocional en las mujeres estudiadas deja entrever que éstos *per se* son la causa, al menos en el discurso de ellas. Pero, no es así de simple. Si bien las relaciones amorosas son

fundamentales para la existencia terrenal y a través de ellas es posible nuestra constitución como entes humanos y sociales, no son directamente las responsables de la presencia del malestar. Sí lo son las consideraciones que se tienen sobre ellas, la forma de vivirlas y las atribuciones que se les otorgan. Pues éstas distan en muchas ocasiones de lo que realmente son y pareciera ser que las relaciones amorosas, específicamente con las parejas, son las únicas que dotarán de logros, resolverán las necesidades de injerencia personal y nutrirán la identidad de las mujeres.

La identidad basada en las relaciones, en los vínculos y en la pertenencia al grupo son importantes para sentir seguridad ontológica. Recordemos que la identidad de las mujeres parte de lo relacional y lo que define “lo femenino” en nuestra sociedad es un conjunto de valores estructurados de modo particular con las peculiaridades de la cultura occidental contemporánea (Serret, 1990). Pero también es necesaria una identidad que se base en la parte individual, que fortalezca al Yo por medio de una reflexividad continua entre lo individual y social. El reto actual para las mujeres es conjugar estas dos partes fundamentales para el crecimiento social, la identidad individual y relacional. El cómo hacerlo es tarea individual y colectiva que se debe iniciar con el reconocimiento de la forma en que se instituyen los vínculos, porque esta forma tradicional somete a un lugar lleno de obligaciones afectivas, confinadas a roles estereotipados que puede conducir a episodios de depresión, culpabilidad y apatía (Mereceky Kravetz, 1979: 203).

Las mujeres aún tenemos pendiente una lucha con nosotras mismas, entender la propia subjetividad y desmontar el deber ser plasmado en el rol de género y en la relación amorosa tradicional, para así generar un poder en nosotras mismas que sea capaz de transformar nuestra propia vida y nuestro entorno, y que desemboque en un desarrollo personal y colectivo.

## **Bibliografía**

Beck, U., Beck, E. (2001). *El normal caos del amor las nuevas formas de la relación amorosa*. España: Paidós.

Berenzon, Sh., Galván, J., Saavedra, N., Bernal, P., Mellor-Crummey, L. Tiburcio, M. (2014). Exploración del malestar emocional expresado por mujeres que acuden a centros de atención primaria de la Ciudad de México. Un estudio cualitativo. *Salud Mental*, 37 (4), 313-319.

Buendía, E. L., Colás, B. P., Hernández, P. F. (1998). *Métodos de Investigación en Psicopedagogía*. España: McGrawhill.



Burin, M., Moncarz, E., Velázquez, S. (1991). *El malestar de las mujeres la tranquilidad recetada*. Argentina: Paidós.

De la Fuente, R. (1992). *Psicología Médica Nueva Versión*. México: Fondo de Cultura Económica.

Enríquez, R. (2008). *El crisol de la pobreza mujeres, subjetividades, emociones y redes sociales*. Guadalajara: ITESO.

Flick, U. (2007). *Introducción a la investigación cualitativa*. España: Ediciones Morata.

Hernández, R., Fernández-Collado, C., Baptista, P. (2008). *Metodología de la Investigación*. México: McGraw Hill.

Lara, A., Acevedo, M., Berenzon, S. (2004). La depresión femenina vista desde la subjetividad de las mujeres. *SaúdePublica*. 20 (3), 818-828.

Merecek, J., Kravetz, K. (1979). Mujer y salud mental: un análisis de los intentos feministas de cambio. En Saéz, C. (ed.) *Mujer, Locura y feminismo*. España: Dédalo.

McDowell, L. (1999). *Género, identidad y lugar. Un estudio de las geografías feministas*. Madrid: Catedra.

Medina-Mora, M.E., Borges, G., Lara, M., Benjet, C., Blanco, J., Fleiz, B., Villatoro, V., Rojas, G., Zambrano, R., Casanova, R., Aguilar-Gaxiola, S. (2003). Prevalencia de trastornos mentales y uso de servicios: resultado de la encuesta nacional de epidemiología psiquiátrica en México. En *Salud Mental*, 4 (26), 1-16.

Navarro, J., Pereira, J. (2000). *Parejas en situaciones especiales*. España: Paidós.

Reale, E., Sardelli, V., Pepi, M., Ventura, S. (1990). Los trastornos mentales de las mujeres. En Isis *El malestar silenciado la otra salud mental*. (pp. 29-34). Santiago de Chile: Autor.

Organización Mundial de la Salud (2001). *Informe sobre la salud en el Mundo 2000. Salud Mental: nuevos conocimientos, nuevas esperanzas*. Francia: Autor.

Sanz, F. (2013). *Los vínculos amorosos amar desde la identidad en la Terapia de Reencuentro*. Barcelona: Kairós.

Schettini, P., Cortazzo, P. (2015). *Análisis de datos cualitativos en la investigación social: procedimientos y herramientas para la interpretación de información cualitativa*. La Plata: Universidad Nacional de La Plata.

Spivacow, M. (2011). *La pareja en conflicto aportes psicoanalíticos*. Buenos Aires: Paidós.

Távora, A. (2013). Una propuesta para abordar el sufrimiento de las mujeres desde la psicología social y desde la perspectiva feminista. *Área 3. Cuadernos de temas generales e institucionales*. 17, 1-23.

Wagner, F., González, C., Sánchez, S., García, C., Gallo, J. (2012). Enfocando la depresión como problema de salud pública en México. En *Salud Mental*, 1(35), 3-11.

Willi, J: (1978). *La pareja humana: relación y conflicto*. Madrid. Ediciones Morata.

Zumaya, M., Zurita, S. (2013). *Pareja o matrimonio decida usted*. México: Vergara.