causa principal del divorcio.

¿CÓMO AFECTA?

Cualquiera que sea la causa de la infidelidad, la relación se ve afectada aunque no sea descubierta, ya que la vida secreta y separada del que está manteniendo el amorío altera la convivencia.

El descubrimiento de un amorío en la pareja provoca un fuerte dolor y desconsuelo similar al que se vive en un duelo.

Al principio se experimenta una conmoción y aturdimiento que pueden durar horas o días; es un impacto que te "saca" del mundo.

Luego sigue una etapa de regresión en la cual la memoria hace que se añore lo perdido. Es la etapa más crucial porque se entremezclan los sentimientos.

Hay emociones que se interlazan. Todo se confunde dentro de sí: coraje, celos, tristeza, temor. Son momentos de negación e incredulidad. Luego se pasa a la desorganización, la desesperación y hasta el abandono personal. Se reconoce que la vida ha cambiado, esto provoca depresión y desinterés hacia la pareja.

La etapa final, la de la reorganización, aunque en ocasiones se alterna con depresión, ya se es más capaz de examinar lo que está pasando para empezar a actuar en la forma de enfrentarlo.

Esto implica dejar de pensar que las cosas volverán a ser como antes, sin embargo, se pueden hacer planes para el futuro, y aunque esto produce serias dificultades, puede imprimir nuevos bríos para seguir adelante.

¿SE PUEDE CONTINUAR?

Muchas parejas continúan juntas sabiendo que hay infidelidad, pero lo importante y sano no es seguir bajo el mismo techo pensando que ya pasó y que todo vuelve a la "normalidad". Esto es casi imposible, porque después de un amorío quedan muchas huellas.

Dentro de una terapia conyugal, la infidelidad se trata como una pérdida, porque la antigua relación deja de existir

Lo principal para volver a empezar es el hecho de que hay que trabajar sobre lo que ha sucedido para recuperar la confianza, el respeto y el amor. En el caso de que estén convencidos de que es imposible seguir unidos, lo más conveniente entonces es trabajar para

terminar la relación de la manera más sana posible.

Solo es cuestión de tiempo

Las mujeres hemos tenido participación en la vida social y económica de los pueblos desde que la especie humana apareció en el mundo. Hace tiempo que han caído los mitos del tamaño del cerebro femenino como signo de inferioridad, de su musculatura débil o de limitaciones intelectuales; a pulso las mujeres nos hemos ganado "los femeninos": ingenieras, médicas, arquitectas, senadoras, diputadas, etc.

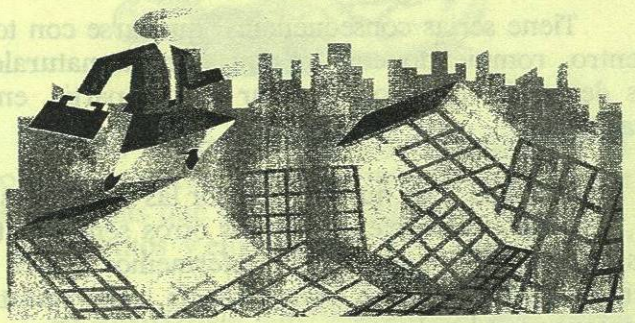
Hemos ganado también la reducción de los récords olímpicos y las atletas dicen que sólo es cuestión de tiempo el igualar las marcas masculinas, ya que ellos nos llevan de ventaja algunos siglos de entrenamiento.

Según la revista TIME, los últimos 15 años, las marcas de las mujeres en el maratón han caído un 32%, mientras que en los hombres sólo un 42%, lo cual quiere decir que las mujeres seguiremos abatiendo marcas en mayor medida que los hombres, pues ellos lo harán sólo en milésimas de segundos, mientras las mujeres todavía en minutos y segundos.

La corriente feminista de los años setentas, pugnaba por una competencia con el hombre, para igualarlo en todos los campos; sin embargo, hoy en día las corrientes feministas europeas, norteamericanas, y latinoamericanas aplaudimos las diferencias, estamos seguras que reconociendo nuestras características, podemos lograr todo lo que nos propongamos.

Sabemos también que el hombre sigue siendo 10% más alto, 20% más pesado y 30% más fuerte, pero nosotras somos más resistentes a la fatiga, podemos ocuparnos de varios asuntos al mismo tiempo ya que en nuestro cerebro existen áreas más amplias de neuronas para llevar a cabo la comunicación verbal y otras tareas como la lectura que requiere de la traducción de símbolos visuales a lenguaje.

El desarrollo que hemos tenido en las diversas culturas durante los siglos pasados, no es un estorbo para el reto que se nos presenta, ya que a través de los siglos hemos reunido una sabiduría que mezclada con la educación actual nos permite sobrevivir, proteger y criar a nuestra familia como nunca antes.



Así, hoy en día estamos preparadas para enfrentar los retos del nuevo siglo y milenio y dejar una nueva expectativa en las mujeres que nos precedan.

Sólo es cuestión de tiempo.....

Un camino hacia el amor

En nuestro tiempo hemos confundido lo que significa ser valiente y creemos que "*el valiente*", es el que se aguanta y no llora, el que sabe ocultar o reprimir sus emociones.

La realidad es que la persona que actúa de esta manera tiene miedo de expresarse, teme al rechazo de los demás, a la crítica, a la burla, le preocupa el qué dirán, por lo tanto no quiere parecer débil y vulnerable o bien, experimenta algo más grave; de tanto reprimir y ocultar, ya ni sabe lo que siente y tal vez se acorace de tal manera que ya nada le provoque sentimientos.

Tiene serias consecuencias quedarse con todo adentro, rompiendo con lo que nuestra naturaleza nos demanda: el amor, y amar es compartir, entre otras cosas.

El guardar en nuestro interior las emociones, la ira, el enojo y la tristeza o tantos otros sentimientos; nos provocan que nos enfermemos física y mentalmente, y por consecuencia en nuestras relaciones con los demás.

Cuando se va acumulando miedo en nuestro interior llega el momento en el que se manifiesta como violencia.

Si tan sólo fuésemos humildes para aceptar la vida tal y como es y experimentáramos el gozo que producen algunos sucesos, la enfermedad y la violencia se resolverían... tan fácil.

La belleza de la vida sería alimento y resistiríamos mejor las situaciones dolorosas y si aún ésta no sólo las sintiéramos, sino la lloráramos con valor, con honestidad, mostrándonos al mundo tal como somos; elevaríamos nuestra autoestima.

El ser persona valiente, y no depender de la aprobación externa, tiene su recompensa y atrae a otras personas que no les da miedo la expresión de sus sentimientos y emociones.

La inteligencia amorosa del universo nunca es indiferente al llanto del corazón humano; a lo que es sumamente indiferente es al llanto del coraje o de la angustia y desesperación.

Atrévete a sentir, a expresar y a llorar si fuera necesario... la recompensa es salud, paz, consuelo y sobre todo, el ser valiente.

Entonces, hallarás el camino hacia el verdadero amor.

La Mujer frente a una Sociedad Discriminante

Muchas veces ser mujer resulta una experiencia dolorosa. Si nos acercamos a las estadísticas podemos ver que, en relación con los hombres, nosotras tenemos menores oportunidades educativas y laborales, sueldos más reducidos y mayores índices de pobreza y desnutrición; además en nosotras recae con mayor fuerza la violencia intrafamiliar y el hostigamiento sexual.

Ciertamente la sociedad no es igualitaria y difícilmente acepta la diferencia

El famoso "techo de cristal" que está ahí, actuando de manera invisible o encubierta, actúa como limitante para el desarrollo de la mayoría de las mujeres mexicanas. Al ser transparente, a la vez que pasa desapercibido, permite ver las oportunidades que se tienen más allá de los límites, pero cuando una mujer llega a él puede darse cuenta de que sus posibilidades si tienen un tope, simplemente por el hecho de pertenecer al género femenino. Es importante mencionar que ese "techo simbólico" presenta diversas alturas según la clase social, la raza, la educación, la cultura que se tenga o el aspecto físico.

En el plano simbólico, para muchas mujeres se convierte en exigencia cumplir con los estándares de belleza y de perfección de sus cuerpos. No me refiero al deseo de arreglarnos, vernos bien, agradarnos físicamente y conservar nuestro físico sino más bien al de caer en la trampa de seguir modelos impuestos, interiorizarlos gracias a la acción incisiva de los medios de comunicación, causando fuertes presiones a un gran número de mujeres al provocarles una eterna insatisfacción de imagen física.

Además de lo anterior, es importante reconocer que también existen obstáculos internos. Muchos se relacionan con aquellos que se ponen día a día y sin intención alguna, los familiares más cercanos.

Por lo general, quien se encarga del bienestar y desarrollo de las niñas y jóvenes son mujeres: madres, hermanas, amigas, maestras. Claro que a todas ellas les da miedo pensar que su hija, hermana, amiga, alumna tiene derecho a ser independiente y a construir por ella misma su vida en los múltiples aspectos que la conforman.

Este temor se incrementa aún más si las consideramos frágiles, delicadas, incapaces, dependientes, vulnerables y si les damos un trato que responde a estas características, porque entonces estamos cooperando en la edificación de obstáculos internos que, ciertamente van a impedir su desarrollo pleno.

En México las mujeres enfrentamos un reto: el de ser mujeres. Marginación que tenemos que encarar con valentía. Por ello es importante proporcionar a las pequeñas las bases que favorezcan la independencia y

los medios que permitan explorar y desarrollar su vocación, igualmente importante es el desarrollo de su vida afectiva y de su sexualidad, aspectos que nos resultan un tanto conflictivos.

En todos esos ámbitos deben explorar sus talentos y fortalezas personales, así como sus limitaciones.

Hasta hace poco, las mujeres éramos prácticamente invisibles para la sociedad, por ello los modelos de desarrollo pleno eran escasos, o bien estaban escondidos. Hoy en día, esta situación empieza a transformarse. Hay un gran número de mujeres, que han podido demostrar a la sociedad que ellas son inteligentes, atractivas y exitosas. Ellas son una muestra de que es posible construir una vida satisfactoria en todos los sentidos.

Estos modelos son muy importantes, sobre todo para las adolescentes. El conocer estas historias puede llegar a dejar una profunda huella en las decisiones que ellas tomen en su futuro para construir sus vidas. Estas mujeres que han superado al " techo de cristal " son un testimonio vivo, han logrado tener alternativas profesionales, relaciones afectivas y estilos de vida que les permiten ser felices.

Claro que no hay un solo camino para lograrlo, cada una ha construido el suyo. Algunas decidieron casarse, otra permanecer solteras, unas tener hijos o adoptarlos, otras no tenerlos, unas trabajan en el activismo político, en el arte, el derecho, las humanidades, la ciencia, los medios de comunicación o el deporte y otras han entrado al mundo de los negocios.

No se puede negar que, para ellas, las barreras y los obstáculos han sido muchos, pero su ejemplo demuestra que han logrado hacer realidad aquello que primero fue sólo un sueño, y que muchas veces, encontró resistencia en seres cercanos.

En la mayoría de las historias de estas mujeres podemos constatar que detrás de las fortalezas que tienen para enfrentar la vida hay una mujer. Una madre, una abuela, una tía, una amiga, una maestra que confió en ellas, que les ayudó a crear una autoestima positiva, las empujó a tomar decisiones, les dijo que a pesar de todo, la vida vale la pena.

Al darles la posibilidad de aceptarse les dieron herramientas para ganar batallas y pensar que ellas tienen la capacidad para construir su vida. A partir de esto, han tenido que trabajar intensamente para, primero definir con claridad sus límites y posibilidades, y luego, reconocer sus deficiencias y talentos.

Después de conocerse, cuestión que no siempre es fácil ya que conlleva procesos dolorosos, ellas han establecido metas para lograr alcanzar aquello que quieren hacer en esta vida para después usar su creatividad, inteligencia, capacidades y talentos personales para superar los obstáculos y demostrarse a sí mismas que sí pueden.

Todo lo anterior, efectivamente trae consigo exigencias muy fuertes e implica tomar en sus manos grandes responsabilidades, pero también brinda muchas satisfacciones. La mayoría de estas mujeres demuestran que han podido hacerse cargo de su vida, en algunos casos solas, en otros con ayuda, pero siempre llevando las riendas.

Ellas están contentas con sus logros. Se trata de una alegría compartida con aquellas mujeres que desde su nacimiento o en alguna otra etapa de su vida, les ayudaron a construir fortalezas, les enseñaron a vivir y aceptarse, les dieron herramientas para establecer metas personales y tener el tesón para perseguirlas confiando en su valentía para retarse constantemente a sí mismas y a la sociedad entera.

Ciertamente, al penetrar en las vidas de éstas mujeres podemos constatar que son un modelo para todas, porque ellas han podido entretejer el valor, la decisión y el trabajo constante con la posibilidad de disfrutar y desarrollarse dentro de la opción de vida que ellas mismas eligieron.

Sentirse activas, útiles e independientes les ha permitido encontrar su lugar en el mundo, y esto es muy satisfactorio. Ellas pueden gritar a los cuatro vientos que están orgullosas de sí mismas, ya que han podido enfrentar el reto que su condición personal les impone: SER MUJER.

Victimas Mudas

El abuso sexual contra la mujer es uno de los problemas sociales más graves: de acuerdo con la Organización de las Naciones Unidas, una de cada seis mujeres en países industrializados lo sufre, mientras que en México, este tipo de delito ocurre en promedio, 82 veces al día.

La violencia sexual ha acompañado a la mujer a lo largo de la historia; sin embargo, no es hasta el siglo XX cuando sus gritos (que generalmente quedaron y muchas veces todavía quedan en el silencio) han sido escuchados, lo que ha contribuido a que la lucha por sus derechos prospere año con año.

La violación definida de manera general como la agresión sexual con penetración vaginal sin consentimiento mutuo, es el más conocido de los delitos sexuales, pero no el único: la mutilación vaginal, el sexo oral y anal por la fuerza, el acoso u hostigamiento sexual y la prostitución infantil también atentan contra la libertad de decisión que tienen todos los seres humanos sobre su cuerpo.

ROMPER EL SILENCIO

Existen diversos mitos en torno a la violación de la mujer:

- Se viste de forma provocativa para excitar al hombre.
- En el fondo desea ser atacada sexualmente.
- Después de ser violada, no tiene el mismo valor.

Estos prejuicios provocan en las víctimas mayor inseguridad y son parte de uno de los problemas más graves de este delito: **EL SILENCIO...**

Según el Consejo Nacional de Población (CONAPO), sólo una de cada diez violaciones es denunciada ante la ley. De acuerdo con el grupo de Atención a Víctimas de Delitos, una de las principales causas por las que las mujeres no denuncian el delito es por **"el contexto social, en el que se estigmatiza y señala a una mujer que ha sido violada"**, lo cual provoca ser calificada como alguien **"que ya carece de valor "**.

Por tal motivo, la víctima siente miedo de una ruptura con la pareja y prefiere quedarse en silencio, guardando en su interior esta desagradable y penosa experiencia, ya que según ellas: **"muchos hombres sienten que ya no es lo mismo, que a lo mejor debieron haberse resistido"**, por lo cual la mayoría de estas víctimas prefieren ocultarlo a su familia, a sus padres, o a su pareja.

De este modo, se están privando no sólo de la posibilidad de que el culpable sea juzgado, sino también de recibir la atención médica y psicológica adecuada que les permita superar, en gran medida, esta experiencia traumática. Las terapias actuales buscan que la mujer "deje de ser vulnerable, que sienta y piense que vale mucho y que lo sucedido no puede destruirla ni degradarla como persona, procedimiento psicológico y social llamado **empoderar a la mujer"**.

Aunque nunca olvidará lo sucedido, podrá fortalecerse; así mismo, la recuperación dependerá del tipo de **"intervención terapéutica, de su historia personal y de las redes sociales- apoyo familiar y de la gente que la rodea"**; además de la lucha de distintas organizaciones no gubernamentales e instituciones nacionales e internacionales que con sus programas e investigaciones contribuyan a que la batalla contra ese fenómeno dé resultados positivos.

LEYES MÁS JUSTAS

De acuerdo con la página web del Centro Internacional de Investigación sobre la Mujer ***"en muchos países la violación es considerada como un crimen contra las costumbres, no contra la persona"***,