



Asociación Mexicana de
Tanatología, A.C.



Asociación Michoacana
de Apoyo Tanatológico

VIII CONGRESO NACIONAL DE TANATOLOGÍA

VIDA Y MUERTE

UNA RELACIÓN TRASCENDENTAL

Del 10 al 13 de Noviembre, Morelia, Mich.

M E M O R I A S

AMTAC:

Insurgentes Sur # 1160 3er Piso,
(Entre Miguel Laurent y Tlacoquemecatl,
Frente a Parque Hundido)
Col. Del Valle, C.P. 03100
Tels. 55.75.59.95 y 55.75.59.96
Fax: 55.75.41.95
www.tanatologia-amtac.com
E-Mail: info@tanatologia-amtac.com
Twitter: [@tanatologiamex](https://twitter.com/tanatologiamex)

AMAT

Teléfono (443) 3 24 41 25,
Celular (443) 3 11 22 75
Fresno núm. 329, Fray Antonio de San
Miguel, Morelia
(Atrás de Plaza Morelia)
amat-morelia@hotmail.com

La mujer soltera de 40 y más y sus pérdidas...

MF Gabriela Socorro Navarro Medina
MFS Lezvia Georgina Navarro Medina

Introducción

Cada etapa en la vida de la mujer tiene su belleza, la niñez viene acompañada de las rosadas mejillas llena de alegría, la adolescencia a pesar de ser un cambio drástico tiene el encanto de la rebeldía y el saberse que es toda una mujer, que su cuerpo le avisa que podrá procrear, la edad adulta viene enmarcada con ser independiente y poder tomar grandes decisiones, la vejez llena de sabiduría y el aceptarse tal cual es (algunas veces demasiado tarde). Sin embargo existen los 40's... el preludio a la tercera edad, el saberse frágil y vulnerable, esa confianza de la juventud llega a cuestionarse en ésta etapa de la vida, donde se llegan a tener ciertas pérdidas irreparables.

Cuando a una niña se le caen los dientes es un gran festejo y el ratón Pérez hasta lo compensa y eso quiere decir que se prepara para la primaria donde se obtendrán conocimientos y un poco de independencia, dejando a mamá en casa. Y cuando entra a la adolescencia y tiene su menarca, es motivo de festejo y la mamá hasta llama a sus hermanas o comadres para comentar tal acontecimiento, que su hija es toda una mujer. Y así varias etapas en la vida, sin embargo cuando se llega a los 40 y mas y la mujer sufre ciertos cambios en su cuerpo, la sociedad algunas veces la trata con desdén: “déjala está menopaúsica”, “de seguro ya está en la menopausia” sería otro de los comentarios.

La mujer empieza a notar ciertas pérdidas que le causan angustia y muchas veces no puede expresarlo sin encontrar el clásico comentario de: “todas las mujeres pasan por eso”, son pérdidas que se sufren en silencio.

Desarrollo

El duelo que sufren algunas mujeres solteras de 40 años y más, al reconocer que su reloj biológico marca el fin de un ciclo para poder procrear es de real impacto en muchas de las mujeres, al que tienen que sobrevivir lo más estoicamente posible.

“Elaborar el duelo significa ponerse en contacto con el vacío que ha dejado la pérdida, valorar su importancia y soportar el sufrimiento y la frustración que comporta”.¹ Dentro de esto y soportando los clásicos mote como “cotorrita”, “solterona”, “frustrada”, y “quedada”, algunas mujeres tienen que asumir que han perdido la oportunidad de embarazarse y muchas veces de tener una pareja, porque tal parece que los hombres de su edad o más, se aferran en ir detrás de jovencitas, que de alguna manera le hacen recordar que la mujer de 40 años en adelante ya ha perdido la firmeza de su cuerpo, ya se marcan ciertas líneas de expresión y muchas de las veces se llega a tener cierta incapacidad por enfermedades que se desarrollan a través de los años.

El no poder procrear hijos por la edad es una incapacidad que llega a afectar de manera profunda a algunas mujeres, dado que en nuestra cultura, la

¹ www.vivirlaperdida.com/queselduelo.htm, consultado julio 29/2010

mujer nace para ser mamá, aún en la actualidad y con el feminismo, es un paradigma difícil de superar, la frustración y la tristeza embarga de manera radical a la mujer que empieza a cuestionarse acerca de lo que ha hecho mal y su autoestima muchas veces no la ayuda a facilitar el proceso de aceptación.

La pérdida de juventud, de firmeza, de ligereza en algunas ocasiones, la repentina pérdida de retención en la memoria, entre otros, son circunstancias que van aunadas a ésta etapa de la vida de estas mujeres, y que tiene que afrontar lo más valiente posible. Medicamente habrá que acudir con algún ginecólogo para algún tratamiento hormonal, pero en realidad lo que requiere la mujer es la comprensión y apoyo moral de quienes la rodean.

Los cambios físicos que muchas veces son para darse cuenta que ya no son de una jovencita generan frustración, tristeza y hasta enojo, lo cual se manifiesta muchas veces de manera incontrolable por la mujer, lo que genera incomodidad en su casa, con amigos y en su área laboral, que es donde muchas veces concentra el mayor de su tiempo, y esto hace que el ambiente donde se desenvuelve se convierta en un espacio áspero y difícil para llevar a cabo las actividades que anteriormente se hacían con entusiasmo.

Evidentemente éste proceso lo viven algunas mujeres solteras de manera osada ante una cultura machista, y en donde son otras mujeres quienes solamente entienden éste proceso.

La capacidad que tenga la mujer soltera para aceptar su nuevo rol en la vida y el retomar su fuerza interna, para poder llevar a cabo otras actividades como el poder viajar sin la limitante de dejar hijos con alguna nana, el saber que puede seguir obteniendo títulos en estudios de postgrados, tener la habilidad para llegar a puestos ejecutivos que demandan mucho más tiempo que cualquier mujer casada a quien le sería complicado de llevarlo a cabo, le servirá para su crecimiento personal.

Cuando la mujer soltera retome su fuerza y su autoestima vuelva a un nivel razonable, entonces podrá superar el duelo de perder su juventud, algunas veces la salud, la oportunidad de conseguir fácilmente una pareja y sobre todo la oportunidad para procrear.

Conclusión

Los cambios a lo largo de la vida son constantes y se debe tener la madurez para adaptarse a ellos, comprender que los paradigmas que carga una mujer desde su niñez, no son más que solamente eso y que muchas veces ya caducaron en el proceso de crecer. Los desafíos que presenta día a día la vida, dan la oportunidad de crecimiento, siempre y cuando se analice, se acepte y se ponga en práctica el aprendizaje de cada acontecimiento. La mujer soltera deberá tener la capacidad para conocerse a sí misma y entender que en ésta vida, debemos aprender a vivir con nosotros mismos, y aún para los que tienen pareja es necesario vivir de manera individual. El entorno siempre tenderá a envolverla en circunstancias que muchas veces la mujer no desea involucrarse, pero que debe enfrentar de manera responsable y con la mejor actitud de vida.

Autores:

MF Gabriela Socorro Navarro Medina

PTC Ing. Desarrollo e Innovación Empresarial

Universidad Tecnológica de la Costa

gnavarro@utdelacosta.edu.mx ó

gabinavarro@yahoo.com

MFS Georgina Navarro Medina

Psicologa Guestral yFamiliar Sistémica

chachaaguila@hotmail.com