



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA DE MEXICO

FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES IZTACALA

GRUPOS DE CRECIMIENTO PERSONAL: UNA ALTERNATIVA DE DESARROLLO INTEGRAL PARA LAS MUJERES.

T E S I S

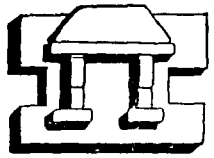
QUE PARA OBTENER EL TITULO DE: LICENCIADA EN PSICOLOGIA

P R E S E N T A :

MA. DEL ROSARIO GUZMAN RODRIGUEZ

DIRECTORA: MTRA. PATRICIA VALLADARES DE LA CRUZ

ASESORES: MTRA. NORMA CONTRERAS GARCIA LIC. ROSA ISELA RUIZ GARCIA



IZTACALA LOS REYES IZTACALA, MEX.

ABRIL 2002

TESIS CON FALLA DE ORIGEN



Universidad Nacional  
Autónoma de México




**UNAM – Dirección General de Bibliotecas**  
**Tesis Digitales**  
**Restricciones de uso**

**DERECHOS RESERVADOS ©**  
**PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL**

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.



*Hace tanto frío aquí dentro,  
el corazón ha dejado de dar su calor;  
los senderos de las emociones están ocultos  
bajo las olas saladas que corren por mi rostro.*

*De pronto, las tinieblas frente a mí,  
todo cuanto iluminaba mi ser desapareció.*

*Yo he muerto...  
Estoy renaciendo, el corazón me guía  
al encuentro de mi esencia...*

*De mi misma.*

*María Guzmán.*

TESIS CON  
FALLA DE ORIGEN

*Gracias a María del Rosario por su fuerza, por su cariño,  
por su paciencia, por ser como las ahuehuetas, fuerte, bella,  
con historia, porque nunca se dejó vencer.  
¡Porque soy yo y me admiro!*

*Madre, gracias porque con firmeza, decisión y cariño,  
nunca permitiste que me sintiera derrotada, porque cuando  
di mi primer paso me dejaste elegir mi propia vida.  
Gracias madre por enseñarme a vivir, por darme más de lo  
que jamás imagine, por ser mi cómplice en todo momento.  
Simplemente por ser mi madre y haberme dado la oportunidad  
de vivir. ¡Lo logramos!*

*Javier porque siempre me impulsaste a seguir adelante,  
porque con tu amor descubriste lo mejor de mi corazón,  
porque aún y cuando ya no estas conmigo sigues siendo la  
luz que ilumina mi sendero y la fuerza que me motiva a lograr  
los más grandes sueños.*

*En los tiempos oscuros, en los momentos difíciles tu amor  
borro mis temores, bebí mis lágrimas y me enseñó a construir mi camino.  
gracias por estar siempre conmigo mirandome desde las estrellas.*

*En memoria Javier*

**TESIS CON  
FALLA DE ORIGEN**

*Verónica gracias porque siendo mi hermana mayor  
supiste guiarme en mis primeros años, confiando  
siempre en mí, creyendo en todo lo que yo emprendía.*

*Angélica como hermana fuiste excelente amiga,  
gracias por regalarme tantas experiencias y por  
sonreír ante mis locuras.*

*A mis diablillos preferidos: Miriana, Karla, Alejandra,  
Mariana y Jessica que con sus travessuras y risas le  
dieron un significado diferente a mi vida, porque día a día  
me recuerdan lo maravilloso de ser niña jugando a ser grande.  
¡Las adoro!*

*Martina y Aurelio que como tios fueron muy buenas padres  
y a David por las horas de asosorta y apoyo.*

*A Oscar y Antonio por el mayor regalo  
que me han hecho*

*Rubén mi mejor amigo,  
corrimos grandes aventuras, agradezco que  
me hicieras reír, me escucharas y apapacharas  
gracias por tu cariño y gran amistad.  
¡Eres el mejor!*

*Bergio gracias por estar conmigo  
y ser mi apoyo en todo momento.*

**TESIS CON  
FALLA DE ORIGEN**

Laura (Newton) gracias por recorrer el mundo  
conmigo y por estar cuando todo parecía  
derrumbarse, por tu cariño y afecto.


Marissa gracias por cuidarme y escucharme,  
por retirarte ante mis fantasías y por compartir  
conmigo parte de tu vida.

Judith, realmente nunca se pueden olvidar los  
momentos hermosos, me enseñaste a luchar, por  
lo que uno desea, a valorar lo realmente importante,  
y a soñar nuevamente, gracias.

Tania cuanto cambian las cosas, siempre  
seguiremos hasta lograr lo que soñamos

Paasel querida amiga, tantas razones, gracias  
por descubrir ante mí el valor de una sonrisa,  
por confiar siempre en mí.  
Juntas empezamos a caminar por este sendero,  
he llegado y se que eso te hace feliz  
¡Te cumplido! te quiero.

Uno amiga mía, gracias por las aventuras, las risas,  
las tareas, los sueños, los anhelos y deseos que compartimos  
desde niños y que hoy alcanzamos.  
Un millón de gracias por gozar con mis alegrías, señalarme  
mis errores y llenar con mis tristezas, pero sobre todo gracias  
por decir: ¡la regaste, pero sabes que te quiero por ser quien  
eres!



TESIS CON  
FALLA DE ORIGEN

*Gracias Patricia por compartir conmigo tu experiencia,  
Reconociendo cada triunfo y  
Acompañándome cuando dudaba,  
Confirmando siempre en la importancia de  
Indicarme el camino correcto,  
Apoyándome en los momentos difíciles  
Siempre con profesionalismo y amabilidad.*

*Por impulsarme a ser mejor,  
Alentándome en cada paso, en cada proyecto,  
Teniendo siempre una palabra de aliento  
Y por abrirme las puertas del conocimiento.*

*Norma Contreras gracias por enriquecer este trabajo y  
por tu paciencia, por apoyar a las nuevas generaciones  
con tus conocimientos.*

*Rosa Osola mil gracias por confiar en mí  
y por regalarme siempre una sonrisa.  
Por apoyar este proyecto desde su planeación.*

*Gracias a todos mis maestros que depositaron  
en mí una semilla que hoy germina,  
gracias a sus enseñanzas,  
Eduardo, Guadalupe, Teresa, Oscar,  
Lourdes, Alberto, Leon, y actualmente a Urania.*

*Gracias especialmente a las mujeres que  
que compartieron sus miedos, sus sueños y  
sus esperanzas, y que permitieron que este  
sueño se hiciera realidad.*

**TESIS CON  
FALLA DE ORIGEN**

## INDICE.

<b>RESUMEN</b>	1
<b>INTRODUCCIÓN.</b>	2
<b>CAPITULO 1.- LA PERSPECTIVA DE GÉNERO.</b>	7
1.1.-El género como una construcción sociocultural.	7
1.2.- Identidad de género	13
1.3.- Masculinidad y Femeinidad.	16
1.4.- Equidad.	21
1.5.- La situación de las mujeres en México. Algunos datos estadísticos.	27
<b>CAPITULO 2.- DESARROLLO HUMANO.</b>	33
2.1.-Desarrollo Humano y la perspectiva de género.	33
2.2.-Desarrollo de la personalidad.	36
2.2.1.-Familia y desarrollo.	39
2.2.2.-Comunicación y Relaciones interpersonales.	43
2.3.-Creando una persona (Autorrealización)	48
<b>CAPITULO 3.- GRUPOS DE CRECIMIENTO COMO ALTERNATIVA TERAPÉUTICA PARA EL DESARROLLO.</b>	51
3.1.-Teoría Humanista.	51
3.1.1. Conceptos básicos.	53
3.2.- Enfoques de la terapia de grupo.	55
3.2.1.- Grupos de encuentro o grupos T.	58
3.2.1.1- Grupos de sensibilización.	61
3.2.1.2- Grupos de crecimiento.	62

TESIS CON  
FALLA DE ORIGEN



<b>CAPITULO 4.-: TALLER DE CRECIMIENTO PERSONAL.</b>	67
<b>MÉTODO.</b>	68
<b>ESQUEMA DEL TALLER.</b>	72
<b>RESULTADOS.</b>	73
<b>ANÁLISIS DE RESULTADOS Y DISCUSIÓN.</b>	110
<b>CONCLUSIONES.</b>	120
<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.</b>	129
<b>ANEXOS.</b>	136

## RESUMEN

Cuando la mujer deja de ser para otros, de cifrar su existencia, su seguridad y su placer fuera de ella empieza a cumplir por propia cuenta con sus aspiraciones.

Por lo tanto el objetivo del estudio fue: *realizar un taller de crecimiento personal con perspectiva de género que permitiera a las mujeres desarrollar su potencial individual con el fin de favorecer el proceso de autorrealización a través del trabajo terapéutico grupal.*

En el taller de crecimiento personal ¿Hacia dónde voy? se trabajó con un grupo de 8 mujeres de entre 18 y 30 años de edad, con escolaridad mínima de primaria, hijas de familias disfuncionales,. El taller tuvo tres fases: En la primera se realizó una preevaluación. En la segunda se aplicó el taller el cual consto de cinco módulos, en los que el trabajo fue vivencial, encaminado a favorecer el proceso de autorrealización. En la tercera fase se hizo la postevaluación y seguimiento.

En los resultados se obtuvo que las participantes, no sentían aprecio por ellas mismas, no aceptaban sus limitaciones ni sus capacidades, desconfiaban de si mismas, se sentían acorraladas y amenazadas, no tenían conciencia de si mismas y tenían problemas para relacionarse con el sexo opuesto. Al final se notaron cambios significativos tanto en los pensamientos como en las acciones, lograron asumirse como parte de si mismas, tienen conciencia de su condición de seres humanos y de la necesidad de trabajar conjuntamente con el sexo opuesto en busca de la equidad.

De esta investigación se concluye que el proceso terapéutico grupal con perspectiva de género y siguiendo los principios básicos del humanismo representan una excelente alternativa de desarrollo para las mujeres, pues proporcionan un ambiente de confianza, de apoyo, de reflexión y de reeducación emocional, lo que permite la sana convivencia y el óptimo desarrollo.

TESIS CON  
FALLA DE ORIGEN

## INTRODUCCIÓN.

La humanidad ha estado sujeta a una visión limitada y distorsionada de sí misma - desde su interpretación de las emociones más íntimas y personales hasta su más ambicioso concepto de las posibilidades humanas- precisamente en virtud de la subordinación de la mujer ( Miller, 1986).

La mujer ha jugado un rol específico en esta sociedad dominada por el hombre, de forma no comparable a la de ningún otro grupo reprimido. Ha entret Tejido con él relaciones íntimas e intensas, creando el medio -la familia- en el que se ha formado la mente humana tal como la conocemos. Así "la mujer es fundamental para la condición humana y sin embargo, en sus funciones económicas, sociales y políticas, está marginada. Es precisamente esta combinación de ser fundamental y estar marginada a la vez lo que le ha sido fatal" (Mitchell, 1966. Pag 58 citado en: Randall, 1986 ). Así la situación de la mujer resulta clave para la comprensión del orden psicológico.

Infinidad de investigaciones reportan que durante un largo período de tiempo la mujer ha sido objeto de discriminación, rechazo y abuso por parte del hombre, incluso en el ámbito científico los estudios han estado encaminados a demostrar que la mujer es la diferencia, la variación, tal como señala Hyde (1988), "Muchas teorías psicológicas tradicionales han sido literalmente teorías sobre los hombres, en el mejor de los casos, ellos han tratado a las mujeres como variaciones con respecto a la norma, del mismo modo el sesgo sexual ha existido en muchos aspectos de la investigación psicológica" Pag 15.

Consecuentemente la psicología tradicional ha operado a menudo a partir de supuestos muy tradicionales respecto a los papeles asignados a los géneros.

De esta manera la socialización femenina que se inicia en el hogar y se continua en las escuelas no estimula el deseo de autonomía de las mujeres. La educación tradicional femenina busca el objetivo primordial de conformar a las mujeres para que desempeñen el papel secundario que les fue asignado dentro del trabajo creativo y dentro de las jerarquías de poder en la sociedad.

Los estudios de género tienen un pasado muy respetable, esta situación ha llevado a que durante los últimos veinte años la psicología de la mujer surga como un área diferenciada ya que tiene en su haber el descubrimiento de algunos fenómenos que le dan a la mujer su categoría de ser humano y no de "variación de la norma".

El hecho de que en los últimos tiempos los estudios sobre la mujer hayan adquirido gran popularidad y difusión, lleva a los antropólogos, sociólogos, pedagogos y psicólogos a la tarea de trabajar conjuntamente en la elaboración de proyectos que permitan a las mujeres salir del ámbito privado al ámbito público, hasta hace poco privativo del hombre.

Así la inserción de las mujeres al ámbito público ha llevado a la sociedad a replantearse el rol que la mujer juega como ser productivo, se hace indispensable romper con la tradición androcentrista que limita el desarrollo de la mujer; sin embargo esta tarea se presenta muy difícil, pues tanto la familia como el Estado y la Sociedad solo ven en la mujer su capacidad de reproducción, sin concederle la oportunidad de elegir libremente el rol que ha de jugar dentro de la sociedad.

De esta manera resalta la importancia de que la mujer se capacite y desarrolle potencialidades que le permitan no solo defender sus derechos como seres humanos, sino también que las lleve a la reflexión y búsqueda de sí mismas, pues partiendo de la idea de que cuando la mujer se siente en libertad de decidir sobre su persona, de tomar decisiones y sobre todo de visualizarse como ser humano su salud mental y emocional se ven beneficiadas.

En México como en el mundo la fuerza laboral de la mujer se ha incrementado considerablemente en la última década, como reflejo del aumento significativo de la población femenina, la modificación de patrones culturales y al acceso a niveles más elevados de escolaridad.

Desde el plano psicológico se ha "descubierto" que las mujeres sienten, piensan y actúan de manera diferente a los hombres y que ha sido un gran error considerarlas solo como la variación de la norma, así para sanar esta falta es que a últimas fechas, grupos de mujeres organizadas, instituciones y

organismos han vuelto sus ojos a la necesidad de abrir espacios en los que la mujer pueda expresar de manera libre sus pensamientos y deseos, espacios que son foros en los cuales se defiende el derecho de las mujeres, en los cuales se capacitan y sobre todo son espacios que han sido ganados y que son la muestra de que las mujeres no solo sirven para tener y cuidar a los hijos, sino que también son seres humanos con necesidades específicas que requieren de atención.

Así en los últimos años el Fondo de Desarrollo de las Naciones Unidas para la Mujer (UNIFEM) ha desarrollado una serie de programas que han sido innovadores respecto a sus procesos y resultados, la Comisión Nacional de la Mujer (CONMUJER), y el Instituto de la Mujer (INMUJER), solo por mencionar algunos han incluido en su labor diaria Talleres de Desarrollo Humano, de Liderazgo, Participación Ciudadana, Capacitación y sensibilización sobre Derechos Humanos que permiten a las asistentes conocer sus habilidades, capacidades, y sobre todo luchar contra la imagen sumisa que se tiene de la mujer, de olvidarse de la cultura patriarcal y ejercer su derecho primeramente de ser humano y posteriormente de mujer, (Olamendi,2000); de igual manera la Universidad Autónoma de México, a través del Programa Universitario de Estudios de Género (PUEG), en la FES Iztacala se cuenta con el Programa Interdisciplinario de Atención a la Violencia Sexual y los Estudios de Género (PIAV), como estos podemos mencionar otros programas que cuyo objetivo es ofrecer a las mujeres una alternativa real de crecimiento y desarrollo.

La reflexión y el análisis que se realizan en los talleres permite que la mujer busque un lugar dentro de esta sociedad, a la vez que impulsan la equidad de género, pues no se trata de borrar a los hombres, por el contrario unirse y compartir experiencias.

El objetivo de la presente tesis fue realizar un taller de crecimiento personal con perspectiva de género que permitiera a las mujeres desarrollar su potencial individual con el fin de favorecer el proceso de autorrealización a través del trabajo terapéutico grupal.

La necesidad de un taller de esta índole se describe en función de la búsqueda del autoconocimiento de las mujeres como seres humanos y la aceptación por parte de los hombres de la gestación de

cambios en los cuales la participación de la mujer es fundamental.

Weschler, Massarick y Tannenbaum ( 1987 en Quitman,1989) señalan: "Alguien que vive en condiciones que lo aislan tanto de los demás como de sí mismo requiere de prácticas intensivas en pequeños grupos que enfoquen su tendencia a controlar o ser controlado por otros, su manejo de la ira, su habilidad para expresar y recibir amor, sus sentimientos de soledad, su búsqueda de identidad personal y la experimentación de su propia capacidad" Pag 49.

Para lograr el objetivo planteado en el capítulo I se abordó la perspectiva de género , pues incluso antes del nacimiento los padres adoptan ya actitudes distintas sobre el sexo del niño. En muchas sociedades es manifiesta la preferencia de un hijo varón a una niña, pues tener un varón suele realzar en mayor medida la condición social y capacidad del individuo (Markle,1974 en Masters y Johnson 1995); Lamas (1997).

En el capítulo II se expuso el desarrollo de la mujer en las diferentes etapas de su vida, así como la influencia que tiene en la conformación de la personalidad la comunicación interpersonal, la socialización y sobre todo las relaciones familiares como institución social creadora de hombres y mujeres que reproducen la asignación de los roles de género (Papalia y Wendkos ,1998; Hyde 1988).

Bajo el nombre de Grupos de Crecimiento Personal se presenta el capítulo III, que tiene como base principal las relaciones personales, interpersonales, estos grupos fueron diseñados por Carl Rogers en 1970 para estimular el crecimiento personal. "En un Grupo el individuo se puede encontrar con los demás y no necesita esconderse detrás de las fachadas acostumbradas" Pag 69.

Se proporciona al individuo una atmósfera empática que es aceptante y libre de prejuicios, esto promueve una mejoría en la comunicación, nuevas formas de pensamiento y conducta y una mayor disposición a contemplar innovaciones en la propia vida.

En el capítulo IV se presenta el taller de Crecimiento personal ¿Hacia dónde voy?, describiendo el procedimiento, los resultados, así como el análisis y discusión de los mismos.

Es necesario asumir a la mujer como sujeto de estudio de la psicología con la finalidad de realizar un trabajo científico que reivindique a la disciplina y se vea en la mujer a una persona y no a la variación de la norma.

De esta manera pues, se presenta el resultado de un trabajo que espero sea de gran utilidad para todos, especialmente para las mujeres que han tomado la decisión de mirarse a si mismas.

## CAPITULO I.- LA PERSPECTIVA DE GÉNERO.

### 1.1 El género como una construcción sociocultural.

La prolongada situación de marginación de las mujeres, su responsabilidad del trabajo doméstico, su constante abandono del mercado de trabajo en años esenciales de su vida, su insuficiente formación profesional, la incorporación de un modelo de feminidad y el hecho de que en muchos casos, ellas mismas no reconozcan su derecho social, todo esto requiere una perspectiva de análisis que explique la existencia de injusticias y la complicidad de todos en su perpetuación.

Es decir, una herramienta que permita a mujeres y hombres valorar de manera diferente lo ya establecido. Aplicar una visión nueva a lo viejo, a esos vicios que se arraigan de generación en generación, y que fomentan la discriminación hacia las mujeres tanto en el ámbito público como en el privado; una visión que permita reflexionar sobre hechos socialmente establecidos y cambiarlos.

Así la incorporación de la categoría de género ha sido de especial importancia y utilidad para poder comprender y analizar los comportamientos y los problemas que tradicionalmente se han considerado "típicos" o "inherentes" a las mujeres y los hombres.

Esto ha permitido el planteamiento de estrategias para incidir en estas cuestiones, así como la posibilidad de mejorar las relaciones entre los géneros masculino y femenino. (Bustos 1994 en CONAPO 1994).

Sin embargo una dificultad inicial para utilizar la categoría género es que su actual acepción surge en el medio anglosajón y el término género en castellano no quiere decir lo mismo que el inglés *gender*.

En español, la definición clásica, de diccionario, es la siguiente: "Género es la clase, especie o tipo a la que pertenecen las personas o cosas".



Como a los hombres y mujeres también se los nombra en castellano, respectivamente, el género masculino y el género femenino, esto introduce una confusión cuando se habla de género. Ya que las mujeres son el género femenino es fácil caer en el error de pensar que hablar de género o de perspectiva de género es referirse a las mujeres o a la perspectiva del sexo femenino.

Claro que la anatomía ha sido una de las bases más importantes para la clasificación de las personas, a los machos y a las hembras de las especie se les designa en castellano como los géneros masculino y femenino respectivamente.

Esta situación ha sido el punto central de diversas discusiones que pretenden dar a la mujer su lugar en una sociedad que se ha encargado de tenerla marginada y en muchas ocasiones aislada del progreso considerándola inferior solo por su condición de mujer, siguiendo mitos que en la actualidad resultan caducos y nocivos para todos pero especialmente para las mujeres que durante años han tenido que librar infinidad de batallas contra un sistema opresor.

Esta situación ha creado confusión al pensar que género se refiere únicamente a lo relacionado con las mujeres, sin embargo es importante señalar que éste se refiere a las relaciones entre hombres y mujeres.

Han sido muchas circunstancias las que han llevado a que la perspectiva de género parezca complicada de aceptar y sobre todo de llevar a cabo, desde su nacimiento hasta la actualidad ha pasado por diferentes modificaciones que han contribuido para que se llegara a tener una claridad sobre su importancia y funcionalidad, por ejemplo:

En los años 70's Género sustituye la palabra mujer y en ese sentido el género se convierte en un concepto asociado con cosas relativas a las mujeres.

Poco después en la década de los 80's Género ya no solo hace referencia a la mujer, sino que implica una visión general de las mujeres de su situación, de sus condiciones de vida, social, económica, profesional y familiarmente.

Finalmente en los 90's se emplea como categoría de análisis para identificar las relaciones sociales entre hombres y mujeres para ubicar las diferencias, necesidades y condiciones de vida.

Así Lamas (1997) que desde el movimiento de los 60's ha intentado hacer visible el concepto de género señala "en función de que la categoría suele tener varios significados en ocasiones aquellas personas interesadas más que en la investigación de la construcción sociocultural de género están preocupadas por estar de moda llevan a confusiones que suelen ser dañinas, pues no contribuyen con el conocimiento real del comportamiento humano, sino que lo etiquetan en base a una diferenciación sexual" Pag 81.

Es importante tener claras las bases sobre las cuales se esta construyendo la perspectiva de género, la sociedad impone roles o modos de actuar para cada uno de sus miembros dependiendo de su sexo, es por ello que "al principio hay que pensar si se trata de algo construido socialmente o biológico. Por ejemplo: si se dice, la menstruación es una cuestión de género, hay que reflexionar: ¿es algo construido o biológico? Obviamente es algo biológico; entonces es una cuestión relativa al sexo y no al género. En cambio, si se afirma, las mujeres con menstruación no pueden bañarse, nos hace pensar que esa idea no tiene que ver con cuestiones biológicas, sino con una valoración cultural, por lo tanto es de género" (Lamas, op.cit))

A partir de lo anterior, se ha formulado el cuestionamiento de que los comportamientos de mujeres y de los hombres más que tener una base natural e invariable, se deben a una construcción social que alude a aspectos culturales y psicológicos asignados de manera diferenciada a unas y otros, por medio de los cuales adquieren y desarrollan ciertas pautas de comportamiento, características y atributos que hacen posible la femineidad y la masculinidad, derivándose de esto los llamados roles de género.

De esta manera para Benería y Roldán (1987, en CONAPO 1994) "*el género se define como la red de creencias, rasgos de personalidad, sentimientos, valores, conductas y actitudes que diferencian a las mujeres y a los hombres, como producto de un proceso histórico de construcción social*" Pag 273.

Esto último implica la transmisión y aprendizaje de normas que informan a la persona acerca de lo obligado, lo prohibido y lo permitido. En la transmisión de las normas y prescripciones establecidas por la sociedad, la socialización por la que atraviesan todos los seres humanos, juega un papel importante, se refiere a todas y cada una de las instancias a través de las cuales un sujeto humano integra e incorpora las consignas y determinaciones de la estructura social en la que interactúa: La familia, la educación formal e informal, la religión y los medios masivos de comunicación, entre otros.

Reflexionando un poco y teniendo como espejo una sociedad como la mexicana se puede entender al género como el conjunto de aspectos psicológicos, sociales y culturales que conforman a hombres y mujeres.

Aunque hay variaciones de acuerdo con la cultura, la clase social, el grupo étnico e incluso el nivel generacional de las personas, lo que se encuentra todavía es una división básica que corresponde a la división sexual del trabajo más primitiva, bajo la siguiente "lógica": las mujeres tienen a los hijos y "por tanto" los cuidan.

De aquí que lo femenino es lo maternal y en "consecuencia" también lo doméstico: esto se contrapone con lo masculino que es lo público aunque no es excluyente uno de otro.

Esta construcción dicotómica de lo masculino-femenino, marca estereotipos las más de las veces rígidos, condicionando roles, limitando las potencialidades humanas de las personas, al tener que ajustarse a comportamientos "adecuados al género respectivo" y que en la mayoría de los casos desembocan en comportamientos destructivos y de poder que engrandecen al hombre y la mujer terminando siendo un objeto de uso.

La asignación o rotulación de género se hace a partir de una diferencia sexual biológica (genitales externos del recién nacido), pero que deriva o se traduce en una serie de inequidades sociales, que implican subordinación de un género (el femenino) frente al otro (el masculino).

De Barbieri (1992) señala " en las disciplinas sociales y humanas no se informa de la desigualdad entre varones y mujeres, solo hablan de su diferencia sexual, lo cual justificaba la inequidad" Pag 76.

Sobre lo anterior, Lamas (1994) señala que a pesar de que la posición de las mujeres, sus actividades, sus limitaciones y sus posibilidades varían de cultura a cultura, algo que sí se mantiene constante es la diferencia entre lo concebido como masculino y lo concebido como femenino.

Así pues, los papeles o roles sexuales son asignados en función de la pertenencia a uno u otro género.

La construcción del género es un fenómeno histórico, que ocurre dentro de las esferas macro y microsociales como el Estado, el mercado de trabajo, la escuela, las leyes, la casa-familia y las relaciones interpersonales.

Esto conduce a la formación de jerarquías, donde la posición de la mujer aparece desvalorizada y/o subordinada en la mayoría de las sociedades, por lo que tal situación resulta ser un complemento intrínseco de la construcción del género.

Es cierto que cada sociedad tiene sus propias normas y patrones de comportamiento, sin embargo es de llamar la atención el hecho de que cuando se trata de una comunidad patriarcal no hay problema alguno, todo está plenamente justificado, pero que no se trate de comunidades matriarcales como el caso de las mujeres de Juchitán, donde es la mujer quien lleva los destinos de toda la población, las miradas se vuelven inquisitivas, y los errores se hacen imperdonables y surge el tan socorrido argumento "si fueran hombres eso no habría pasado"

Por tanto se puede pensar que el género como una construcción responde a una interpretación social de lo biológico basada en la anatomía de las personas, esto significa que cada sociedad asigna a lo masculino y a lo femenino un significado. Los atributos sociales, económicos y políticos de los individuos están condicionados por su sexo (Jimenez, 1999).

Así las pautas de comportamiento para hombres y mujeres nos son las mismas para todas las culturas, no son universales, habrá lugares en que los hombres lleven falda, en otros las mujeres gobernarán, puede que un solo individuo lleve ambas características, es por ello que la categoría de género más que quedarse en una distinción biológica de los sexos abarca tres instancias.

Bleichmar (1985) y Lamas (1986), señalan tres aspectos básicos del género como categoría:

a) **La asignación, atribución o rotulación de género:** Se realiza en el momento en que nace la criatura, a partir de la apariencia externa de sus genitales, rotulación que médicos y familiares hacen.

Recordando el estudio de las sabanas rosas y azules, donde al varón se cobijaba con color rosa y a la mujer con azul y los resultados fueron: el niño vestido de rosa sería tierno, mientras que la niña vestida de azul sería fuerte.

b) **La identidad de género:** Se establece más o menos a la misma edad en que el infante adquiere el lenguaje y es anterior a su conocimiento de la diferencia anatómica entre los sexos. Desde dicha identidad, el niño estructura su experiencia vital; el género al que pertenece lo hace identificarse en todas sus manifestaciones sentimientos o actitudes de niño o niña, comportamientos, juegos etc.

Todos en algún momento habrán visto niños que rechazan jugar con muñecas o niñas que piden juegos de te a los reyes magos, el niño trepa a los árboles, mientras la niña juega con sus muñecas, es decir, de esta manera se empiezan a reproducir los estereotipos y roles que cada uno ha de desempeñar a lo largo de su vida.

Stoller (1968, en CONAPO, 1994)) sostiene que por el sentimiento "soy niña" o "soy niño" se debe entender el núcleo de conciencia, la autopercepción de su identidad genérica, núcleo esencialmente inalterable que debe distinguirse de la creencia que se relaciona pero es diferente, de "soy masculino" o "soy femenina", pues esta última corresponde a un desarrollo más sutil y más complicado, que no se consolida hasta que el niño (a) comprende cabalmente la forma en que sus padres desean verlo (a) expresar su masculinidad/femineidad, esto es, cómo debe comportarse para corresponder con la idea que ellos tienen de lo que es un niño o una niña.

**c) *El papel de género:*** Se forma con el conjunto de normas y prescripciones que dicta la sociedad y la cultura sobre el comportamiento femenino o masculino. Aunque hay variantes de acuerdo con la cultura, la clase social, el grupo étnico, entre otros.

En términos generales, la fuerza y la coherencia en lo que atañe a la identidad de géneros obedece a la existencia de distinciones socialmente aceptadas entre hombres y mujeres; pero no hay que perder de vista que, el hecho de que el género sea distinción significativa en una cantidad considerable de situaciones, es un hecho social, no biológico.

## **1.2.- Identidad de género.**

La identidad de género es la convicción personal y privada que tiene el individuo sobre su pertenencia al sexo masculino o femenino. La formación de la identidad de género se inicia al principio de la niñez y repercute de muy distintas maneras en el desarrollo sexual (Masters y Johnson, 1995).

Pero no olvidemos que aunque es una convicción personal ésta se halla influenciada por el medio social en el que el niño o la niña se desenvuelve.

Para Devor (1989 en CONAPO, 1994)) el género dicta los modos en cómo se construye la sexualidad. "La identidad de género es una de las bases de la sexualidad. Las personas se perciben a sí mismas como hombres y mujeres, realizan esfuerzos para conformarse a las expectativas sociales sobre su género" Pag 301.

La misma Devor afirma que la sexualidad forma una base para la identidad de género. Así, "cuando la conducta o los deseos no corresponden a los estereotipos (establecidos para el género) pueden causar confusión e inseguridad en las identidades de género de las personas y en las atribuciones de género que otros hacen sobre los mismos individuos

No se puede negar aquí la importancia de lo natural. se trata de acuerdo al sexo de cada quien y por tanto se espera que cada uno viva su sexualidad de acuerdo a lo establecido, es decir, como se piensa debe comportarse cada sexo.

Como señalan Money y Ehrhardy (1972, en CONAPO, op.cit.) Igualdad, unidad y persistencia de la propia individualidad como varón, mujer o ambivalente, en mayor o menor medida, especialmente en cuanto se experimenta en la propia conciencia y conducta; la identidad de género es la experiencia privada del rol de género, y el rol de género es la expresión pública de la identidad de género.

Al igual que Richard Green (1974 en CONAPO, 1994)) quien considera que la identidad sexual, frecuentemente llamada identidad de género, es un aspecto fundamental de la personalidad. que incluye:

- a) *El sentido de ser macho o hembra;*
- b) *el comportamiento del individuo que culturalmente se asocia con la masculinidad y femineidad, y*
- c) *las preferencias del individuo para hacer parejas con hombres y mujeres.*

Hasta el momento y pese a que en una primera lectura las definiciones arriba citadas parece que se contraponen o difieren, lo cierto es que todas señalan como punto común la identidad sexual, ya sea como causa o como consecuencia, finalmente ambas significan diferencia comportamental y de actitudes tanto de hombres como de mujeres. (Horer. 1988)

Como señalamos se dan opiniones encontradas sobre las fuerzas que configuran la identidad de género: Según Hyde (1988) las más representativas son: Teoría del aprendizaje, Teoría cognitivo-evolutiva y la interacción biosocial.

a) La teoría de aprendizaje sostiene que la determinación del género está condicionada por los modelos personales y las influencias socioambientales a los que el niño se halla expuesto. En los primeros años de vida, los modelos a observar e imitar son ante todo los padres. El niño aprende a "copiar" la conducta del progenitor del mismo sexo porque su imitación es recompensada. Además es bien sabido que los padres tratan de forma distinta a los niños o las niñas desde el momento mismo del nacimiento.

b) Cognitivo -evolutiva:(Piaget) según este punto el desarrollo del género corre paralelo al progreso intelectual del niño. Contrariamente a la teoría del aprendizaje, la doctrina cognitivo-formacional sostiene que el niño copia el comportamiento de los adultos no tanto para obtener recompensa como para lograr una identidad propia.

El niño emprende su propia socialización y selecciona por su cuenta los comportamientos que debe aprender y ejecutar sobre la base de las reglas correspondientes a las conductas apropiadas a su género.

c) Muchos estudiosos contemplan el surgimiento de la incipiente identidad de género como una sucesión de influencias recíprocas entre los factores biológicos y sociales, entre ellos Katchadourian (1983 citado en CONAPO, 1994) quien señala: " La identidad de género exige socialmente que hombres y mujeres se ubiquen como tales, y a su vez socialmente se determina qué es lo que este hecho significa.

Lo importante de que exista tal controversia reside en el hecho de que finalmente se está volviendo el rostro para buscar explicaciones válidas y que partan de una visión bidireccional, es decir, que sean hombres y mujeres quienes expliquen este fenómeno.



Las identidades básicas, definidas desde el nacimiento, formadas y asumidas, están presentes a lo largo de toda la vida, la pertenencia de género nunca cambia aunque cambien los ámbitos sociales en que pueden darse.

### 1.3.- Masculinidad y femineidad.

Cuando se ha señalado que desde pequeños se adquiere la identidad genérica, no se puede evitar pensar que esta pertenencia a un grupo determinado va a marcar pautas de comportamiento, lo que significa que la niña deberá ser femenina y el niño masculino, es decir hombre y mujer, según los estereotipos establecidos.

Hablar de hombre y mujer es hablar de roles a desempeñar, papeles que se juegan a lo largo de la vida. normas, expectativas que se tienen respecto a uno y otra. Es frecuente que el rol de género se refiera a la expresión de masculinidad y femineidad.

Así en los últimos 25 años se observa un interés científico considerable en el estudio de las diferencias y similitudes entre los sexos, y ello por varias razones.

En primer lugar, las distintas creencias sobre las diferencias entre uno y otro sexo por lo que respecta a los rasgos, aptitudes y temperamento han influido grandemente, a lo largo de la historia, en los sistemas sociales, políticos y económicos.

En segundo lugar, han surgido recientemente criterios y mentalidades que contravienen los viejos postulados y distinciones entre ambos sexos.

Por ejemplo, en 1981 más de la mitad de las mujeres estadounidenses trabaja fuera del hogar. Hoy se ha popularizado la moda unisex en los peinados, las ropas y los adornos. Incluso la condición anatómica ha dejado de ser inmutable en virtud de los logros de la cirugía de cambio de sexo.

Por último, el movimiento feminista ha llevado la atención a la opinión pública a parcelas donde la discriminación y el machismo eran patentes y ha librado batalla en pro de la igualdad sexual.

Claro esta situación ha significado una lucha tanto interior como a nivel social pues no es fácil romper con tradiciones y convicciones que llevan cientos de años reinando en nuestro mundo.

Como resultado de estas tendencias, las actitudes tradicionales hacia las diferencias de sexo, los hábitos de crianza de los niños, la masculinidad y la femineidad, y el concepto de lo que es o no socialmente "adecuado" referido a la conducta asignada al rol sexual o de género, han experimentado considerables cambios. Buen número de los jóvenes adultos de nuestros días se han educado en el seno de familias que han inculcado en sus hijos una actitud progresista hacia los roles sexuales o que han pugnado por romper los estereotipos mentales.

En consecuencia, hoy coexiste todo un espectro de tipos de socialización que va desde los modelos conservadores hasta las manifestaciones más avanzadas.

Actualmente a muy pocos extraña el hecho de encontrar a hombres realizando las labores domésticas, cuidar a sus hijos, incluso mostrarse en público haciendo el super, algo similar pasa con las mujeres que lo mismo están en una oficina que manejando un taxi o cargando bultos de cemento para una constructora.

De igual manera existe gente que no sólo piensa que los hombres y mujeres son distintos, sino que albergan también las mismas ideas sobre la forma en que se manifiestan las diferencias (Broverman 1972). Las convicciones de este género, sustentadas por gran número de individuos a partir de indicios producidos por la simplificación excesiva o el escaso juicio crítico, reciben el nombre de estereotipos (tópicos, prejuicios, clisés, ideas preconcebidas, lugares comunes). Los estereotipos pueden resultar nocivos, ya que inducen a razonamientos y generalizaciones equivocados y, por consiguiente, repercuten en el trato recíproco entre los miembros de una colectividad social.

El hecho de que numerosos estereotipos sobre la sexualidad se basen en presunciones sobre la índole de la masculinidad y feminidad, dificulta una definición concisa de ambos términos. Desde cierta perspectiva se considera "masculina" o "femenina" a la persona que resulta atractiva a los individuos del sexo opuesto. En otro sentido, los términos masculinidad y feminidad aluden al grado en que una persona se ajusta a las expectativas culturales sobre la conducta y la apariencia que deben mostrar los hombres y las mujeres.

Según otra acepción, la masculinidad y la feminidad se refieren a rasgos o cualidades medidos por tests psicológicos estandarizados que comparan la respuesta de un individuo o las de nutridos grupos de hombres y mujeres. *Según las presunciones de signo tradicional, es muy deseable que los varones sean masculinos y las hembras femeninas. Si la conducta se corresponde con las expectativas de la sociedad, es más fácil mantener el equilibrio social y esto proporciona un cierto grado de estabilidad en los detalles de la vida cotidiana.* (Cazés 1994a).

Se presume que la adecuación a las normas culturales denota "adaptación" y "salud", en tanto que los desvíos notorios de las pautas preconcebidas demuestran anormalidad e, incluso enfermedad.

Los hombres "masculinos" y las mujeres "femeninas" son relativamente previsibles y se comportan de manera bastante uniforme y complementaria. Por suerte parece que hoy se admite como probable que la masculinidad y la feminidad no nos dicen gran cosa sobre la personalidad, preferencias sexuales y forma de vida del individuo y que los viejos estereotipos ceden paso a teorías científicas más válidas y dinámicas.

Sin embargo, pese a la liberación femenina, a la diversidad sexual e infinidad de movimientos que indican que es tiempo de renovarse, todavía encontramos sociedades y culturas en las cuales la mínima falta a lo establecido representa incluso la muerte como lo es el caso de las mujeres afganas y no tan lejos las mujeres indígenas de nuestro país.

Precisamente Basaglia (1983; en CONAPO 1994)) plantea que las mujeres se constituyen esencialmente en seres-para-los-otros porque tanto su cuerpo como su subjetividad están consagrados a los demás. Al desarrollar esta idea Lagarde (1990) formuló la teoría de los cautiverios de las mujeres: son cautivas por carecer de autonomía, de independencia, de gobierno sobre si mismas, de la posibilidad de escoger y de la capacidad de decidir.

En esta situación, los modos de ser de las mujeres son cautiverios caracterizados por la expropiación de sus cuerpos, su sexualidad y su subjetividad; la no-conciencia y la no-voluntad al definir el sentido de sus vidas; el no protagonismo en la definición de su propio ser; su sujeción a los poderes encarnados por hombres e instituciones y la subalternidad total de su ser.

De esta manera, en su ubicación social, en los personajes que les es posible actuar, en sus relaciones y en sus interacciones sociales, las mujeres "son políticamente inferiores a los hombres y entre ellas según la tradición" 348.

Los mitos de la femineidad adjudican a todas las mujeres cualidades tan disímbolas que las hacen aparecer como entidades simultáneamente (Marqués, 1991, en CONAPO 1994)

- tiernas y violadas
- protectoras y lúbricas
- dulces y traidoras
- vírgenes maternas y hembras babilónicas
- espirituales y lujuriosas
- abnegadas, ingenuas, incapaces
- duras, astutas, posesivas
- chantajistas interesadas, dulces
- ingenuas y delicadas.

Muchas mujeres están cambiando, cuestionan el sistema existente y se proponen reconstruirlo. Las transformaciones del mundo han llevado a muchas mujeres al ámbito de lo público. Hoy pueden disponer de sus propios cuerpos, vivir con autonomía económica y elaborar su propia interpretación de la historia de las mujeres y de las historias de cada mujer. (Lagarde 1996).

Ahora tal vez lo que se necesita es una conciencia de cambio de que esa dualidad que representa la mujer, no signifique su destrucción por contraponerse a la educación que ha recibido.

Por otro lado el paradigma de lo hombre y lo masculino se fundamenta en la propiedad de los hombres concretos sobre las cosas del mundo y en especial sobre los sujetos del mundo: las mujeres y los hijos de las mujeres.

Se definen como atributos masculinos :

- ☛ la capacidad de organizar y mandar,
- ☛ la inteligencia tanto concreta como abstracta;
- ☛ llevan las riendas de la familia y sus propiedades ,
- ☛ ejercen los poderes públicos militares y civiles,
- ☛ definen las normatividades tradicional y jurídica así como las reglas del pensamiento, de las creencias, de la interpretación de la historia, de la enseñanza y de la moral.

Alcanzar la categoría máxima de la virilidad demanda eficacia en lo que se sabe hacer, pero también

- ☛ competir y triunfar en enfrentamientos que requieren diversos grados de violencia.
- ☛ Los hombres deben ser protagonistas de su propia vida y de la vida del mundo, y tienen a su alcance los elementos para tal protagonismo,
- ☛ "los hombres son, cada hombre es, pero las mujeres deben realizar la sexualidad materna para llegar a ser genéricamente femeninas".

Por fortuna actualmente existen hombres que rechazan el orden patriarcal y están en el cambio.

Son capaces de concebir a las mujeres como seres humanos con quienes vale la pena hacer el esfuerzo de compartir la cotidianidad sin paternalismo ni machismo y con respeto y apoyo a las inquietudes, así como ellas comparten los de ellos.

Son hombres dispuestos al cambio y que están cambiando: se sienten convocados por los planteamientos filosóficos, políticos y culturales del feminismo, han aprendido de la acción de las mujeres y participan con ellas en acciones públicas.

Así han establecido una alianza indispensable con las mujeres que cambian a un ritmo vertiginoso, mucho más profunda y rápidamente que ellos.

Es difícil dar una definición concisa de la masculinidad y la femineidad, pero puede configurarse o contemplarse atendiendo al grado en que la conducta o la apariencia del individuo se ajusta a las expectativas culturales sobre el varón y la mujer.

Lo importante, de esta situación es andar el camino uno al lado de la otra teniendo los mismos metas.

#### 1.4.- Equidad.

Pensando en un cambio positivo para todos, y retomando los principios de la perspectiva de género se puede empezar a ver el mundo en forma analítica y constructiva, Valladares (2001, Taller de Género) señala "tener visión de Género es como tener unos lentes que nos permiten analizar de manera crítica a la sociedad sexista/patriarcal para entonces construir una sociedad equitativa"

De esta manera si bien la equidad se ubica en el terreno de la ética social, también tiene una importancia de primer orden en el desarrollo general de la sociedad, en la medida en que se relaciona directamente con el destino de su mayor riqueza: los seres humanos que la integran. Pese a estar estrechamente relacionadas, las ideas de equidad e igualdad se han ido diferenciando cada vez más.

Históricamente, la lucha por la igualdad se originó en contra de privilegios y discriminaciones de naturaleza económica, social y política; así como de carácter étnico, de sexo, raza o religión. Bajo estas circunstancias, en no pocas ocasiones la lucha por la igualdad se vio atravesada o se cruzó con la lucha por la libertad y fue matizada por ella.

Se hacía una crítica de las ideas y creencias que convertían estas circunstancias estrictamente sociales, humanas, en causas y características de orden natural o divino, con las que se explicaban y justificaban los privilegios, exclusiones y discriminaciones prevalecientes en el antiguo orden social.

En el curso de esta crítica se dio origen a una nueva visión del mundo, sólo reconocía a tres actores sociales: la familia, el Estado y el individuo; y una sola forma de propiedad: la propiedad privada.

Con esto prácticamente se desvinculó a los seres humanos de todo lazo social mayor, con excepción de la pertenencia a un Estado-nación o a una familia.

Eliminada toda diferenciación social, el único elemento común entre los seres humanos reconocido en esta visión era su condición natural, condición bajo la cual todos resultan iguales.

Entonces si por naturaleza todos los seres humanos son iguales, todos tienen los mismos derechos que también son concebidos como derechos naturales.

Sin embargo, la formalización de estos derechos no evitó ni ha evitado la persistencia de las discriminaciones y exclusiones; tampoco pudo ni puede evitar que diferencias de orden socioeconómico limiten, condicionen o, incluso impidan la posibilidad de hacer valer estos derechos.

El hecho de que biológicamente la mujer posea funciones ligadas a la procreación (menstruación, embarazo y lactancia), ha contribuido a que se le sitúe en el campo de la "naturaleza" y de la vida privada y se le margine del "público o político", ostentado por los hombres, quienes han establecido cuáles son los roles que deben desempeñar los géneros.

*Así se ha instituido históricamente que la mujer "esta hecha" para el hogar, para el cuidado de los niños, para la atención de su padre, de sus hermanos y de su esposo, o sea, para vivir subordinada al hombre.*

Esto ha llevado a preguntarse acerca de cuáles son las condiciones necesarias para su disfrute universal y cuáles las dificultades que se enfrentan para ello. Es en este orden de ideas donde se inscribe la reflexión contemporánea en torno a la equidad.

Con la noción de equidad se parte del reconocimiento de que existen diferencias económicas y sociales entre las personas que se traducen en oportunidades diferenciadas para acceder y disfrutar de los derechos y garantías humanas fundamentales (Lagarde, 1996).

Tantas veces se escucha hablar de la equidad social, de que todos tendrán las mismas oportunidades y al final resulta que las mujeres deben conformarse con un tanto por ciento que los hombres han acordado regalarles diciendo con ellos "bien logramos la equidad" y realmente no hay una claridad con respecto a lo que se desea lograr como sociedad, tal vez es que no ha sido comprendido el término pues aunque parezca muy sencillo implica muchas acciones y sobre todo voluntades.

Así pues, viene del latín *aequus*, que quiere decir igual, y su acepción esta vinculada totalmente al ámbito de la justicia: equidad es la cualidad de los fallos, juicios o repartos en que se da a cada persona según corresponda a sus méritos o deméritos. O sea, es la cualidad por la que ninguna de las partes es favorecida de manera injusta en perjuicio de otro (CONMUJER, 1999).

La equidad subyace en la lógica que movió a un sustantivo de países a pasar de las políticas de igualdad de trato a las políticas de igualdad de oportunidades y, de ahí, a promover las acciones afirmativas. En el paso de la noción de equidad del ámbito de la ética social al diseño e instrumentación de políticas públicas, como un concepto analítico-operativo, podemos reconocer dos momentos:



Un primer momento en el que fue empleada en el diseño e instrumentación de la política social, entendida "como el conjunto articulado y sistemático de principios, lineamientos, formulaciones, orientaciones y disposiciones de largo alcance y duración, dirigidas por el Estado, tendientes a asegurar una serie de servicios-beneficios sociales a los sectores integrantes de una realidad nacional determinada" Pag. 17.

Un segundo nivel de avance, consiste en la inclusión del concepto de equidad como parte integrante, desde su diseño, de las políticas de desarrollo. Lo anterior ha sido posible gracias al progreso que, en la concepción de estas últimas ha significado integrar las dimensiones económica y social en el cause mayor del desarrollo.

La emergencia de la noción de equidad forma parte de los principales cambios ocurridos hacia fin del milenio en la cultura política y social con respecto a los viejos ideales sintetizados en la triada de igualdad, libertad, fraternidad.

Si con la lucha por la igualdad se buscó anular las diferencias entre los seres humanos, dándoles un trato igualitario en términos jurídico-políticos, en la búsqueda de la equidad se parte del reconocimiento de que las diferencias de condición económica y social determinan diferentes posibilidades de acceso a los derechos y garantías fundamentales, lo que implicará dar un trato diferenciado a las personas según su condición específica, un trato equitativo.

El enriquecimiento de la perspectiva de género ha sido un proceso abierto a la creación de conocimientos, interpretación y práctica social y política. Las mujeres de muchos países, culturas, instituciones, organizaciones y movimientos se han identificado entre ellas y han reconocido problemas antes inimaginados. Han propuesto conceptos, categorías e interpretaciones, y han hecho de su discurso la "lingua franca" de los hombres y las mujeres que asumen la democracia de género como su propia causa, como el móvil de sus vidas.

**TESIS CON  
FALLA DE ORIGEN**

Ese encuentro se perpetúa en espacios que van de la academia a los organismos civiles conocidos como "oenegés", las agencias internacionales, las instituciones gubernamentales, los pequeños grupos, etc. Sin embargo cabe señalar que en ocasiones se confunde la lucha por la equidad con el pensamiento de comerse a los hombres.

La diversidad de las visiones de mujeres con respecto a las problemáticas que les interesan, han encontrado en la perspectiva de género una vía eficaz para hacer avanzar sus propuestas, y mediante su acceso a los mecanismos institucionales, encuentros, foros, congresos, han producido incontables investigaciones y propuestas de los más diversos tipos.

El concepto de construcción de la equidad, la igualdad y la justicia de género exige seguir poniendo atención especial a la integración de las mujeres al desarrollo. Porque ellas no tienen las mismas posibilidades, los mismos recursos ni las mismas oportunidades reales de las que gozan los hombres, y porque es precisamente la equidad en ese sentido la que se busca construir (Cazés, 1994 b).

Un desarrollo más equitativo y democrático del conjunto de la sociedad requiere la eliminación de los tratos discriminatorios contra cualquier grupo. En el caso específico de las mujeres, la mitad de la población, se ha vuelto una necesidad impostergable tomar en cuenta las condiciones culturales, económicas y sociopolíticas que favorecen la discriminación femenina. Estas condicionantes no son causadas por la biología, sino por las ideas y prejuicios sociales, que están entrelazadas en el género, (Lamas 1997, en Mexfam 1998).

El trato igualitario dado a personas socialmente desiguales no genera por sí solo igualdad. Además, no basta con declarar la igualdad de trato, cuando en la realidad no existe igualdad de oportunidades. Esto significa que el papel diferente que las mujeres y los hombres tienen dentro de la familia y la sociedad, y las consecuencias de esta asignación de papeles en el ciclo de vida, dificultan cualquier propuesta de igualdad.

Para alcanzar un desarrollo equilibrado y productivo urge establecer condiciones equitativas en el trato entre mujeres y hombres. Burin, Moncarz y Velázquez (2000) señala que la necesidad de reconocer a las mujeres como "sujetos sociales" se basa en las necesidades de la población y en definir acciones y criterios desde sus mismas protagonistas

A estas acciones se les conoce como acciones afirmativas, positivas y se trata de la "adopción de medidas especiales, de carácter temporal, encaminadas a acelerar la igualdad de hecho entre los distintos grupos y/o sectores sociales" (Peralta, 2000 Pag. 18 )

Así comprender qué es y cómo opera el género nos permite entender que es precisamente el orden simbólico, y no la naturaleza, el que ha ido generando las percepciones sociales existentes entre las mujeres y los hombres.

Esta simbolización se erige en orden social y en infinidad de circunstancias estas prescripciones encasillan a las personas y las ponen en contradicción con sus deseos, talentos y potencialidades. Ignorancia, prejuicios y desinformaciones se apoyan en la lógica del género para prohibir ciertos comportamientos o elecciones a las mujeres y a los hombres.

En ese sentido, hay que comprender también que el género es, al mismo tiempo, un filtro a través del cual miramos e interpretamos el mundo, y una armadura, que constriñe y cohibe nuestros deseos y fija límites al desarrollo personal.

Sin embargo la perspectiva de género ofrece la oportunidad para que hombres y mujeres empiecen a reconocerse como seres humanos con igualdad de oportunidades y derechos, y que se respeten las diferencias que permiten que cada persona sea única.

### **1.5 Situación de las mujeres en México: algunos datos estadísticos.**

Para poder luchar por el reconocimiento de las mujeres como parte del progreso social, se hace indispensable conocer su situación dentro de la sociedad en la cual se desarrollan, en esta ocasión hablaremos de cuatro situaciones primordiales en México con respecto a la equidad entre hombres y mujeres: **1.- Demografía, 2.-Trabajo 3.-Educación, y 4.-Salud.**

**1.- Demografía:** En el Distrito Federal se encuentra concentrada una mayor proporción mayor de mujeres, según el Censo 1995 del INEGI su población es de 8 489 007 habitantes, la segunda entidad federativa con mayor población en el país, después del Estado de México, de los cuales 4 413 105 son mujeres (51.98%) y 4 075 902 son hombres (48.02%).

La disminución de la fecundidad se refleja en el menor promedio de hijos nacidos vivos. La edad mediana de las mujeres es de 23 años, lo cual indica que la población femenina mexicana es joven.

La tasa global de fecundidad de las mujeres mexicanas de acuerdo al nivel de escolaridad alcanzado presenta notables diferencias. En la medida en que la escolaridad aumenta la fecundidad disminuye.

Por otro lado el estado civil refleja de alguna manera las responsabilidades y los derechos de los hombres y de las mujeres en lo público y en lo privado.

En lo que se refiere al estado civil de las mujeres, encontramos que para 1990 se destaca una proporción ligeramente mayor de divorciadas, casadas sólo por el civil y solteras.

El 14.4% de las mujeres entre 45 y 49 años son divorciadas, viudas o separadas, cuatro veces más que los hombres (3.7%). Esta situación augura una tercera edad en pobreza para muchas mujeres.

**2.- Trabajo:** Crecieron así, con esta forma de vida, una vida para el trabajo. Como hormigas cumplen sus largas y exhaustivas jornadas y regresan a casa con la compensación de un salario que sólo les da acceso a lo indispensable para vivir.

En la actualidad más de mil millones de mujeres en el mundo forman parte de la Población Económicamente Activa (PEA). Significa que actualmente más de la tercera parte de la mano de obra mundial está constituida por el sector femenino.

De acuerdo a información de la **Organización Internacional del Trabajo (1998)** el sector femenino ha transformado el mercado laboral y hoy sin lugar a dudas las mujeres trabajadoras determinan la evolución del empleo en el planeta.

El proceso de feminización del empleo se origina por un proceso social y demográfico además de económico. Hoy la plantilla laboral de la mujer constituye el 35% del empleo nacional y de estas el 45.4% son jóvenes de entre 12 y 29 años de edad. Aunque hoy la edad promedio de la mujer trabajadora ha cambiado hacia mujeres de 30 a 34 años.

Aunque hoy se han modificado gradualmente las pautas matrimoniales, ha declinado la fecundidad y ha aumentado el nivel educativo de las mujeres, muchas mujeres son madres solteras, que tienen que trabajar para la manutención de su familia. En México el 19% de las jóvenes entre 12 y 29 años que trabajan tienen hijos (Nantzin Saldaña, Nuestra tinta joven, 2000)

Si bien la tasa de participación económica femenina en general ha aumentado considerablemente en los últimos años, todavía se observan importantes diferencias entre la participación masculina y femenina: sus menores percepciones y su concentración en un ramo limitado de oportunidades.

Durante la última década el empleo no asalariado creció a un ritmo mayor que el asalariado, sobre todo en el caso de las mujeres.

Este aumento es atribuible a una estrategia de subempleo, en otro sentido, las oportunidades y opciones de trabajo para las mujeres a menudo se ven reducidas al ejercer su derecho al ser madres, ya sea por la necesidad de que la jornada de trabajo fuera del hogar sea compatible con la crianza y el cuidado de los hijos o por intereses patronales.

La participación económica de la mujer en el mercado mexicano crece en forma sostenida y a ritmos acelerados. Es significativa la presencia de las mujeres en edad reproductiva entre 20 y 39 años, pero continua atravesada por profundas desigualdades, pues las condiciones laborales sufren un deterioro que coloca a las trabajadoras frente a un mundo laboral incierto y caracterizado por la inestabilidad, la incertidumbre y la pérdida de derechos, a partir de su condición de mujer.

**3.-Educación:** La educación se considera después de la familia el medio más importante en la adquisición de valores esenciales que propician el desarrollo integral de las personas, es también un factor estratégico para lograr un mayor nivel de vida y es clave para impulsar el desarrollo personal y la participación plena de la mujer en la sociedad, así como para promover relaciones más equitativas e igualitarias entre hombres y mujeres.

De acuerdo a los datos reportados por la SEP al inicio del ciclo escolar 1996-1997, la matrícula de infantes en preescolar fue de 285 674, de los cuales las niñas representaban el 49.3% de la población inscrita frente al 50.7% de los niños. A nivel primaria de 1 053 543 alumnos, 521 987 son mujeres lo que representa el 48.9% de la población.

Así mismo en secundaria la participación femenina es de 49.1% de un total de 508 983 estudiantes. No obstante, que la participación de la mujer en el nivel de educación media superior tiende a disminuir, en las últimas dos décadas ha crecido considerablemente.

En el nivel educativo los que presentan una relativa equidad son el bachillerato general y el Colegio de Bachilleres; 51% hombres, 49% mujeres, y el CONALEP con 53.6% hombres y 46.4% mujeres.

Las modalidades de este nivel donde la presencia femenina destaca son, en primer lugar, el Bachillerato Pedagógico, seguido por el de las Artes y los CET con 76% , 71% y 66.2% respectivamente (Promujer, 1998).

La considerable presencia de las mujeres en estas áreas de estudio se debe a que tradicionalmente se les han considerado como profesiones femeninas, lo mismo que todas aquellas carreras cortas, técnicas y comerciales que les permiten una rápida inserción al mercado de trabajo antes de asumir el papel que socialmente se les ha asignado, de responsables de las tareas domésticas cuando se unen en pareja.

4.- **Salud:** Actualmente, un problema importante para las mujeres en cuestiones de salud son embarazos no deseados, enfermedades de transmisión sexual incluyendo al VIH/SIDA, que se torna cada vez más grave en nuestro país.

Se estima que tan sólo uno de cada diez jóvenes se protege contra este tipo de contagio durante su primera relación sexual, a pesar de que en México 50% de las enfermas de SIDA son menores de 25 años (Afluentes, 1999)

La falta de mejores opciones de vida, de acceso real a estudios superiores, de empleos y condiciones para una mejor calidad de vida, se une a la falta de información sobre la vida sexual y las habilidades para construir una familia.

De acuerdo con las encuestas en la ciudad de México las jóvenes comienzan a tener relaciones sexogenitales a los 17 años, como resultado de estas practicas ocurren más de 25 000 nacimientos anuales de madres menores de 19 años; cerca de un 10% termina en aborto.

El uso de métodos anticonceptivos recae fundamentalmente en las mujeres, ya que los métodos de control masculinos, apenas alcanzan el 6% .

Uno de los aspectos de salud de las mujeres que requieren más atención es la que se refiere a la reproducción. La disminución de la mortalidad materna es muy notoria, sin embargo, la mortalidad asociada al embarazo y el parto es todavía elevada en México, por lo que resulta fundamental seguir impulsando una maternidad sin riesgos, como estrategia prioritaria de salud.

Otro tema de vital importancia en México es la violencia que se ejerce contra las mujeres. El uso de la fuerza basado en situaciones de género adopta múltiples formas, desde maltrato físico hasta el psicológico y el sexual.

En el Distrito Federal, entre los hechos denunciados en 1995, alrededor del 54% corresponden a violaciones, 8% a intentos de violación, 33% a abusos sexuales y el 5% restantes a estupro, hostigamiento sexual y adulterio.

Alrededor de la mitad de los casos de violación y otros delitos conexos son cometidos contra niñas y adolescentes; cerca del 26% corresponde a menores de 12 años de edad y el 28% a adolescentes (División de Estudios Económicos).

Las mujeres de todos los estratos sociales padecen maltrato, violencia familiar, trato inequitativo y estereotipado, inseguridad, desintegración familiar, desempleo y subempleo.

Culturalmente se ha formado a lo largo de la historia una fuente importante de la ideología de superioridad masculina y subordinación femenina, lo que representa en un primer plano la violentación de los derechos de integridad, dignidad y desarrollo de las mujeres.

Según los últimos datos presentados por el INEGI (2001):

El 51% de la población esta compuesta por mujeres; 49.20% son niñas entre 10 y 14 años.

En lo que respecta a la economía 20 millones de hogares tienen jefa de familia.



El 90% gana 1.5 salarios mínimos, 25.9% menos de 1 salario mínimo, y el 5.2 % más de 5 salarios mínimos. Lo que representa una discriminación salarial de 45.4 menos que los hombres, las mujeres representan el 37% de la participación económica.

Con respecto a la Educación, el 13% de las mujeres son analfabetas, 50% de mujeres indígenas están en esta misma situación.

El 18.2 % con primaria, 13.6% en secundaria, 12.4% con instrucción técnica, 5.6% en preparatoria y el 11% con instrucción superior. El 50% de la matrícula universitaria esta en el área de humanidades. (Valladares 2002).

Los datos aquí expuestos corresponden al año de 1995 y del 2001 y como podemos apreciar en 6 años no se han presentado cambios significativos lo que nos da una idea de que en el tema Mujer todavía hay mucho por hacer.

Así en el siguiente capítulo abordaremos los componentes del desarrollo humano y su relación con el crecimiento personal de las mujeres y la perspectiva de género.

## CAPÍTULO 2.- DESARROLLO HUMANO.

### 2.1.- Desarrollo humano y la perspectiva de género.

En el capítulo anterior revisamos como la educación y la forma en que la sociedad establece los modos y estilos en que deben comportarse tanto los hombres como las mujeres han derivado en una serie de prohibiciones que limitan el desarrollo humano de las mujeres.

En ocasiones se cae en la superficialidad de pasar por alto este aspecto pues no se considera importante y mucho menos si se habla de mujeres, quienes todavía tienen que luchar con la etiqueta de "ciudadanas de segunda", lo que nos lleva a decir que hasta hace poco la mayoría de los pueblos no pensaban en términos de desarrollo humano.

El sentido de la vida estaba definido de manera fundamental es la creencia de que eran los "otros" los que determinaban el destino, lo bueno y lo malo, los que debían decidir por ellas, es decir, por las mujeres.

Se dice que existen diferencias entre "unos" y otras y esas diferencias son en primer plano lo que determina que el hombre sea superior a la mujer. En psicología se tiende a reconocer cada vez más la existencia de diferencias no solo físicas sino psicológicas entre mujer y hombre (Enciclopedia Metódica, Tomo 6, 1997).

Se han investigado las diferencias de género en las áreas de capacidad matemática, visual y verbal. Algunos psicólogos atribuyen estas diferencias a la distinta constitución biológica de hombres y mujeres.

Otras explican estas diferencias en términos de educación más que de naturaleza, por tanto el desarrollo de estereotipos de género diferenciados es quizá consecuencia de que el niño intente imitar la conducta mostrada por sus padres.

La psicología social se ocupa entre otras cosas de las diferencias sexuales en la medida en que están relacionadas con el éxito.

Según esta teoría, las mujeres se desalientan con más facilidad que los varones ante la perspectiva de conseguir grandes metas (tanto educacionales, como laborales o de otro tipo), dadas las causas a las que atribuyen sus éxitos y sus fracasos. Se dice que las mujeres tienden a atribuir sus éxitos a la suerte y sus fracasos a una falta de capacidad. Los varones por el contrario, atribuyen sus logros a sus aptitudes y los fracasos a la mala suerte.

Se puede encontrar infinidad de teorías o corrientes que fijarán su atención en las diferencias y en como estas reafirman que el hombre es superior, aunque las mujeres puedan hacer cosas extraordinarias.

Sin embargo aún en la visión del desarrollo humano, las mujeres son tal vez el sujeto histórico que más dificultades y oposición ha encontrado para que su cultura, el feminismo, constituya también un paradigma (Lagarde, 1997). El feminismo expone una visión de la humanidad paritaria de humanas y humanos.

El paradigma de desarrollo humano, apoyado en sus principios de equidad y empoderamiento implica aspectos que deben ser ponderados a la luz de dicha perspectiva.

Hacer válido el principio de empoderamiento consiste según la definición del desarrollo humano en la igualdad entre hombres y mujeres para la competencia.

No obstante esta definición, las mujeres no solo han luchado para poder competir en igualdad con los hombres. La visión y las aspiraciones de las mujeres son más amplias y desde luego críticas de esa posición, abarca desde la perspectiva de género antes expuesta, hasta las potencialidades individuales pasando por la manera de resolver los problemas (Lagarde 1995).

Hasta hace poco se ha empezado a considerar el pensamiento feminista, la gran innovación en el desarrollo ha sido la irrupción de las mujeres en la política por ejemplo: una Rosario Robles o la comandante Esther. Hasta hace algunos años los grupos y las sociedades estaban conformados únicamente por hombres, y "desde una visión androcentrista con pretensiones de indiferenciación, realmente tenían un referente simbólico y cultural masculino y además patriarcal" (Lagarde, 1996. Pag 35).

Sin embargo las mujeres a lo largo de la historia han cambiado y han luchado porque esta situación se modifique de manera que ambos ganen, asunto que esta por demás comprobado, es decir, para comprender la mirada de género y de las mujeres en el desarrollo han sido fundamentales las concepciones históricas, sociales y reivindicativas, por ejemplo los gobiernos se ganan al pueblo a través de la promoción de mujeres en puestos públicos.

Lo que es de llamar la atención es el hecho de que las mujeres para ser reconocidas deben empezar por reconocerse entre ellas mismas, Alejandra Kolontai fue la primera en hacer una interpretación del proceso de transformación de la mujer a través de la historia.

La aportación más importante que hizo fue con respecto a la sexualidad, tema por demás estigmatizado y mitificado concluyó que la opresión se origina en la apropiación de las mujeres a través de la sexualidad, la maternidad y el trabajo (1971 en Cazes, 1994 b).

Empezando por algo tan íntimo y propio como lo es la sexualidad, las mujeres alcanzarían el bienestar y su propio desarrollo ya que de esta manera se lograría la igualdad en las relaciones.

Simone de Beauvoir (1981 en Lagarde, 1990) señala: **La mujer ha sido, si no la esclava del hombre, al menos su vasalla, los dos sexos jamás han compartido el mundo en pie de igualdad y todavía hoy aunque su situación está evolucionando, la mujer tropieza con grandes desventajas. En casi ningún país es idéntico su estatus legal al del hombre y con frecuencia, su desventaja con respecto a aquél es muy considerable. Incluso cuando se le reconocen en**

**abstracto algunos derechos, una larga costumbre impide que encuentre su expresión concreta. Económicamente, hombres y mujeres casi constituyen dos castas distintas; en igualdad de condiciones, los primeros disfrutan situaciones más ventajosas, salarios más elevados, tienen más oportunidades de éxito que sus competidoras de fecha reciente; en la industria, la política, etc, ocupan un número mucho mayor de puestos, y son ellos los que ocupan los más importantes”.**

Esta declaración invita a la reflexión sobre el desarrollo individual de las mujeres en infinidad de casos se escucha a mujeres diciendo que no pueden llegar hasta donde un hombre puede llegar, o cuando sobresalen en alguna actividad, se detienen en su ascenso pareciera que hay un techo de cristal que impide que sigan adelante.

Tal vez no sea un techo, pero si una cultura que limita e ignora a las mujeres, que les ha enseñado a conformarse con lo que “les ha tocado ser”.

Lagarde (1996) enfatiza: **“Con la aplicación de la perspectiva de género se ha descubierto que el desarrollo no es neutro, depende de los procesos históricos, sociales y familiares que confluyen en él”.**

## **2.2.- Desarrollo de la personalidad.**

El desarrollo humano esta rodeado por infinidad de factores que se conjugan para formar la personalidad del individuo.

De esta manera se entiende *por personalidad: las pautas de pensamiento, percepción, y comportamiento relativamente fijas y estables, profundamente arraizadas en cada persona. La personalidad es el término con el que se suele designar lo que de único, singular, tiene un individuo; las características que lo distinguen de los demás.*

El pensamiento, la emoción y el comportamiento por sí solos no constituyen la personalidad de un individuo; ésta se oculta precisamente tras esos elementos. Personalidad también implica previsibilidad sobre cómo actuará y cómo reaccionará una persona bajo diversas circunstancias (Encarta, 1997).

Entre estos factores encontramos la herencia y el ambiente que interactúan entre sí para formar la personalidad del individuo. Desde los primeros años, los niños difieren unos de otros, tanto por su herencia genética como por variables ambientales dependientes de las condiciones de su vida intrauterina y de su nacimiento (Aguilar Gil, 1996 en Mexfam 1997).

Por tanto la personalidad es el resultado de la interacción entre las características heredadas y el ambiente persona total, en particular el que opera en las primeras etapas de la infancia.

Sin embargo un efecto más directo y más obvio sobre la personalidad, es el causado por factores ambientales. Esta claro que los rasgos parentales, o de los otros miembros de la familia, pueden moldear y determinar la personalidad del niño o niña en crecimiento (Enciclopedia Metódica, 1997)

Entre las influencias familiares más vitales que contribuyen a formar una personalidad sana y equilibrada se encuentran:

- \* **La confianza en que el apoyo físico y emocional es fácilmente asequible;**
- \* **Una demostración desinhibida de cariño;**
- \* **Pautas claras y coherentes sobre formas aceptables e inaceptables de comportarse;**
- \* **Una individualidad libremente expresada.**

Ahora bien desde la teoría de la personalidad de Rogers (1978) se resaltan los conceptos básicos de dicha teoría:

- \* El hombre al nacer es un niño que experimenta una tendencia autorrealizante, al satisfacer sus necesidades básicas, se comporta como una totalidad organizada, sus experiencias son su realidad.

\* En su interacción con el medio inicia un proceso de valoración orgánsmica donde un valor positivo y negativo a diferentes experiencias de acuerdo a su propia percepción.

\* En la medida de que el niño interactúa con su alrededor, la tendencia de diferenciación (que es un aspecto de la tendencia actualizadora), le permite diferenciar atributos inherentes como ser humano y simbolizarlos en la conciencia. Esta parte simbolizada corresponde a una conciencia de ser, de actuar como individuo, y puede describirse como experiencia de Yo, lo que constituye su campo experiencial.

\* A partir de la necesidad de consideración positiva que en un inicio solo era de si mismo, de su propia experiencia en la realidad y en la consecución del desenvolvimiento con otras personas se desarrolla la necesidad de aceptación externa, que depende del afecto de otras personas. Es importante señalar que si esta aceptación se da en forma condicionada (te doy, pero a cambio de) se aleja el reconocimiento y empieza a reconocer el mundo a partir de los valores del otro. De esta forma se crea una discrepancia entre los conceptos de si mismo que el individuo asimila a partir de los otros y lo que realmente experimenta.

Ahora en caso de que la aceptación sea incondicional se experimenta a si mismo como querido, gustado, aceptado y valioso, los sentimientos hacia si mismo serán de aprecio y aceptación lo que genera en el niño una buena autoestima (valoración que tenemos de nosotros mismos).

Así tenemos que el niño experimenta un desarrollo óptimo de su personalidad, con las siguientes características:

- \* La persona está abierta a su experiencia.
- \* No manifiesta conductas agresivas.
- \* Sus percepciones son tan exactas como lo permiten sus experiencias
- \* La persona continua valorandose por si misma.

En resumen se valora, se acepta y reconoce sus recursos en pro de su autorrealización. Por lo anterior se considera de suma importancia que el clima de las relaciones familiares e interpersonales, funcione de manera plena y efectiva.

### **2.2.1.- Familia y desarrollo.**

Tanto la herencia como el ambiente juegan un papel muy importante en el desarrollo de la persona, se dice que es en seno de una familia donde se desarrolla de manera sana, sin embargo esto no siempre es verdad.

La familia juega un papel fundamental en la reproducción de estereotipos o mejor dicho de un sistema que no permite que los individuos como seres únicos se desarrollen y exploren su potencial, pues da por sentado que todos han de seguir por el mismo sendero.

La familia forma a las nuevas generaciones, hombres y mujeres que se adaptarán a una serie de normas que han sido asignadas socialmente de acuerdo a su sexo. La familia enseña a aceptar como algo natural la función que debe desempeñarse socialmente. El padre o la madre adoptan el papel de "sabios" creyendo que lo que han vivido les da el poder de manipular y dirigir la vida de sus hijos.

El tipo de familia ideal que se maneja dentro de la sociedad mexicana, es la familia nuclear, la cual está formada por hombre, mujer y sus hijos socialmente reconocidos; sin embargo hay familias en las cuales conviven también los abuelos, los tíos, a este tipo se le llama familia extensa, existe otra y es aquella en donde el padre está ausente o la madre, es decir son familias monoparentales, así como las reconstituidas con padrastro, madrastra, medios hermanos ( CONAPO, 1994).

Esta última familia ha creado preocupación por la estabilidad de la Familia, y especialmente por el destino de los hijos de hogares rotos y el efecto que ejercerán estos niños sobre la sociedad.



Los niños dependen de sus padres durante un tiempo relativamente largo, por lo que la pérdida de la influencia de una de las figuras parentales puede generar un daño grave y duradero ( Enciclopedia Metódica, 1997).

En las sociedades desarrolladas occidentalmente es habitual pensar en el matrimonio como una unión entre hombre y mujer a la que accede libremente y siguiendo los deseos e iniciativas de la propia pareja. A la familia se le considera como una unidad afectiva, económica y habitacional.

De esta manera Satir (1978) señala: se espera que en estas familias se forme personas que:

- \* **comprenden, valoran y desarrollan su cuerpo**
- \* **auténticas, honestas consigo mismas y con los demás**
- \* **dispuestas a arriesgarse, creativas, competitivas,**
- \* **capaces de cambiar cuando la situación así lo exija y encontrar la forma de adaptarse.**

Cuando se examina este conjunto, se tiene un ser:

- \* **Físicamente saludable,**
- \* **Mentalmente despierto, sensible, amante, auténtico creativo y productivo.**
- \* **Que puede amar profundamente y pelear en forma justa y efectiva**
- \* **Que conoce sus potencialidades y lucha tenazmente para lograr sus metas.**

La familia es donde se crean estas personas. Los adultos, son los encargados de formar seres humanos que a la vez formen seres humanos.

Desgraciadamente no todas las familias son tan ideales como la anterior, y es precisamente en esas otras donde se presentan los conflictos, hay familias donde los padres están juntos pero afectivamente son inexistentes.

Según Satir (1991). hay cuatro factores característicos de familias "problemáticas:

- a) Autoestima baja;**
- b) Comunicación indirecta, vaga;**
- c) Normas rígidas, inhumanas, fijas e inmutables; y**
- d) Enlace temeroso, aplacante y acusador con la sociedad.**

Es fácil notar el ambiente que existe en una familia conflictiva, a veces predomina cierta frialdad, como si todos estuvieran congelados; el ambiente es en extremo cortés y cada quien obviamente está aburrido.

Otras veces se introduce la sensación de encontrarse en un carrusel; se siente una falta de equilibrio o puede haber una atmósfera de tensión, como la calma precede a la tormenta, cuando los rayos y truenos pueden caer en cualquier momento (Satir, op.cit).

Imaginemos como se desarrollaría un niño o una niña en un ambiente de estas características, presentara exactamente los mismos síntomas, será un ser con limitaciones, acostumbrado a mirar siempre al piso, sin valor para defender su punto de vista, y con una autoimagen distorsionada con la cual no se identifica.

Todos los miembros de las familias conflictivas padecen males físicos. Sus cuerpos respondían como era de esperarse ante un ambiente inhumano.

Citando nuevamente a Satir (1985) en las familias problemáticas, los cuerpos y rostros son una muestra viviente del conflicto existente:

- ⊗ **Los cuerpos están tensos y rígidos,**
- ⊗ **Los rostros de aspecto huraño o triste, son inexpresivos como con máscaras**
- ⊗ **Los ojos bajos esquivan la mirada**

- ⊗ **Los oídos obviamente no escuchan y las voces son duras, estridentes o apenas audibles**
- ⊗ **Existe una actitud poco amistosa entre cada miembro de la familia, no hay alegría.**
- ⊗ **Con frecuencia el sentido del humor es sarcástico, amargo**
- ⊗ **Los adultos están ocupados en decirles a sus hijos lo que deben y no deben hacer, que no llegan a conocerlos en realidad**
- ⊗ **No disfrutan de la compañía de sus padres como personas.**

Así es fácil con solo mirar a la gente identificar a una familia disfuncional, no necesariamente todas las personas presentan las mismas características pero la gran mayoría de ellos si.

El concepto tradicional de la familia es el de un lugar donde pueden encontrarse el amor, la comprensión y el apoyo, aún cuando todo lo demás haya fracasado; el lugar donde podemos recuperar el aliento y sacar "nuevas energías" para poder enfrentarse al mundo exterior. Sin embargo, para millones de familias esto resulta un mito.

Por otro lado es una familia "sana" se siente la vitalidad, la sinceridad, la honestidad, y el amor. Se percibe la presencia de alma y corazón, todos escuchan y desean ser escuchados, hay necesidad de demostrar su afecto así como el dolor y desacuerdo.

Habría personas con derechos propios, importante, valorada, querida y que obviamente tendría que valorar y tomar en cuenta a los demás (Satir, 1985)).

En estas familias:

- ⊗ **Los cuerpos son ágiles**
- ⊗ **Las expresiones tranquilas,**
- ⊗ **Las personas se ven a la cara, no con miradas esquivas ni bajando la vista**
- ⊗ **Hablan con voz clara y sonora,**
- ⊗ **Hay armonía y fluidez en sus relaciones.**
- ⊗ **Los hijos parecen espontáneos y amables**
- ⊗ **Todos se toman en cuenta como personas.**

Cuando hay calma, es una calma pacífica; no la quietud del miedo y de la cautela. Cuando hay ruido es el de una actividad significativa.

- ✓ Sus integrantes se sienten libres para expresar sus sentimientos
- ✓ Pueden hablar de todo (deseos, temores, penas, críticas, al igual que alegrías y éxitos)
- ✓ Los hijos hablan con franqueza a sus padres,
- ✓ Demuestran claramente que planean las cosas, pero si sucede algo imprevisto fácilmente se acomodan al cambio.

Así podríamos enumerar infinidad de beneficios que trae consigo el pertenecer o formar una familia sana, sin embargo, ésta no es una tarea fácil, pues el medio y todo lo que constituye la formación de una familia juegan un papel muy importante en el desarrollo de ellas y sus miembros.

De esta forma la estructura familiar está determinada por el funcionamiento de la sociedad, la familia no es solamente una institución con características propias, sino que es también la expresión de toda una sociedad y la sociedad es el reflejo de la familia.

El tipo de familia tiene gran importancia en la forma como se distribuyen las tareas o roles familiares así como las formas de socialización, sea cual fuere el tipo de familia en la que se encuentre siempre se hablará de enseñanzas para la adaptación al medio, la forma en que se enseñan y se aprenden constituirán la diferencia.

Una vez que hemos revisado la importancia de la familia en el desarrollo personal de cada individuo, vamos a revisar como la relación familiar se entreteje con las relaciones interpersonales.

### **2.2.2.- Comunicación y relaciones interpersonales.**

La familia es fundamental en el desarrollo individual de sus miembros, es el seno familiar donde la persona aprende a comunicarse y relacionarse con otras personas.

Por ello resulta de gran importancia la relación existente entre la historia personal y el óptimo funcionamiento de las relaciones interpersonales del individuo.

Durante la niñez, la familia constituye el primer agente y el más importante en la socialización. A través de los padres, los niños van aprendiendo por imitación o por identificación con los padres las pautas y roles de comportamiento según su medio (González y Monroy, 1999).

La comunicación humana supone bastante más que el intercambio verbal directo o indirecto. Gran parte de la comunicación interpersonal es no verbal o incluso involuntaria y tiene lugar a través de signos, que pueden estar pensados o no para la comunicación. (op.cit).

Así una vez que el ser humano llega a este mundo, la comunicación resulta el factor más importante que determina el tipo de relaciones que va a tener con los demás y lo que le suceda en el mundo que lo rodea (Encarta, 1997).

La comunicación es la norma por la que dos personas miden mutuamente su potencial y también es el instrumento por medio del cual ese potencial puede modificarse para ambos.

Es importante señalar que los seres humanos siempre están comunicándose, cuando pasean, cuando estudian, cuando están solos, siempre y en todo momento, aunque en ocasiones no se percaten de ello.

Satir (1991) señala toda comunicación se aprende cuando un niño llega al mundo solo cuenta con su materia prima, **“las interacciones que tenga al igual que sus experiencias le proporcionaran una autoimagen, un autoconcepto, que se fijaran en él el resto se su vida”** Pag. 30, así para poder entender el proceso de comunicación y de las relaciones interpersonales señala algunos elementos que constituyen a la persona y favorecen el desarrollo de la conciencia de si mismo:

Cada persona llega con los mismos elementos a la proceso de comunicación:

**Su cuerpo — que se mueve, adquiere forma y figura.**

**Sus valores — la forma en que la familia le ha enseñado a sobrevivir y llegar a la “buena vida”**

**Sus expectativas — al momento, que tienen su origen en experiencias pasadas.**

**Sus sentidos — ojos, piel, nariz, boca, que le permiten ver, oír, saborear, tocar y ser tocado.**

**Su habilidad para hablar — su voz, sus palabras.**

**Su cerebro — que es el almacén de todo su conocimiento, incluyendo todo lo aprendido, sus experiencias, lo que ha leído, escuchado, en fin todo.**

De esta manera y en vista de que cuando se entabla conversación con una persona ya en forma verbal o corporal están en juego todos los elementos, si alguno de ellos no ha sido desarrollado en forma adecuada es posible que se tenga diferencia en la interacción interpersonal; por ejemplo una persona a la que siempre se le enseñó que su cuerpo debía permanecer lo más alejado de ella, al percibir las sensaciones y emociones que le provoca el compartir con otras personas, le limitará el seguir con el proceso de comunicación, de igual manera aquella a quien le enseñaron que su opinión no valía y por tanto era mejor que se quedara callada, pues no expresara sus emociones, pensamientos o deseos.

Las relaciones interpersonales son un proceso mediante el cual la persona es absorbida por la cultura de su medio, es de suma importancia conocer nuevas formas de pensar, de conducirse, formas que sean ajenas a las de la familia, pues de esta manera la persona tiene más opciones de crecimiento, cuando el individuo es parte de una familia sana tiene la oportunidad de desarrollar su potencial, así mismo el individuo que pertenece a una familia problemática puede encontrar más opciones al interactuar con gente ajena a su núcleo familiar.

Es por ello que en toda relación interpersonal es necesario contar con una comunicación afectiva pues de lo contrario, la “seguridad, la confianza y el cariño nunca llegarían” (Encarta, 1997).

**TESIS CON  
FALLA DE ORIGEN**

Dado que la base para una socialización se realiza en el momento del nacimiento, y presupone tres momentos colineales de influencias reciprocas con base en la cual las persona se ven reconociendo (Serrano, 1984):

El primer momento se da tomando en cuenta el sexo biológico del recién nacido; hombre o mujer, el segundo se manifiesta cuando los padres asignan una serie de características según lo que implica ser uno u otra y por último la percepción individual que permite a la persona sentirse y pensar de acuerdo a lo que implica ser mujer u hombre (Duarte 1994).

Se puede observar que estos tres momentos son similares a los expuestos en el capítulo referente a la identidad de género y es que en efecto la manera en que se forme a un pequeño (a) será la misma que se manifieste al relacionarse socialmente de lo contrario se exponen al rechazo, **ejemplo de ello son las mujeres que visten o se mueven como los varones, por señalar una situación; cuando una mujer con estas características se haya en un grupo de hombres, el trato por parte de ellos es de iguales, es decir, la ven como "uno más de ellos".**

Precisamente lo anterior nos lleva a un aspecto que esta sumamente relacionado con las relaciones interpersonales, y con la familia, y que sin embargo durante décadas permaneció como algo oculto, misterioso, como una "cosa" de la cual era mejor no hablar y mucho menos sentir: en efecto se trata de la sexualidad parte fundamental de los seres humanos.

Nuevamente retomamos a la familia como primer agente socializante y de su participación en la conformación de los valores de la sexualidad, es importante tener claro que la familia cumple funciones de diversa índole: social, económica y psicológica las cuales están íntimamente ligadas con la sexualidad.

Sin embargo aún cuando el individuo y la familia responden a condiciones y exigencias socioculturales cada una actúa según sus propias características de ahí que cada miembro sea único aunque compartan aspectos en común.

Según Serrano (1984) **"la familia influye directamente en la conformación de la sexualidad, a través de las actitudes, conductas, sentimientos, es así como mediante el diario convivir, los padres y adultos transmiten a sus integrantes los valores, creencias y conocimientos que tienen de la sexualidad"** Pag. 42. Considerando que poco a poco se han ido modificando estos valores y creencias se tiene en cuenta que para la generación de los abuelos e incluso de los mismos padres, es difícil desprenderse de creencias tan arraigadas y cambiarlas por otras, lo que constituye el creer que es mejor no hablar de ello y que cada quien lo descubra a su tiempo; aunque no siempre se tengan buenos resultados.

Gagnon (1980) señala que las niñas son a menudo víctimas de una forma más severa de información, porque se dice que las chicas tienden a aprender más acerca del sexo de sus madres, que los muchachos de sus padres, sin embargo esta información se limita a la menstruación únicamente y hasta esta información esta deformada pues en muchos casos se considera a la menstruación como un castigo a algo vergonzoso.

No tienen la libertad de explorar su cuerpo de reconocer sus necesidades y de entrar en contacto con él, desde la infancia tanto a los niños como a las niñas los adultos los limitan con respecto a su sexualidad, los hombres por ejemplo no pueden expresar sentimientos de emoción, pareciera que lo importante solamente consiste en satisfacer el deseo sexual, obviamente es una de las tantas cosas "que alguien" se inventó para seguir con la creencia de que el cuerpo solo sirve para la reproducción; por otro lado a la mujer ni siquiera se le permite la expresión de su deseo, nuevamente, todo gira en torno a la maternidad y no del placer que proporciona el propio cuerpo.

En fin hablar de sexualidad implicaría otra tesis, sin embargo era pertinente hacer mención de un aspecto tan socialmente limitado, como el mismo desarrollo de las mujeres.

En resumen desde el momento del nacimiento, el ser humano necesita interesarse por otras personas. Necesita que ellas se interesen por su persona, necesita sentirse absoluta y verdaderamente seguro de que es importante y querido, necesita sentirse especial en sus relaciones. Y estas



necesidades ciertamente las satisfacen los otros, siempre y cuando a nivel personal se tenga la materia prima para trabajarlo, es decir, si una persona no tiene conciencia de sí misma, tampoco podrá satisfacer estas necesidades, es por ello que en el siguiente apartado se describe a la persona con emociones, fortalezas y debilidades, una persona completa.

### **2.3.- Creando una persona (autorrealización).**

En la actualidad estudiosos del desarrollo humano como Peretz Elkins, Rogers, Maslow, Bettelheim y otros, afirman que la autoestima es una parte fundamental para que el hombre alcance la plenitud y autorrealización en la salud física y mental, productividad y creatividad, es decir, en la plena expresión de sí mismo (Martínez 1993).

En efecto, el Desarrollo Humano puede ser representado con la imagen de una oruga, arrastrando su cuerpo por la tierra, enfrentándose y librando obstáculos a cada paso que da y todo para llegar a encerrarse a un capullo del cual saldrá convertida en una bella mariposa.

Así la persona cuando nace se arrastra y empieza a recolectar todo cuanto a su alcance está, formando su propia personalidad, su propio camino, es muy difícil pensar en un instructivo que indique como llegar a ser una persona, pues las condiciones y el medio no son los mismos para todos, sin embargo, lo que sí se puede decir, es que cuando un individuo se preocupa por ver, juzgar y arreglar lo que está fuera de él, cuando la solución de muchos problemas sería que cada persona viera y arreglara lo primero que le corresponde como lo hace la oruga, es decir, procurarse bienestar.

Tal vez al leer la historia universal, se tenga la idea que se está leyendo el propio desarrollo, pensar como empezaron los primeros pobladores, como se fue evolucionando, como hubo momentos en los cuales se resguardaron detrás de las altas torres de sus castillos, hay infinidad de similitudes con el desarrollo humano en la pintura, la música, la literatura, el cine que al principio era mudo y ahora ya habla, en fin.

Schüller (en Rodríguez 1988) dice: "El hombre es el único ser que tiene el poder contemplar su vida, actividad y el privilegio de la conciencia; ésta lo lleva a buscar, transformar, escoger y decidir lo que para él es significativo, pero "el que no se ama no puede ser libre, no tiene confianza en sí mismo para atreverse a serlo" Pag. 58

La persona tiene la capacidad para elegir la actitud personal ante cualquier reto, o un conjunto de circunstancias y así decidir su propio camino. Lo que el hombre llega a ser lo tiene que ser por sí mismo (Rogers, 1980).

Es más sencillo entender el proceso de crear una persona imaginando que se tiene un espiral, que su dirección es siempre hacia arriba, pero que nunca deja el piso, es decir, las bases no se pueden desechar, se pueden modificar, pues conforme se va creciendo, lo aprendido se entretiene con las nuevas experiencias y de esta manera al final se encuentra una persona que ha tenido que dejar muchas pieles para ser ella misma.

La psicología humanista plantea tres instancias o tres partes que conforman al ser humano y en la medida en que va teniendo conciencia de ellas o las va reconociendo entonces empieza el proceso de autorrealización:

ψ El Yo Físico, que es el que más claramente se ve, es el organismo; necesita de atención y cuidado para poder desarrollar sus capacidades y convertirlas en habilidades; por ejemplo si no come no tiene actividad.

ψ El Yo Psíquico, que es la parte interna, se divide en tres elementos: Lo emotivo, la mente y el espíritu:

La parte *emotiva* es la que lleva al ser humano a conocerse; es a través de estados de ánimo, sentimientos y emociones, como se da cuenta que existe.

La *mente* tiene todos los talentos; es necesario desarrollarlos y más aún, estar conscientes de ellos para poder manejarlos positivamente.

El *espíritu* es el elemento que busca el significado de la vida, es el "yo profundo", el núcleo de identidad, la parte más interna y dinámica. Se manifiesta a través de lo que se quiere lograr y cómo quiere lograrse.

Rogers habla del poder de la persona, de su centro perfecto, de un potencial ilimitado, oculto e inconsciente por falta de escucha, comprensión y congruencia.

Señala que al darle esto al ser humano se podrá ir liberando de sí mismo y sacará su parte esencial.

ψ El Yo Social puede expresarse a través de los papeles que vive el individuo como hermano, amigo, padre, madre, vecino, alumno, maestro, etc. Al relacionarse el hombre trasciende a través del yo social, pero no de lo que él cree, sino de lo que en realidad es.

ψ El ser humano es una unidad y tiene que cuidar todas sus partes.

Desarrollando sus capacidades tendrá sus propias habilidades y por tanto sus propios logros. Esto lo hará darse cuenta de su valor y aumentará su potencial.

El individuo está en posición de formar su propio capullo, de escribir su propia historia, de hacer su propia película o bien de hacer su autorretrato.

Una vez expuestos los razonamientos y fundamentos de la teoría de género y desarrollo humano en los cuales se ha hecho énfasis en las limitaciones que han tenido que afrontar las mujeres, a nivel personal y social para su desarrollo, resulta importante señalar las alternativas que la psicología humanista propone para fomentar el desarrollo del potencial humano, y de esta manera integrarse con éxito a los diferentes ámbitos que conforman la vida.

Así en el capítulo siguiente se abordará desde la teoría humanista el trabajo en los grupos de encuentro como alternativa terapéutica para fomentar el proceso de autorrealización.

### **CAPITULO 3.- GRUPOS DE CRECIMIENTO COMO ALTERNATIVA TERAPÉUTICA PARA EL DESARROLLO.**

Hablar de desarrollo humano, no solamente es hablar de la persona en aislado, pues la familia y la sociedad influyen en forma determinante en la formación de la personalidad, las limitaciones y frustraciones que trae consigo el hecho de vivir en una sociedad patriarcal a nivel social es alarmante, ya que el desarrollo humano no solo tiene que ver con espacios privados, sino que la economía y el propio desarrollo del país están en juego.

Cuando se viaja o simplemente cuando se encuentran comunidades donde el papel de la mujer en el ámbito público ha beneficiado a toda la población, esta la conciencia de que son sociedades que han dejado de ver a la mujer como "ciudadana de segunda" y le han dado su lugar.

Es por ello que es necesario describir algunos de los procedimientos terapéuticos que se han desarrollado no solo pensando en las mujeres, sino en aquellos grupos más vulnerables; de esta manera a continuación se describen los sustentos teóricos de psicología humanista, los cuales han obtenido excelentes resultados en el desarrollo de la potencialidad humana.

#### **3.1.- Teoría humanista**

Para tener una visión más clara en cuanto a los términos y conceptos que se han empleado a lo largo de esta investigación es necesario tener conocimiento de la importancia y relevancia que ha adquirido la psicología humanista a últimas fechas.

La Psicología humanista, puede definirse como la tercera rama fundamental del campo general de la psicología y como tal trata, en primer término, de las capacidades y potencialidades de la persona, (Harrsch, 1994). El análisis fenomenológico es el método fundamental que siguen los representantes de las psicologías humanista y existencial y su objeto de estudio es el ser: ser es estar en el mundo, es vivir con uno mismo, el ser puede superarse con una vida auténtica mediante el compromiso y la toma de decisiones con pleno conocimiento de las consecuencias (Rogers, 1976 en Gondra, 1978).

A pesar de que la psicología humanista es un desarrollo bastante reciente, sus orígenes se extienden hasta la filosofía y la historia de la psicología. Cuando se habla de humanismo, llegan a la mente psicólogos como: Allport, Goldstein, James, Murray y Rogers. El humanismo ha contribuido con algunos valores a la psicología: Las personas no son el producto del pasado, del inconsciente o del ambiente. Más bien ejercen su libre albedrío en la búsqueda de su potencial interno y autorrealización. No son la mezcla fragmentada de cogniciones, sentimientos y aspiraciones; son seres humanos completos, unificados y únicos.

Comprender es apreciar dichas cualidades y también reconocer que la herramienta más poderosa del clínico es dar cuenta de que la comprensión sólo puede lograrse a través de una conciencia de la experiencia de la persona. El énfasis no se coloca en la enfermedad, desviaciones o etiquetas diagnósticas, sino en los impulsos positivos, la autorrealización, la libertad y la naturalidad.

En muchas ocasiones se llega a creer que los humanistas viven en un mundo aparte, o que sus investigaciones se basan en cuestiones mágicas, realmente no es así, se retoma la condición humana de la persona y pensarla como fuente de grandes cosas y no caer en reduccionismos que lo único a lo que llevan es a la destrucción del ser humano.

Bugental (1965), Buhler (1971), Buhler y Allen (1971), Jourard (1971) y Maslow (1962) citados en Phares (1999) se han interesado en diversos aspectos de estos valores. En una forma u otra, el humanismo se expresa como una resistencia al determinismo positivista de la ciencia y como una creencia activa en la humanidad esencial de las personas.

*La psicología humanista trata con la totalidad de cada uno en el proceso de llegar a ser. Pero además de su carácter de unicidad, también se observa que existe la relación con el otro. De esa forma el ser humano es definido como un modelo único de potencialidades individuales que son compartidas con otros. El principal valor humanista es, por tanto, el enfoque en la relación: la existencia humana se realiza en un contexto interpersonal (Rogers, 1978)*

Sustenta también la creencia en un potencial de la persona que sobrepasa su existencia. Se trata de un impulso para el crecimiento, para el proceso de individualización en que la persona es la responsable de su actualización.

El crecimiento es una serie de elecciones libres que la persona hace entre la seguridad y el desarrollo, salvo alguna deficiencia, y de acuerdo a su potencial, optará por el crecimiento. Aunque la elección sea hecha por la persona, el medio tiene un papel muy importante, ya que antes necesitó tener satisfechas sus necesidades básicas de seguridad para entonces poder desarrollarse saludablemente.

Es importante esta observación ya que los seres humanos se constituyen en grupos y por tanto están en constante interacción, cada uno de esos grupos proporciona a la persona experiencias y conocimientos que en un momento determinado favorecerán su desarrollo.

### **3.1.1.- Conceptos básicos.**

Es realmente enriquecedor hablar de la persona, pero esto puede traer como consecuencia caer en errores de creer que los seres humanos son toda belleza y bondad, por ello se hace necesario conocer los conceptos básicos del humanismo:

Los conceptos que se rescatan para dar vida a la llamada Psicología Humanista, fueron formulados por Bunge (1964 en Martínez 1993), poco después de la consolidación de la Asociación de Psicología Humanista:

En su condición de ser humano, el hombre es más que la suma de sus componentes, el ser humano, como ser humano, supera la suma de sus partes.

La existencia del ser humano se consume en el seno de las relaciones humanas, es decir, a

través del hecho de que su existencia está siempre ligada a las relaciones interhumanas.

- ☛ El ser humano vive de forma consciente.
- ☛ El ser humano está en situación de elegir y decidir
- ☛ El ser humano vive orientado hacia una meta, es decir, la persona vive orientada hacia un objetivo o unos valores que forman la base de su identidad, por lo cual se diferencia de otros seres vivientes. Este estar orientado tiene un doble carácter, esto es, el ser humano tiende en igual medida, por ejemplo a la tranquilidad y a la excitación.

La orientación teórica de la Psicología Humanista es:

- ☛ El ser humano está en el centro de toda investigación y/o estudio Psicológico.
- ☛ La Psicología Humanista le da importancia al sentido y significación de la experiencia del ser humano.
- ☛ La validación se basa en criterios humanos.
- ☛ La Psicología Humanista parte de que todo saber tiene una importancia relativa.
- ☛ La Psicología confía mucho en la orientación fenomenológica, la Psicología Humanista no desprecia las contribuciones de otros puntos de vista, pero intenta complementarlas y ajustarlas dentro de una concepción más amplia de la experiencia humana (González, 1990).

Lo anterior es el resultado de años de investigación de psicólogos humanistas que se han dado a la tarea de conocer al ser humano en diversas circunstancias y con historias de vida que los hacen únicos y diferentes.

Para favorecer el proceso de autorrealización puede optarse por la terapia individual o por los grupos terapéuticos para los fines de esta investigación se hizo únicamente la revisión de la segunda alternativa.

### 3.2. Enfoques de la terapia de grupo.

Nuestro actual modo de vida nos exige una constante interacción con los demás. Hoy en día no podemos concebir al ser humano como un ser aislado en el tiempo y el espacio. La persona pertenece a un grupo e influye en él de manera decisiva.

El concepto de grupo es sumamente importante pues éste es la unidad básica en el estudio de la organización de los seres humanos desde un punto de vista psicosocial (González y Monroy, 1999).

Son diversos los criterios que se han tomado en cuenta para definir a un grupo: se han considerado, por ejemplo, el tamaño, la duración, el grado de formalización, las actividades, la estructura interna, los objetivos, etc.

Olmsted ( 1982 en González y Monroy, op.cit)señala: que un grupo es un número reducido de miembros que interaccionan cara a cara y forman lo que se conoce como grupo primario.

Lingren (1980 en González y Monroy, op.cit) define a los grupos primarios como aquellos en los que las relaciones interpersonales se llevan a cabo directamente y con gran frecuencia, suelen realizarse en un plano más íntimo y existe mayor cohesión entre sus miembros.

Para G.C. Homans(1950), la interacción de los miembros es el criterio único para la existencia de un grupo. Así nos dice: "Se entiende por grupo cierta cantidad de personas que se comunican a menudo entre sí, durante cierto tiempo y que son lo suficientemente pocas para que cada una de ellas pueda comunicarse con todas las demás en forma directa" pag. 14.

Actualmente varios autores han definido al grupo como una reunión, más o menos permanente, de varias personas que interactúan y se interfluyen entre sí con el objeto de lograr ciertas metas comunes, en donde todos los integrantes se reconocen como miembros pertenecientes al grupo y rigen su conducta en base a una serie de normas y valores que todos han creado o modificado.



Así se pueden encontrar infinidad de definiciones, como señala Sánchez Ramírez (1990): "el estudio de la dinámica de grupo ha interesado a los sociólogos que manejan problemas políticos y desarrollo de las comunidades; también incumbe su significado a la pedagogía, que depende para el éxito de sus actividades educativas en el trabajo de los grupos; y a la psicología, que se ocupa de la terapia de los grupos" Pag. 93

A pesar de que a primera lectura pareciera que hay desacuerdos entre los autores, en realidad no es así, pues finalmente al grupo se le caracteriza de acuerdo a los objetivos que se pretenden alcanzar.

Para los fines de este estudio entenderemos por grupo al conjunto de personas que quieren interrelacionar sobre aspectos de sus potencialidades relativamente estructurado en el cual los individuos participan para aprender.

El surgimiento de las terapias grupales se deriva de una variedad de razones. Algunos sostienen que es más económica; dar terapia individual a los pacientes simplemente no es, según afirman, una respuesta racional a las necesidades de salud mental de la sociedad (Phares, 1999).

Durante muchos años, sólo un puñado de terapeutas dedicados practicaba la terapia de grupo como método de elección. Otros la utilizaban principalmente porque su carga de trabajo era tan grande que la terapia de grupo era el único medio con el cual podían enfrentar las enormes cantidades de pacientes.

Diferentes enfoques de grupo han emanado de diversos orígenes teóricos y las descripciones de la terapia grupal se expresan en una variedad de lenguajes teóricos. Sin embargo, igual que en psicoterapia individual, los terapeutas grupales experimentados que provienen de la misma orientación teórica, emplean con frecuencia métodos bastante diferentes. Debido a esta falta de concordancia entre lo que hacen los terapeutas y su procedencia teórica, es difícil valorar las semejanzas y diferencias entre los enfoques. Sin embargo, los siguientes enfoques parecen bastante representativos del movimiento de terapia de grupo en general (Phares, op.cit).

**Terapia de grupo con orientación psicoanalítica:** Uno de los enfoques más conocidos es el de Slavson (1964 en González y Monroy 1999), que es, básicamente, terapia psicoanalítica que se lleva a cabo en un ambiente de grupo. A pesar de que existen diferencias obvias con la psicoterapia individual (por ejemplo, efectos de transferencia múltiple, transferencia modificada entre terapeuta y paciente), el foco de atención continúa centrandose en fenómenos tales como la **asociación libre**, la **transferencia**, la **interpretación de la resistencia**. El grupo se vuelve el vehículo a través del cual el individuo puede expresar y por último comprender la operación de las fuerzas y defensas inconscientes y con ello alcanzar un mayor nivel de adaptación.

**Psicodrama:** Desarrollado por Moreno (1946, 1959 en González y Monroy op.cit)), es una forma de role playing en el que los pacientes representan papeles tal y como si estuvieran en una obra de teatro. Se dice que esta actuación logra cierto grado de catarsis y espontaneidad que aumenta el insight y la autocomprensión. Se puede pedir a los pacientes que se representen a sí mismos o que actúen otro papel.

Moreno sostenía que esto es mucho más efectivo que simplemente hablar con un terapeuta. En particular para los pacientes inhibidos o que carecen de habilidades sociales, el psicodrama puede conducir a mayores niveles de autoexpresión y al desarrollo de mejores habilidades sociales.

**Grupos Gestalt:** Como en el caso de la terapia psicoanalítica de grupo, se orienta hacia la experiencia del paciente individual. Al mismo tiempo, su énfasis en seminarios de residencia, retiros de fin de semana, talleres breves y popularización general le dan un sabor distintivo de movimientos de encuentro (Rogers, 1978). En la terapia de grupo se enfoca en guiar al paciente hacia una consciencia del ahora y una apreciación del ser en el mundo "la silla del cliente" el terapeuta centra su atención en el paciente mientras que los otros miembros del grupo sirven como observadores.

**Grupos de terapia conductual:** Parece haberse derivado de consideraciones sobre eficiencia más que de cualquier creencia de que la dinámica de interacción fuera de especial valor. Es posible llevar sesiones de desensibilización, modelar habilidades interpersonales o utilizar intervenciones de

reestructuración cognoscitiva en un entorno de grupo. Rose (1991 en Gonzalez y Monroy, 1999) proporciona varios ejemplos de la manera en que el reforzamiento, modelamiento, solución de problemas e intervenciones cognoscitivas se pueden poner en marcha en los grupos de terapia conductual.

**3.2.1 Los grupos de Encuentro o grupos T** surgen de la necesidad de ayudar a los líderes comunitarios a comprender y a aceptar los decretos sobre prácticas justas de empleo.

Kurt Lewin en 1946 organizó el primer grupo T, se organizaron varios grupos de 10 miembros cada uno en los que se utilizaban la discusión de grupo y el entrenamiento en soluciones alternativas. Sin embargo, al poco tiempo los líderes de grupo comenzaron a compartir sus observaciones y análisis de los procesos que ocurrían en las reuniones de grupo. Confrontar a los miembros del grupo con tales materiales resultó ser un modo efectivo de educar a los participantes en las relaciones humanas.

Tales reuniones le permitían a los miembros obtener un insight acerca de sí mismos y también aprender de los procesos grupales y de cómo podían efectuar cambios en los demás.

Muchas organizaciones de negocios, instancias gubernamentales, grupos cívicos y personal escolar empezaron a adoptar el enfoque del grupo T, como medio para mejorar la efectividad de las organizaciones.

Los grupos T se volvieron cada vez más vehículos para el logro del crecimiento interpersonal y la conciencia de uno mismo. Al poco tiempo, las ideas humanistas de Rogers y Maslow comenzaron a mezclarse con la vieja dinámica de grupo de Lewin. Alimentados por el decenio de 1960, el uso de drogas y Synanon, los grupos T se volvieron grupos de encuentro diseñados para ayudar a las personas a confrontarse a sí mismas (Cahagan, 1981).

Al combinar la experiencia y ciencia de los grupos T con los principios humanistas, Rogers (1978) comenzó a desarrollar los grupos básicos de encuentro. Éstos se diseñaron para estimular el crecimiento personal

El grupo es un sitio seguro donde se pueden abandonar las defensas entorpecedoras del individuo, una vez que se neutralizan las defensas mediante una atmósfera de grupo, el individuo se puede encontrar con los demás miembros en una base sentimental y no necesita esconderse detrás de las fachadas acostumbradas. *La confianza mutua conduce a la expresión de sentimientos verdaderos y esto, a su vez, facilita la autoaceptación y el reconocimiento del potencial interno.*

La retroalimentación que reciben los miembros unos de otros les enseña la manera en que se presentan ante los demás y cuál es su valor como motivador. Todo esto promueve mayor libertad y una mejoría en la comunicación, nuevas formas de pensamiento y conducta y una mayor disposición a contemplar innovaciones en la propia vida (Rogers, 1970, en Phares, 1999)

En resumen el Grupo T está enfocado en el aprendizaje del mismo individuo, a los demás participantes, a las relaciones interpersonales a los procesos del grupo y a los sistemas sociales mayores.

La selección del lugar del trabajo y el arreglo físico del mismo tienen una gran importancia en el desarrollo del trabajo grupal, se debe favorecer la comunicación interpersonal y el coordinador no debe ocupar un lugar preponderante sino quedar intercalado con el grupo.

La labor de este tipo de grupos requiere que durante las horas de trabajo queden excluidos los roles sociales, los títulos o cualquier situación que tienda a marcar diferencias entre los miembros. Se recomienda solamente el uso de los nombres propios.

Con respecto al tiempo podemos decir que los Grupos T son de duración corta, dos semanas en reuniones de varias horas al día. Sin embargo, hay ocasiones en que la duración puede prolongarse varios meses con sesiones distribuidas de acuerdo a los intereses del grupo (Cahagan, 1981).

Las metas generales son: Proporcionar a los participantes una capacitación relacionada con sus necesidades internas, sus valores, sus percepciones y sus potencialidades, ayudándolos a descubrir y

a percatarse de sus dificultades en sus patrones de participación, así como a experimentar conductas más integradoras con la ayuda de las demás participantes.

En función de estos objetivos generales Lippitt (1952 en González y Monroy, 1999) ha identificado *siete áreas específicas de aprendizaje para la persona:*

- ☺ Incremento del conocimiento; habilidad y sensibilidad para percibir las reacciones y expresiones emocionales, tanto personales como las de los demás miembros del grupo.
- ☺ Aumento de la habilidad para percibir y para aprender los efectos de las acciones propias a través de la capacitación de los sentimientos personales y de los demás.
- ☺ Desarrollo y clasificación de valores y metas personales.
- ☺ Mejoramiento de la capacidad de verse a sí mismo, y captación de conocimientos que hacen congruente la relación de valores, metas y actitudes personales.
- ☺ Adquisición de conductas más satisfactorias y adecuadas en relación con el medio.
- ☺ Transferencia del aprendizaje del grupo a la cotidianidad
- ☺ Crítica del propio proceso de aprendizaje.

Sin embargo Benne, Bradford y el mismo Lippitt señalan que, *de acuerdo a las características personales del ser humano* este aprendizaje puede verse impedido por barreras personales e intragrupalas:

- ☹ Búsqueda de respuestas tempranas y fáciles.
- ☹ Conflicto entre lo nuevo y los patrones de conducta ya establecidos.
- ☹ Resistencia para compartir sentimientos y conductas.
- ☹ Falta de habilidad para autoevaluarse.
- ☹ Estructuras conceptuales pobres para planear la dirección del cambio.
- ☹ Rechazo para aceptar o ayudar a los demás.
- ☹ Reacciones defensivas por falta de seguridad.
- ☹ Incapacidad de trasladar las experiencias de la sesión a la vida cotidiana.

Para vencer estas barreras, se sugiere una buena selección de los participante; procurar que éstos estén lo suficientemente motivados para seguir adelante pese a las trabas que puedan suscitarse. y tener la capacidad de aprender de la experiencia y transferir este aprendizaje a otros contextos sociales (Sanabria, 1980).

La cantidad ideal de los participantes en un Grupo T fluctúa entre ocho y dieciséis personas. De acuerdo a los objetivos que se persiguen los grupos pueden ser homogéneos o heterogéneos en cuanto a edad, sexo, ocupación, escolaridad, estado civil, etc.

El rol del coordinador puede aparecer como un papel pasivo o poco activo, pero no hay que olvidar que depende en gran parte de él y de la forma en que maneje a su grupo, el que los participantes alcancen sus objetivos.

**3.2.1.1.-Grupos de sensibilización** son grupos inestructurados, que se centran en problemas de tipo afectivo y en el cual se minimizan los factores intelectuales y didácticos.

- ✓ Los grupos de sensibilización tienden a hacer hincapié en las habilidades para las relaciones humanas, en el desarrollo personal, aumento de la comunicación y las relaciones interpersonales.
- ✓ Otra de sus metas es que los participantes aprendan a dar y recibir honestamente y se conviertan en agentes de cambios que impulsen al proceso de evaluación de una situación dentro de la sociedad.

Sus ventajas son las siguientes:

- ▶ Confronta al participante con la imagen de sí mismo propiciando en él un cambio de conducta
- ▶ Le permite conocer sus problemas emocionales, su modo de comunicación y sus tensiones interpersonales
- ▶ También lo ayuda a profundizar en sus emociones y sentimientos y en la interacción con otros, alentándolo a mantener nuevas conductas en sus relaciones.

Las desventajas son:

- ◀ Provoca resistencia al cambio por lo que requiere un coordinador altamente capacitado en el conocimiento de la conducta humana
- ◀ Puede originar ansiedad sobre el fracaso o el éxito de la experiencia, y si los elementos emocionales de las personas no son bien manejados, se puede caer en situaciones altamente peligrosas.
- ◀ El cambio en la conducta puede ser transitorio.

Debido a lo anterior, se debe analizar con anterioridad la personalidad de las personas que van a integrar el grupo.

**3.2.1.2 Grupos de crecimiento** consiste en un conjunto de personas que quieren interrelaciones sobre aspectos de sus potencialidades.

Algunas personas hablan en relación a las experiencias de grupos de crecimiento como *una reeducación emocional*, en la que se está aprendiendo a conocer, experimentar y, en última instancia, a controlar las propias emociones. Una sesión requiere tomar un riesgo que resulta un contacto con algo que se desconoce.

La finalidad más importante de casi todos los miembros es encontrar nuevas maneras de relacionarse con los otros integrantes del grupo y consigo mismos.

Después cuando exploran sus sentimientos a actitudes hacia otros y hacia sí mismos, ven con claridad que lo que manifestaron inicialmente eran fachadas o máscaras, dando paso así, a los sentimientos y a las personas reales.

Lentamente se genera un sentido de auténtica comunicación y los participantes sienten una unión e intimidad al revelar su personalidad de manera más profunda.

La persona llega a obtener de estos grupos un conocimiento más completo de sí misma y de cada una de las demás, que la ayuda en sus relaciones interpersonales.

Su duración puede ser de dieciocho horas en un fin de semana o de cuarenta horas aproximadamente en un grupo semanal.

Los grupos de crecimiento tienen seis etapas significativas:

- ☛ Al iniciarse el grupo, la comunicación entre los participantes gira en torno a cosa y asuntos externos, se nota rigidez en sus esquemas, no se establecen relaciones estrechas entre los participantes.
- ☛ Las personas empiezan a describir sus sentimientos pero como si pertenecieran al pasado y como si les pertenecieran a sí mismos. Las personas se consideran ajenas a su experiencia, pueden expresar ideas contradictorias sin tener conciencia de ello y normalmente reconocer tener algunos conflictos pero los perciben como si no formaran parte de ellas mismas.
- ☛ Aparece una descripción de sentimientos y significados que no son actuales y que se presentan como inaceptables o malos. Se cuestiona la validez de los esquemas personales. Se empieza a reconocer la existencia de problemas dentro de la persona.
- ☛ Se describen determinados sentimientos presentes relativos al sí mismo, a excepción de los sentimientos externos que se consideran ajenos al momento actual. Los esquemas personales pierden rigidez y se manifiesta alguna responsabilidad personal si se está dispuesto a correr el riesgo de relacionarse con otros sobre la base de los sentimientos.
- ☛ La mayoría de los sentimientos se expresan con libertad, aceptándolos como propios. Se admite que existen contradicciones entre las actitudes en diferentes aspectos de la personalidad, se presenta un deseo de ser auténtico.
- ☛ Los sentimientos que antes se negaban son ahora experimentados y aceptados, sin temor o deseos de combatirlos. La experiencia es liberadora y vivencial. Se acepta como referencia para llegar al encuentro con la vida y consigo mismo. Se tiene menos conciencia de sí mismo como objetos. Las personas tratan de ser ellas mismas en sus relaciones con los demás.

TESIS CON  
FALLA DE ORIGEN



Los cambios logrados mediante los grupos de crecimiento se presentan a:

**Nivel personal:**

- ☺ Las personas tienden a modificar el concepto de si mismas a medida que exploran sus sentimientos en un clima adecuado de aceptación y reciben una retroalimentación completa por parte de los demás integrantes del grupo.
- ☺ Los participantes comprenden e incorporan una cantidad mayor de sus potencialidades, advirtiéndose ello en su comportamiento en todos los ámbitos.
- ☺ A partir de esta experiencia algunas personas escogen un rumbo nuevo para sus vidas en aspectos relacionados con lo personal, social, familiar y/o profesional.

A ciertas personas la experiencia del grupo no les origina ningún cambio significativo, para otras, más tarde se manifiesta un cambio positivo.

**Nivel interpersonal:**

- ☺ Para algunas personas la experiencia significa una mayor intensidad en la comunicación con las personas con las que conviven, compartiendo con ellos sus auténticos sentimientos.
- ☺ Los cambios provocados en las relaciones interpersonales son en general constructivos, al menos desde el punto de vista personal.

**Nivel Grupo:** Son menos contundentes que a nivel individual o interpersonal.

- ☺ En algunos casos se modifican las políticas o sistemas de evaluación, se abren los canales de comunicación , y en general, se da un rumbo más humano a las relaciones.
- ☺ En ocasiones, la comunicación interpersonal adquiere mayor importancia y ya no se sigue una ciega lealtad institucional puesto que los grupos de crecimiento fomentan la

Así al evaluar los grupos T (llamense grupos de sensibilidad, o de crecimiento) debemos recordar que si bien el propósito de la iniciativa es el de efectuar cambios de largo alcance en las personas y en la sociedad, su objetivo inmediato es de orden vivencial.

La persona debe tener la sensación de haber tenido una experiencia valiosa, una experiencia que va a reeditarla en cambios a todos los niveles.

La persona es un ser complejo de muchos factores que están siempre en interacción, sus experiencias, sus vivencias, representan su mundo, un mundo que la mayoría de las veces esta encubierto por un velo místico que impide al ser humano percibirse como parte de sí mismo, y de una sociedad.

Cuando, la persona se da la oportunidad de quitarse las mascarar empieza a descubrir sus potencialidades, y es el grupo según Rogers(1980) el que da la oportunidad de despojarse de las fachadas acostumbradas, y empezar a construirse de acuerdo al reconocimiento del potencial interno.

“Alguien que vive en condiciones que lo aíslan tanto de los demás como de sí mismo requiere de prácticas intensivas en pequeños grupos que enfoquen su tendencia a controlar o ser controlado por otros, su manejo de la ira, su habilidad para expresar y recibir amor, sus sentimientos de soledad, su búsqueda de identidad personal y la experimentación de su propia capacidad” (Rogers, 1978 pag. 165)

Considero que el proceso terapéutico que se genera en los grupos realmente favorece el desarrollo del potencial humano, especialmente en los grupos con tendencia humanista, pues considero que se reconstruye a la persona partiendo de su historia de vida, de mitos y creencias con los cuales hay que luchar y enfrentar para desarrollar el proceso de autorrealización en cada una de las personas que lo integran.

Así partiendo del hecho de que los seres humanos constantemente están en interacción, compartiendo sueños, esperanzas y experiencias, el grupo es el lugar ideal donde el individuo se ve

Así partiendo del hecho de que los seres humanos constantemente están en interacción, compartiendo sueños, esperanzas y experiencias, el grupo es el lugar ideal donde el individuo se ve reflejado y descubre que su verdadero rostro se haya en el fondo de un baúl donde antes de encontrarlo primero debe quitarse todo lo que lo cubre.

Por otro lado el grupo da la oportunidad de compartir experiencias y problemas que en un momento han determinado el curso de la vida de las participantes, la retroalimentación que reciben por parte de las compañeras y de la coordinadora, permite que la persona se sienta valorada, aceptada, lo que constituye el primer paso para fomentar su autoestima y en sí su proceso de autorrealización.

Cuando la persona se siente acompañada, cuando sabe que sus palabras son escuchadas, y sobre todo cuando experimenta la experiencia de compartir sus emociones, sus anhelos, se da un proceso de autoconfianza y autoconocimiento que estando en terapia individual implicaría más tiempo y tal vez una labor de convencimiento por parte del terapeuta, pues aparte de él no hay nadie más que señale el valor de la persona.

Así el grupo con orientación humanista, permite en todo momento estar en un proceso de desarrollo, el cual es supervisado, y que da la persona resultados positivos en su vida, por ello el interés de esta investigación fue el trabajo con un grupo de mujeres el cual se describe a continuación.

### CAPITULO IV.-TALLER DE CRECIMIENTO PERSONAL (¿Hacia dónde voy?)

En este capitulo se describen los objetivos, la metodología y el esquema bajo los cuales se llevó a cabo el programa de intervención denominado: Taller de crecimiento personal "¿Hacia dónde voy?".

Este taller estuvo dirigido a mujeres debido a que las mujeres han sido un grupo que ha tenido que luchar por no seguir confinado a un espacio privado donde el desarrollo individual y social se ve limitado. Un grupo que desde hace décadas esta surgiendo como una gran fuerza, desde la perspectiva de género y la psicología humanista podemos explicar este fenómeno y entender el porque de la necesidad de talleres de esta indole.

La opresión de la que han sido victima las mujeres atenta contra la condición humana de éstas. La pregunta "¿qué son las mujeres?" puede ser respondida desde la perspectiva de género con una palabra "humanas", y el enigma ¿qué soy yo?, reclama una respuesta similar: Soy humana. En cambio preguntarnos "¿quiénes son?" "¿quién soy?" nos ubica en el ámbito individual que conduce al recorrido de vida, a hurgar en el quién he sido, es decir, la manera especifica en que he sido humana (Lagarde, 1995, en CIDHAL 1998).

Desde la psicología humanista ser humanas significa para las mujeres tener la posibilidad de ser protagonistas de su propia vida, de existir en el mundo, convivir y compartir con otras y otros en condiciones de equidad para enriquecer su vida. La tendencia humana básica se dirige hacia el mantenimiento progresivo de la vida.

Cuando la mujer deja de ser para otros, de cifrar su existencia, su seguridad y su placer fuera de ella, empieza a cumplir por propia cuenta con sus aspiraciones. Para que este proceso se desarrolle el trabajo con grupos de crecimiento personal desarrollado por la psicología humanista es una alternativa eficiente ya que permite a las participantes una reeducación emocional, en la que están aprendiendo a reconocer y experimentar y en última instancia a controlar las propias emociones.

Las participantes tienden a modificar el concepto de si mismas a medida que exploran sus sentimientos en un clima adecuado de aceptación y reciben una retroalimentación completa por parte de las demás integrantes del grupo. A partir de esta experiencia algunas personas escogen mejorar sus vidas en aspectos que se relacionan con lo social, profesional o personal ( González y Monroy, 1999).

Los objetivos fueron los siguientes:

**OBJETIVO GENERAL:** Promover el desarrollo del potencial individual en un grupo de mujeres para favorecer el proceso de autorrealización.

Para lo cual las participantes serán capaces de:

**OBJETIVOS ESPECÍFICOS:**

I.- Fortalecer su autoestima como parte fundamental para alcanzar la plenitud y autorrealización física y mental.

II.- Analizar las expectativas familiares y la influencia de éstas en la construcción de la personalidad.

III.- Reflexionar sobre el ejercicio de vivir una sexualidad plena como fuente de placer y establecimiento de relaciones interpersonales efectivas.

IV.- Manejar positivamente la comunicación como fuerza que impulsa a obtener lo que se desea, necesita o anhela.

V.- Identificar sus fortalezas y necesidades para lograr sus propias metas.

**MÉTODO.**

**Población:** Participaron 8 mujeres de entre 18 y 30 años de edad, de clase media, solteras, la mayoría proviene de familias disfuncionales.

**Escenario:** El taller se llevo a cabo en el aula A6206 del edificio de Psicología de la FES/IZTACALA, con iluminación artificial y ventilación, además de cortinas lo que permitió un ambiente de intimidad, de 4x4, con sillas y escritorio.

**Materiales:** Hojas blancas, lapices, plumones, cartulinas, grabadora, casete, tarjetas, pelota, etiquetas, vendas, cronometro, dulces, espejos, bolsa y folders.

**Evaluación:** Se emplearon los cuestionarios de Necesidades básicas y de Crecimiento, Conocimiento de mi misma (Rodríguez, 1988 a), de Autorrealización (González, 1990) y de Evaluación del taller

### **PROCEDIMIENTO:**

#### **1.- Selección de participantes:**

- a) Se realizó una convocatoria abierta en la Clínica Universitaria de Salud Integral, específicamente en el área del Programa Interdisciplinario de Atención a la Violencia Sexual (PIAV).
- b) Se entrevistó a las participantes para obtener datos demográficos.

#### **2.- Pre-evaluación:**

Al inicio del taller se aplicaron los cuestionarios:

- a) Necesidades básicas y de crecimiento (Anexo 1)
- b) Conocimiento de mi misma (Anexo 2)

#### **3.- Aplicación del taller:**

- a) El taller consto de 5 módulos con una duración aproximada de 10 horas cada uno.
- b) Las sesiones fueron: Lunes, Miércoles y Viernes de las 15:00 a las 17:00 horas.
- c) Los contenidos que se trataron fueron ( anexo 5, cartas descriptivas):

**Módulo I.-Mujer y Autoestima.** Fortalecer la autoestima como parte fundamental para alcanzar la plenitud y autorrealización física y mental.

**Sesión 1: Presentación.** Promover la participación entre las asistentes, establecer las reglas del taller y aplicar la evaluación inicial.

**Sesión 2 y 3: Género.** Informar sobre la perspectiva de género, Reflexionar sobre la condición social de la mujer, promover la reflexión de ser mujer, Explorar y discutir la situación de las mujeres actualmente.

**Sesión 4: Autoconocimiento:** Propiciar el autoconocimiento como base para el desarrollo personal

**Sesión 5: Autoconcepto.** Reflexionar acerca de los factores que influyen en la elaboración del autoconcepto, Identificar la influencia de la opinión de los otros en la elaboración del autoconcepto

**Sesión 6: Autoevaluación.** Reconocer las propias características positivas y negativas, Aprender a confiar en las propias potencialidades y debilidades.

**Sesión 7: Autoaceptación.** Reconocer las propias potencialidades y debilidades como base para la autoaceptación.

**Sesión 8 y 9: Autorrespeto, Autoestima.** Fortalecer la autoestima.

**Módulo II.- Construcción de la personalidad.** Analizar las expectativas familiares y la influencia de éstas en la construcción de la personalidad.

**Sesión 10 y 11: Expectativas paternas.** Analizar la dinámica familiar y su influencia en la formación personal. Favorecer la reflexión acerca de la historia de vida considerando los momentos más significativos.

**Sesión 12 y 13: Relaciones sociales y familiares.** Favorecer la comprensión de que las ideas sociales sobre como comportarse son una construcción social y por tanto se pueden transformar, Identificar cualidades y características personales que favorecen las relaciones interpersonales, Reflexionar sobre los aspectos que han favorecido o limitado las relaciones interpersonales.

**Módulo III.- Mujer y sexualidad.** Reflexionar sobre el ejercicio de vivir una sexualidad plena como fuente de placer y establecimiento de relaciones interpersonales afectivas.

**Sesión 14: El cuerpo humano.** Facilitar la comprensión y aceptación de la propia sexualidad, Favorecer el conocimiento del cuerpo como fuente de placer.

**Sesión 15: Sexualidad.** Sensibilizar a las participantes con respecto a su propio erotismo.

**Sesión 16: Pareja.** Reflexionar sobre la importancia de dar y recibir afecto en una relación de pareja. Facilitar la comprensión de las propias necesidades para establecer relaciones de pareja efectivas.

**Sesión 17: Comunicación y pareja.** Establecer la importancia de la comunicación verbal y no verbal en la pareja.

**Módulo IV.- Mujer y comunicación.** Manejar positivamente la comunicación como fuerza que impulsa a obtener lo que se desea, necesita o anhela.

**Sesión 18 y 19: Asertividad.** Facilitar el desarrollo de comportamientos asertivos, Fortalecer las habilidades asertivas.

**Sesión 19 y 20: Solución de problemas.** Identificar y crear estrategias para resolver problemas, Propiciar la solución de problemas y toma de decisiones.

**Módulo V.- Proyecto de vida.** Identificar fortalezas y necesidades para lograr las propias metas.

**Sesión 21. Situaciones inconclusas.** Promover la reflexión sobre proyectos que no se han concluido.

**Sesión 22: Línea de la vida.** Concientizar a las participantes de que la vida es el presente, que se puede planear el futuro e ir en busca de los logros, pero que la felicidad y satisfacción, es una labor de la propia persona en el presente.

**Sesión 23: Cierre del taller.** Evaluar lo aprendido y vivido durante el taller ¿Hacia dónde voy?.

4.- Al final de cada módulo se aplico el cuestionario de Autorrealización. (Anexo 3)

5.- **Evaluación Posttest:** Se aplicaron los cuestionarios:

- a) Necesidades básicas...
- b) Conocimiento de mi misma y
- c) Evaluación del curso (Anexo 4).



## TALLER DECRECIMIENTO PERSONAL.

### ¿ HACIA DÓNDE VOY ?.

1-Selección de los participantes	Entrevista.	20 min
2- Presentación	1 sesión.	30 min.
Preevaluación.	1 sesión.	60 min.
3- Desarrollo del taller.		
Género	2 sesiones	4 hrs.
Módulo 1. Mujer y autoestima.	6 sesiones.	12 hrs.
Módulo 2. Construcción de la personalidad	4 sesiones	8 hrs
Módulo 3. Mujer y sexualidad	4 sesiones	8 hrs
Módulo 4. Comunicación	4 sesiones	8 hrs
Módulo 5. Proyecto de vida.	3 sesiones	6 hrs
4- Postevaluación.	1 sesión	60 min.
Evaluación del taller.		20 min
5- Seguimiento .	1 sesión	2 hrs.

TABLA 1. ESQUEMA DEL MÉTODO DEL TALLER ¿HACIA DÓNDE VOY? GUZMÁN (2001).

## RESULTADOS.

### CASO 1.

#### **Datos demográficos:**

Se, 21 años de edad, soltera, estudiante de la carrera de Economía en el Politécnico, de clase media, actualmente vive con su madre y su abuela. Aunque ellas cuentan con casa propia, solo la utilizan los fines de semana.

#### **Características personales:**

De acuerdo a las notas de campo y a la entrevista inicial que se realizó con cada una de las participantes, la cual constaba de describirse en forma positiva y negativa, Se, manifestó ser una joven de aspecto físico agradable, tez morena clara, complexión delgada, observadora, inteligente, analítica, tranquila alegre, sociable, aunque se considera una persona de poco valor, desconfiada, déspota, muy insegura y que da lastima.

#### **Niveles de Autoconocimiento y Necesidades básicas Pretaller.**

Según los datos obtenidos durante la preevaluación que constó del cuestionario de "Conocimiento de mi misma" y de "Necesidades básicas y de crecimiento" Se, señaló sentirse acorralada, amenazada y constantemente a la defensiva, se despreciaba y humillaba a los demás, desconfiaba de ella misma, reprimía sus sentimientos, no aceptaba que cometía errores o culpaba a los otros, necesitaba de la aprobación de los demás y se mostraba muy agresiva. No creía en la necesidad de tenerse afecto, o que fuera creativa, que podía luchar por su dignidad y autorrespeto, se mostraba reservada y sin interés por la vida, desconocía sus habilidades y no tenía expectativas ni planes a futuro.

#### **Niveles de Autococimiento y Necesidades básicas Posttaller.**

En la postevaluación Se, señaló sentirse libre, con aprecio y respeto hacia su persona, con confianza en si misma, como una persona que empieza a conocer y respetar sus sentimientos, acepta que comete errores y que puede aprender de ellos, controla y maneja sus emociones y sentimientos, que muestra afecto por si misma y por los otros, acepta que tiene la capacidad para luchar por su dignidad y no dejar que la humillen. Se dio cuenta de que es hora de tomar sus propias decisiones y hacerse responsable de sus actos, hay planes a futuro y ha encontrado un sentido a su vida.

### **Análisis Cualitativo:**

#### **Historia de vida.**

Se, es hija de madre soltera que constantemente se quedaba al cuidado de su abuela, siempre ha vivido en un ambiente hostil pues su madre la culpa de todo lo que pasa. De que su pareja la haya dejado y de los problemas que tiene con su familia.

Se, considera que pese a que tuvo una niñez feliz, aunque solitaria pues su madre viajaba muy seguido, no pudo compartir con ella momentos importante por sus ausencias.

Cuando Se, cumplió 15 años su padre regreso con la intención de que formaran un hogar, ella no estuvo de acuerdo, lo que signífico peleas constantes con su madre, finalmente y debido a que su mamá nunca había tenido otra pareja, acepto que él viviera con ellas, pero a los pocos días se volvió a ir, y hasta la fecha no lo ha vuelto a ver.

Se, tenia una pareja (I), quien la apoyo y acompaño siempre, al principio todo era perfecto, ella se sentía segura y querida, además de que era la única persona con quien contaba pues su madre casi nunca estaba con ella. A los dos años de relación, ella conoció a otro muchacho (B) con el que empezó a salir manteniendo esta relación por dos años hasta que su novio se entero, ella regreso con I pero a causa de esto él cambio totalmente con Se.

Poco después I, le pidió que se casaran y tuvieran un hijo, ella no quiso, sin embargo quedo embarazada y al mes aborto por un accidente en el autobús donde viajaba. A partir de ese momento I, empezó a humillarla, a decirle que no valía nada y que le hacia un favor al estar con ella.

Su madre no tiene conocimiento de lo que ha pasado en la vida de Se, pues la relación esta basada en regaños, prohibiciones y humillaciones.

Después de esto Se, creía que no tenía más opción que aceptar la situación con I por ello acepto todo lo que él le decía, pero finalmente termino con él.

Al contar su historia se mostró tranquila, aunque en dos ocasiones lloró, cuando hablo de su madre y relato lo del aborto, nunca había hablado con nadie de esto y se sintió aliviada.

### **Desempeño durante el taller (Autorrealización).**

De acuerdo a los datos obtenidos en los cuestionarios de autorrealización durante el taller Se mostró interés y participación constante en los temas y actividades presentadas, con un actitud abierta agradable y responsable.

En general acepto su responsabilidad dentro del grupo, acepto y respeto la opinión de las demás, se dio la oportunidad de reconsiderar sus errores y plantearse nuevos objetivos, se visualizó como una persona con potencial, sentía libertad para expresar sus sentimientos y se mostraba satisfecha con su desempeño.

El tema que más se le dificultó fue el referente a la toma de decisiones y entrar en contacto con sus sexualidad, pues señalo que la educación que ha recibido la limita en muchos sentidos, manifestó sus sentimientos ante el grupo, el apoyo que recibió y el deseo de seguir adelante le permitieron reflexionar sobre su actitud, se dio la oportunidad de experimentar nuevas formas de convivencia consigo misma y con las demás.

**“El secreto esta en como te tratas y como te ves tu”.**

Se mostraba segura al dar su opinión , dispuesta a realizar las actividades, poco a poco fue mostrando sus cualidades, respetuosa inteligente, alegre y muy sociable con una gran fortaleza y con una clara intención de adoptar actitudes que la hagan feliz.

A lo largo del taller Se, fue cambiando su actitud en todos los ámbitos, en su casa, en la escuela, con sus amigos, incluso con su pareja.

Sus planes a futuro son estudiar otra carrera, aprender a tocar guitarra, tener trabajo en su área, conocer mucha gente, viajar en tren, realizarse a nivel profesional y personal pero nunca olvidarse de ella.

**Seguimiento del taller:**

Retomando el cuestionario de evaluación y seguimiento después de una semana de concluido el taller Se, reporto creer más en ella y aunque no del todo tiene más aprecio por ella y se valora más, tiene la fuerza de enfrentar las adversidades.

Aprendió a ser ella a tener confianza ya reflexionar, su manera de pensar es más positiva.

Ha mejorado sus relaciones interpersonales, abrió su criterio, ha empezado a manejar situaciones que le parecían difíciles de realizar.

Esta dándose su lugar y esta en proceso de cumplir algunas de sus metas.

Esta trabajando como voluntaria en una institución que apoya a niños con discapacidad, Su nivel académico ha mejorado, ya no sigue con su pareja, y esta tomando clases de guitarra.

En el caso de Se, el haber cumplido estas metas representa el inicio de una vida diferente en la cual ella llevara las riendas, cuando tomo la decisión de ayudar a niños discapacitados lo hizo con la conciencia de que de esa manera estaría apoyándose a sí misma pues según sus propias palabras en ocasiones sentía que necesitaba de los demás para poder darle sentido a su vida.

Otro aspecto que es de llamar la atención es el hecho de que ha terminado con I quien representaba todos sus miedos e inseguridades, señalo que aunque le fue difícil tomar la decisión ya no podía seguir degradándose al lado de él.

Se siente feliz con sus nuevas actividades y sobre todo con el hecho de saberse libre.

**CASO 2.****Datos Demográficos.**

B. 18 años de edad, soltera, recién concluyo la secundaria, clase media, actualmente vive con su madre, dos hermanos y sus abuelos para los cuales trabaja.

**Características Personales:**

Según los datos obtenidos, B, señaló ser una joven de buen carácter, buena amiga, buena hermana, que sabe enfrentar situaciones difíciles. sobresaliente, pero insegura, tonta, incapaz sin valor para decir lo que piensa o siente.

**Niveles de Autoconocimiento y Necesidades básicas Pretaller.**

En la preevaluación B, manifestó no ocuparse de satisfacer sus propias necesidades, no aceptaba sus capacidades, su vida la dirige hacia donde los otros quieren, sintiéndose frustrada, enojada y agresiva, es rígida en sus valores. No aceptaba su sexo, no tenía conciencia de su cuerpo, con problemas para relacionarse con el sexo opuesto, insatisfecha con lo que hace, se disgusta así misma, se percibía como una copia de los demás, no tomaba sus propias decisiones, necesitaba de la aprobación de los demás, se lastimaba y manejaba destructivamente, no se asumía como parte de sí misma y reprimía sus sentimientos.

**Niveles de autoconocimiento y Necesidades básicas Posttaller.**

B, señaló sentirse libre, con dirección de su vida, desarrollando habilidades, aprendió a satisfacer sus propias necesidades, acepto su sexo, se hizo conciente de su cuerpo, acepto sus capacidades y limitaciones, lucha por su dignidad y autorrespeto, gusta de sí misma, se percibe como única, toma sus propias decisiones, asume sus responsabilidades, planea y dirige su futuro.

Algunos comportamientos no los ha cambiado del todo pero ha empezado a reflexionar sobre ellos y la mejor manera en que puede mejorarlos.

**Análisis Cualitativo.****Historia de vida.**

B. es la hija mayor de tres hermanos, sus padres son separados, cuando nació ella su padre la vestía de hombre, porque él deseaba tener un varón, cuando su madre se embarazó de su tercer hijo, él le pidió que abortara pues ya no quería más mujeres, la madre hizo muchos esfuerzos, se inyectaba para abortar pero el niño se logró aunque nació con un tumor en el estomago.

Cuando B tenía cuatro años su papá los dejó y se casó con otra señora, quería que B se fuera con él, pero la mamá no quiso, pasaron de un lugar a otro, en ocasiones la mamá los dejaba con sus tíos.

Tiempo después una trabajadora social llevó a los tres hermanos a una casa cuna, estuvieron alrededor de un año, la mamá solo los visitaba los martes. Cuando B cumplió seis años las cambiaron de internado a ella y a su hermana a otro internado, donde salían los fines de semana y las vacaciones.

Mientras los hermanos estaban en el internado, la mamá se relacionó con un hombre que era casado, el señor es de Oaxaca, él trataba muy bien a B, se llevaban como amigos, era alcohólico y le pegaba a su madre, en ocasiones también a sus hermanos, sobre todo al varón porque no le gustaba que hiciera travesuras.

La madre de B se embarazó de este señor, se separaron y toda la familia se fue a vivir con una tía hasta que nació la bebé, luego se reconciliaron y él la convenció de que se fueran a vivir a Oaxaca, al niño lo dejaron con una tía y las hermanas regresaron al internado. Cuando la mamá regresó ya no traía a la bebé dijo que la dejaría un tiempo allá mientras se establecían.

Después de un año la señora regresó a Oaxaca, en esta ocasión se llevó al niño iba con la intención de traerse a la bebé, pero se peleó con el señor, se emborracharon, discutieron y él la golpeó y no dejó que se trajera a la niña y la amenazó con matarla si lo intentaba.

De regreso en México la señora empezó a trabajar y un día se desapareció por tres meses, nadie sabía donde estaba, las tías cuidaban a los niños los fines de semana que regresaban del internado.

Después B se enteró que su madre estaba en un anexo de AA y fue a visitarla pero la señora la trató muy mal.

Uno de los tíos de B pidió a la mamá que diera a los niños en adopción, c/uno con familia diferente, la señora no quiso y los cambió de internado para que pudieran estar juntos los tres, fue poco tiempo ya que la madre salió de AA y se quedó con el niño, a las hermanas las regresaron al internado para niñas.

La mamá no los atendía, cuando B cursaba el 5° año regresaron a vivir con el señor de Oaxaca, en este tiempo la señora conoció a otro hombre V empezó a salir con él "un hombre que no tomaba, educado, con un buen empleo, pero casado y con familia".

V en ocasiones iba por ellas al internado y las llevaba a pasear, B se divertía mucho pues él las trataba muy bien, él y su madre decidieron vivir juntos, él no dejó a su familia pero los visitaba los domingos. B le tenía miedo a los perros y él la ayudó a superarlo.

B permaneció 8 años en el internado le gustaban las navidades pues les daban juguetes, dulces y regalos, aunque recibía regaños, insultos y malos tratos pues tenía problemas de conducta por lo que la castigaban sin salir el fin de semana, otras veces la mamá no iba por ellas.

La mamá de B se caso con V y él les dio su apellido a los niños vivían como una familia **"Él era el hombre ideal para mi mamá y el papá ideal para nosotros"**

B empezó a estudiar en escuelas "normales", cambiaron de religión y durante tres años V estuvo abusando de ella, cuando su madre se enteró lo corrió y denunció, B estuvo varias semanas en el ministerio público declarando, lo encarcelaron.

Actualmente viven con los papas de V, las cosas son muy difíciles para B pues su madre no le permite salir, todo el tiempo esta vigilandola y le ha infundido muchos miedos.

**"Por eso estoy asistiendo a este taller para superarme psicológicamente"**

### **Desempeño durante el taller**

En general B aceptó su responsabilidad como parte del grupo, mostró interés y participación constante con una actitud abierta, alegre, espontánea y muy segura.

Se permitió exponer sus ideas, sintió la libertad para elegir su participación, hizo saber cuando tenía dudas aunque la mayoría de las veces sus comentarios estaban bien pensados y congruentes con el tema, respetaba la opinión de las demás, aunque en ocasiones se desesperaba porque una compañera no participaba pero la animaba a participar, se sentía en confianza aunque con sus reservas.



En cuanto a sus pensamientos y errores empezó a analizarlos y reconsiderar teniendo la idea que puede aprender de ellos.

La actividad que no realizó fue la del árbol genealógico, pues según indico realmente ella no tiene idea de donde viene, además de que su madre en esa ocasión le impidió ir al taller diciendole que estaba enferma. Sin embargo esta acción ayudo a B para reflexionar sobre la influencia tan negativa que ejerce su madre sobre ella.

A lo largo del taller B mostró gran empatía con sus compañeras en ocasiones ella tomaba la iniciativa en las actividades a realizar, se mostró segura y convencida.

Sus planes a futuro son convivir sanamente con su familia, estudiar inglés, pintarse el cabello, seguir trabajando para ahorrar dinero y estudiar la preparatoria. Ser más sociable, superarse personalmente y asistir a terapia.

Quiere estudiar una carrera universitaria, experimentar con el amor sin compromiso, después de algunos años casarse y adoptar 2 ó 3 niños, ayudar a niños de la calle y vivir libremente.

### **Seguimiento del taller**

Después de una semana de concluido el taller B señalo que puede lograr muchas cosas si se lo propone y se valora como persona, aprendió a darse su lugar como parte de una familia y de una sociedad, empieza a salir adelante sin perjudicarse, ahora se valora como persona con derechos y obligaciones, sus relaciones interpersonales han mejorado, hay menos fricciones.

Esta descubriendo que tiene una vida que vivir.

Esta trabajando por su cuenta, se ha pintado el cabello, ha conocido nueva gente y tiene otro círculo de amigos.

B, ha avanzado considerablemente en su proceso de autorrealización, ha empezado por mejorar su aspecto físico, el pintarse el cabello significa para ella un cambio de vida, independencia física y emocional de su madre, es muy subjetivo el describir los cambios que ha tenido B pues habla poco de ellos.

Ya esta asistiendo a terapia individual lo cual reforzará lo aprendido en el taller.

### **CASO 3**

#### **Datos demográficos:**

Sa, 30 años de edad, casada, con un hijo de 5 años de edad, estudiante universitaria, clase media, actualmente esta separada de su esposo y vive con sus padres.

#### **Características personales.**

Sa, se percibe como una mujer inteligente, fuerte, tenaz, luchadora, pero insegura en algunos aspectos, temerosa, desconfiada y sin capacidad para expresar sus pensamientos y emociones, socialmente cree que tiene muchas deficiencias.

#### **Niveles de Autococimiento y Necesidades básicas Pretaller.**

Según la preevaluación Sa, no se sentía en libertad, con problemas para relacionarse con el sexo opuesto, se percibía como alguien que esta para servir a los demás, rígida en sus valores, reprimía sus sentimientos, constantemente necesitaba de la aprobación o desaprobación de los demás.

#### **Niveles de Autoconocimiento y Necesidades básicas Posttaller.**

Sa, señalo sentirse libre, con la opción de hacerse cargo de si misma, empezó a aceptar nuevos valores y a cambiar aquellos que no le permitían sobresalir, empezó a manifestar sus sentimientos y a evaluarse en forma positiva.

#### **Análisis Cualitativo.**

##### **Historia de vida.**

Sa, es la hija mayor de una familia de 3 hijas, durante 5 años vivió con toda su familia; primos, tíos, hermanas, esto debido a que cada hijo que se casaba le tocaba un pequeño departamento de una cerrada que pertenecía a su abuelo paterno.

Cuando cumplió seis años cambiaron de domicilio, pero Sa se quedo al cuidado de sus padrinos pues ya estaba en la escuela, solo veía a sus padres los fines de semana. Esta situación duro un año, después la cambiaron de escuela y nuevamente la familia estuvo reunida.

En esta casa Sa, se sentía más tranquila pues estaban solos y ya no tenía que ver a sus tíos alcoholizados, su papá también era alcohólico, **“pero a él no podía evitar verlo borracho”**, esta situación le molestaba mucho

A su hermana pequeña la consideraba como su muñequita y con la mediana peleaba mucho, sus padres siempre le decían que ella tenía que ser el ejemplo a seguir, por tanto debía cuidar todo lo que hacía.

**“Mi infancia transcurrió entre discusiones y fútbol”.**

Al llegar a la adolescencia sus padres empezaron a cuidarla mucho pues no querían que cometiera errores. **“Con mi domingo siete”**

A los 19 años conoció a C su esposo, en una fiesta, se hicieron novios enseguida, la relación duró cuatro años y se casaron. Cuando ella tenía 23 años y él 27, se llevaban muy bien, dos años después nació su hijo I por cesarea.

**“Cuando escuche el llanto de mi hijo fue una sensación maravillosa y muy especial” “Me sentí con una gran responsabilidad”.**

El ser madre cambió su forma de pensar y sus actitudes. La relación con su pareja sufrió muchos cambios, empezó a tener problemas con él, ella dejó la escuela, ya no veía a sus amigos, todo el tiempo se la pasaba en su casa y peleando con C.

Estos problemas la motivaron para desarrollarse y decidió hacer su examen para la universidad, recuperó a sus amigos, pero se separó de su esposo, esto también le trajo problemas con sus padres, sin embargo ella está dispuesta a seguir adelante.

### **Desempeño durante el taller (Autorrealización)**

La actitud de Sa, durante el taller fue de menor a mayor, es decir, al principio se mostraba callada, apartada del grupo, por supuesto que participaba y compartía sus experiencias, pero lo hacía con tono de voz muy bajo, en ocasiones se perdía, sin embargo poco a poco fue integrándose al grupo, desde el saludo hasta su tono de voz

Acepto su responsabilidad como parte del grupo, comprendía sus sentimientos, se permitió exponer sus ideas, en todo momento hacia saber si entendía o no lo que se estaba realizando, respetaba la opinión de sus compañeras y aunque se sentía en confianza mantenía sus límites, en todo momento analizaba sus pensamientos, reconsideraba sus errores y se planteaba nuevos objetivos.

En el caso de Sa, el tema más difícil para ella fue el de expectativas paternas, ya que sus padres esperaban muchas cosas de ella y siente que les falló. En el momento de realizar su árbol genealógico se dio cuenta que siempre había vivido en un ambiente que más que ofrecerle oportunidades de desarrollo, en todo momento le daban responsabilidades y obligaciones que no le correspondían.

Sus planes a futuro son: Cuidar su alimentación, jugar con su hijo, relajarse y descansar, y ya que lo ha decidido informarse sobre los trámites de divorcio. Empezar a convivir con la gente que quiere, mejorar su relación con sus padres, tratar sentimentalmente a otro hombre.

Seguir con sus estudios, irse de vacaciones, trabajar en alguna área de su profesión, viajar a Grecia, vivir en provincia y mantener una actitud abierta ante todo lo que se ofrezca.

#### **Seguimiento del taller:**

A la semana de concluido el taller Sa señaló que debe cuidarse más, para eso debe trabajar duro para obtener y llegar a donde quiere.

Aprendió que las cosas se logran con trabajo y que tiene que empezar desde ahora.

**“Ahora voy a mirar hacia adelante”.**

Sa, empieza a relacionarse más con sus compañeros de la universidad, tiene una actitud más abierta ante la vida, y ha tomado conciencia de sus propias necesidades satisfaciéndolas en forma adecuada, se ha quitado las máscaras que le impedían ver sus propias cualidades.

#### CASO 4

##### **Datos demográficos:**

R, 20 años de edad, soltera, de clase media, estudiante universitaria, empleada, actualmente vive con sus padres y su hermano menor.

##### **Características personales:**

R, se percibe como una muchacha alegre, sociable, optimista, que le da valor a la gente, pero a la vez enojona, débil, indecisa, en ocasiones se desespera con la gente y no se acepta como es.

##### **Niveles de Autoconocimiento y Necesidades básicas Pretaller.**

R, manifestó que se sentía acorralada, constantemente a la defensiva, desconfiada de sí misma y de los demás, sin control de sus conductas, se anticipaba a las cosas esperando lo peor, no se siente parte de algo, no tenía planes concretos y no se percibía como parte de sí misma.

##### **Niveles de Autoconocimiento y Necesidades básicas Posttaller.**

R, señaló sentirse libre, aprendió a satisfacer sus necesidades del presente, tiene confianza en sí misma y en los demás con manejo de su comportamiento, ha empezado a ver las cosas en su justa dimensión, se percibe como parte de sí misma, se renueva y cree en ella.

##### **Análisis Cualitativo.**

##### **Historia de vida:**

R, es la hija mayor de un matrimonio tradicional donde el padre se hace cargo de proveer el hogar y la madre de atenderlo.

**"Desde que llegue a este bendito mundo he tenido momentos que han quedado marcados en mi vida y que tal vez han sido decisivos para mi formación como ser humano y como mujer"**

Al nacer por poco se muere ya que es prematura, nació a los 8 meses y en lugar de que saliera primero la cabeza, salieron sus pies, a su madre le pusieron oxígeno y ella estuvo en incubadora.

**TESIS CON  
FALLA DE ORIGEN**

Uno de sus mejores recuerdos es el de su fiesta de cumpleaños cuando cumplió 5 años, vivían en una casa con jardín muy grande en San Ángel, al sur del D.F., había un payaso, dulces, pastel y toda su familia y amigos.

“A los pocos meses en Septiembre fue el terremoto más grande de México, lo recuerda bien porque su casa tenía en la parte de atrás un edificio muy alto, el cual se movía como si fuera un árbol”. En este año ya tenía un hermano de 9 meses, el cual estaba enfermo de gripa.

En julio de 1986 se papá se fue a los Estados Unidos a trabajar porque aca se había quedado sin empleo. Ellos se cambiaron de domicilio y se fueron a vivir con los abuelos paternos 2 años y medio, que fue el tiempo que el papá estuvo fuera.

Cuando entro a la primaria tenía muchos amigos y amigas. En el fraccionamiento donde vivían sus abuelos tenía una amiga llamada J, un año menor que ella, R iba a jugar muy seguido a casa de su amiguita, sus papás trabajaban y la niña se quedaba con sus abuelos.

**“Desgraciadamente fui víctima de abuso sexual por parte de su abuelo y eso cambio radicalmente mi vida”.**

En ese tiempo tenían muchos problemas con sus abuelos y por esa circunstancia no dijo nada.

Su padre regreso en 1988, en esa época se cambiaron de domicilio nuevamente, a Atizapan de Zaragoza, en donde viven actualmente, para poder establecerse han pasado por muchas privaciones, sacrificios y también alegrías.

En la secundaria logro destacar y ser reconocida en la escuela, pese a que sus compañeros no les caía muy bien. La preparatoria no fue lo que esperaba porque llevaban uniforme y eran casi puras mujeres. Al poco tiempo de haber ingresado empezó a salir con un muchacho al que quiso mucho, al cabo de 1 año y medio terminaron.

En 1999 presentó su examen para ingresar a la UNAM, a la carrera de Pedagogía, pero no fue aceptada, entonces hizo examen en la UAM para la carrera de Administración y tampoco se quedo,

también presentó examen a la Normal Superior y al Tec, de Tlalnepantla, en ambos se quedo, pero opto por la primera.

No le convenia mucho asi que hizo nuevamente examen para la UNAM y finalmente se quedo en la carrera que deseaba.

R. no quiere repetir la historia de su madre, esta trabajando, cree que sus estudios la ayudaran en este proposito.

#### **Desempeño durante el taller:**

R. fue muy constante, realmente se comprometió con el grupo, acepto y participo en cada una de las actividades que se propusieron, cuando se trataba de sentimientos se esforzaba por comprenderlos, exponia sus ideas y dudas, respetaba la opinión de las demás, su actitud fue agradable, sincera, participativa, se sentia en confianza, en todo momento analizaba sus pensamientos, reconsideraba sus errores y se planteaba nuevos objetivos.

Durante todo el taller se mostró, participativa, ningún tema se le dificultó, aunque mostró mayor interés en el referente a la sexualidad, según sus palabras **“es un aspecto que tenía olvidado”**.

Mostró claridad en sus exposiciones, humor en sus representaciones y sobre todo gran interés por aprender.

Sus planes a futuro son: Terminar la carrera que esta estudiando , trabajar en actividades de género, siente que de esta manera encontraria satisfacción en lo que hace, encontrar una pareja que tenga la capacidad de amarla y amarse a sí misma, formar una familia y mejorar sus relaciones sociales, destacar profesionalmente.

R esta trabajando, esta realizando trabajo voluntario en una institución, tiene un novio nuevo, ha hablado con sus padres sobre el abuso del cual fue objeto, en fin esta cumpliendo muchas metas.

**Seguimiento del taller:**

Dos semanas después de concluido el taller, R, dijo que ha descubierto que debe estar bien con ella misma para poder estar bien con todo lo demás, aprendió que no debe temer conocerse pues el hacerlo le procura bienestar, que es necesario, ocuparse de sus pensamientos y sentimientos.

Ha cambiado su forma de pensar, en el sentido de buscar más y mejores opciones para la solución de conflictos.

Ha logrado algunas de las metas que se propuso al entrar a este taller y esta en proceso de obtener otras más.

En el caso de R el proceso de autorrealización fue el complemento de su proceso de asimilación del abuso que sufrió cuando era niña, sin embargo pese a que no hubo una apertura total frente al grupo con respecto a este tema, logro establecer buenas relaciones con sus compañeras, se sintió acompañada, a nivel personal esta aceptando sus limitaciones y ha aprendido a darle su justa dimensión.

Por otro lado se ha interesado en apoyar a otras mujeres retomando su experiencia.

**CASO 5****Datos demográficos:**

M. 23 años de edad, clase baja, madre soltera con 2 hijos, empleada, estudios máximos de primaria actualmente vive con su mamá, sus hijos y un hermano.

**Características personales:**

M. se percibe como una mujer útil, que se valora, que se preocupa por sus hijos y su mamá, que se defiende, indecisa, no tiene voluntad para decidir, no convive con la gente, tímida y muy agresiva.



### **Niveles de Autoconocimiento y Necesidades básicas Pretaller.**

Según la preevaluación M. Dirigía su vida hacia donde los demás querían, se sentía enojada y frustrada, no aceptaba su sexo, no conocía sus sentimientos, los reprimía, no tomaba decisiones, no conocía sus derechos, necesitaba de la aprobación de los demás, no tenía autocontrol, manejaba su agresividad en forma destructiva, no gozaba de la vida, desconfiaba de sus habilidades, reservada.

### **Niveles de Autoconocimiento y Necesidades básicas Posttaller.**

M. señalo sentirse libre, satisface sus necesidades, empezo a desarrollar sus habilidades, conoce más sus sentimientos, se respeta, toma sus propias decisiones aunque le cuesta un poco de trabajo, acepta que comete errores y aprende de ellos, asume sus responsabilidades, se autoevalúa, controla y maneja sus sentimientos, goza de la vida, expresa sus emociones, planea su futuro.

Algunos comportamientos no los ha cambiado totalmente, pero esta en proceso de mejorarlos.

### **Análisis Cualitativo.**

#### **Historia de vida:**

M. no fue muy explicita al contar su historia, tiene dos hermanas y un hermano, desde que se acuerda siempre ha vivido en una situación difícil, sus padres no le daban permisos para salir, siempre tenía que hacerlo acompañada de alguien, solo estudio la primaria, pues tenía que trabajar, considera que era una niña tímida, cuando tenía 10 años su papá que era alcohólico empezó a abusar de ella, no se podía defender pues tenía miedo que su mamá se fuera de la casa.

Realmente no recuerda cosas agradables, solo una ocasión que fue a la feria y **“me quede hasta la hora que quise”**, cuando fue con sus compañeros de trabajo a visitar al señor de Chalma.

A consecuencia del abuso por parte del papá, este no la dejaba tener novio y la obligó a terminar con el que tenía. M quedo embarazada de su papá, él armo toda una historia para quedar libre de cualquier culpa. M dijo que el bebé era de su ex-novio, que se había ido a Estados Unidos y que regresaría por ella. M no se atrevió a decir la verdad, **“tenía miedo de todo”**.

Cuando tuvo a su bebé M se deprimió mucho pues la niña nació con hipoacusia, ella se sentía culpable y se aisló aún más.

Pocos años después M. quedó embarazada nuevamente de su padre, otra vez mintió, hace poco la familia se enteró de lo sucedido, buscaron una solución, ahora el papá de M, vive en otro cuarto, pero en la misma casa.

M. empezó a salir con un muchacho que era casado y terminó con él pues no se sentía a gusto con esa situación, poco después conoció a otro muchacho con el cual quiere establecer una relación sentimental.

M, buscó ayuda psicológica y así llegó al taller:

**“quiero ser diferente”**

#### **Desempeño durante el taller:**

A M, le costó trabajo al principio integrarse a la dinámica del grupo, sin embargo poco a poco fue tomando parte en las actividades.

Así aceptó su responsabilidad como parte del grupo, respeto la opinión de las demás, se sentía en confianza, aunque en ocasiones tardaba en participar, se mostraba tímida callada, esta situación afortunadamente se pudo mejorar, en los temas de mayor interés para M, su participación era muy frecuente, cuando se realizaba alguna tarea, era porque no entendía las instrucciones, al principio se quedaba callada, después lo expresaba y se volvía a explicar.

El tema que más se le dificultó fue el de género, pues la opinión de ella difería de la de sus compañeras y optaba por cambiar su respuesta de tal suerte que coincidiera con lo que las otras decían.

Los cambios que tuvo M. se vieron hasta finalizar el taller, pues se mostraba más segura, compartía más con sus compañeras incluso proponía.

Sus planes a futuro son llevar a su hija a una escuela especializada, convivir con sus familia, aprender a bailar, tener amigas, seguir trabajando, tomar las riendas de su vida, irse a vivir a Veracruz y tener novio, formar una familia.

#### **Seguimiento del taller:**

Después de una semana M. indico que ha descubierto que es única, que vale como persona y se valora, aprendió que tiene que comunicarse con la gente sin miedo a ser rechazada, empieza a tomar sus propias decisiones y a poner un alto a lo que no le gusta.

Para M, es muy difícil empezar a cambiar pues su hermana esta constantemente diciendole lo que tiene o no que hacer, sin embargo esta en el camino.

M esta realizando las cosas por cuenta propia y ha solicitado ayuda psicológica lo que en su caso significa un gran avance.

Este es el caso más difícil , abuso por parte de su padre, dos hijos, de clase media, M no tiene apoyo por parte de su familia, esta tratando de desenvolverse en círculos sociales diferentes, con la amistad que inicio con el resto de las participantes le facilita esta meta.

#### **CASO 6**

##### **Datos demográficos:**

L 26 años de edad, clase media, soltera, estudiante universitaria, actualmente vive con su madre una hermana , su sobrina y su abuelo.

##### **Características personales:**

L se ve como una persona creativa, con iniciativa, positiva, inteligente, sincera, sencilla, agradable y muy trabajadora aunque impuntual, desorganizada, insegura, en ocasiones titubea al tomar decisiones y no demuestra sus sentimientos.

### **Niveles de Autoconocimiento y Necesidades básicas Pretaller.**

En la preevaluación L señaló tener problemas para relacionarse con el sexo opuesto, no conocer sus sentimientos, reprimirlos y no expresarlos ante los demás, duda al luchar por su dignidad y autorrespeto, pese a que se considera abierta y espontánea le cuesta trabajo demostrarlo ante los demás, duda de sus habilidades no tiene un futuro planeado y no se compromete con ella misma.

### **Niveles de Autoconocimiento y Necesidades básicas Posttaller.**

L señaló estar luchando por su dignidad y autorrespeto, ser más abierta, conocer, respetar y expresar sus sentimientos y permitir que los demás lo hagan, cree en ella misma, esta empezando a dar y recibir amor, sus relaciones interpersonales y con el sexo opuesto están mejorando.

### **Análisis Cualitativo:**

#### **Historia de vida**

L es la hija mayor de una familia de tres hijas, cuando su madre estaba embarazada de su tercera hija, su padre las abandono, realmente L no lo conoce, no tiene idea de donde vive, con quién, a qué se dedica, desde el momento en que se fue no han vuelto a tener noticias de él.

La mamá de L trabajaba para mantenerlas por lo que las dejaba al cuidado de sus tías o de su abuelo. La casa de donde viven es grande y tiene departamentos los cuales son habitados solo por familia.

Cuando L estaba más grande ella cuidaba a sus hermanas, les daba de comer, y las cambiaba de ropa, desde muy pequeña L, asumió responsabilidades que no le correspondían.

L siempre vivió con sus primos pues todos vivían en la misma casa, ella estaba un poco gordita y sus primos de burlaba, esto significó que L dejara de comer y se enfermara, le dio hepatitis, después de eso ella quedó delgada pero ha tenido problemas con su peso.

Los recuerdos más gratos que L tiene de su infancia son los juegos con sus primos, cuando celebraban sus cumpleaños y su padrino les traía pastel.

Creció como una niña solitaria, la eligieron para ser parte de la escolta de su escuela, pero como se enfermó ya no participo eso fue muy bonito para ella , sin embargo siguió sintiéndose sola.

Cuando L era una jovencita conoció a un muchacho al que quería mucho, con él vivió los mejores momentos de su vida, según sus propias palabras con el tuvo su primera relación sexual, en fin **“lo amaba, lo amo, creo que nunca lo olvidare”** , nunca se explico que paso un día simplemente ya no volvió.

También salió con un profesor de la escuela donde estudiaba pero nunca pudieron llevar una relación estable. Luego L conoció a otro muchacho, al cual presento en su casa , todo parecía que era una relación seria, sin embargo tuvieron muchos problemas, en algún momento él llevo a intimidarla y amenazarla, **“fue una de mis peores experiencias”**

**“Nunca he podido llevar una buena relación con los hombres, creo que no me entienden”**

La mamá de L es diabética y su abuelo esta enfermo, por tanto L tiene que seguir trabajando, **“es un orgullo que pese a todo mi madre siempre tuvo la fortaleza de sacarnos adelante”**.

Realmente L no hablo mucho de su niñez, ni de su adolescencia. Un triunfo para ella representó el hecho de estudiar en la UNAM, pues considera que lucho por ello.

L es la única soltera de las tres hermanas, sus hermanas se casaron muy jóvenes y cada una tiene un hijo, ella en ocasiones cuida a sus sobrinos, su vida gira en torno a su familia, su tesis y la yoga.

#### **Desempeño durante el taller:**

L fue una de las más comprometidas con el grupo, acepto su responsabilidad como parte del grupo, respetaba la opinión de las demás, se sentía en libertad para elegir su participación, hacia saber sus dudas, exponía de manera acertada sus ideas, analizaba sus pensamientos, reconsidero sus errores y se planteo nuevos objetivos, comprendió sus sentimientos.

L en todo momento apoyo a sus compañeras, todas las actividades las realizó en forma optimista y alegre, cuando no se lograba el objetivo, impulsaba al grupo a seguir hasta conseguirlo.

Para L este taller fue muy revelador pues en cada sesión tenía la oportunidad de reflexionar y analizar la forma en que se estaba conduciendo.

Se mostraba dedicada en la realización de las tareas individuales, mostró gran empatía con sus compañeras. Cada una de las actividades le permitía a L mostrarse segura, desvuelta, en ocasiones pensativa y sobre todo con la disposición para aprender.

Sus planes son terminar su tesis, titularse, irse de vacaciones, hacer ajustes en todos los aspectos de su vida, buscar trabajo, estudiar inglés, computación, mejorar su casa, practicar formalmente yoga, aprender a tocar guitarra, viajar con su familia, montar un consultorio, no sabe si se casara o no pero desea vivir con tranquilidad y sabiduría, tal vez escribir sobre sus experiencias, viajar y conocer el mundo con una amiga. Algún día quisiera irse a una montaña para seguir viviendo de acuerdo a su edad, experiencias de vida y contemplar la naturaleza.

#### **Seguimiento del taller:**

Dos semanas después de concluido el taller L señaló que se dio cuenta de sus errores, que anteriormente le daba miedo enfrentarlos, en estos momentos esta en proceso de superarlo, aprendió a convivir con gente de diferente edad, ideología e inquietudes, se dio la oportunidad de escuchar y ser escuchada.

#### **“Ahora tengo el poder de escuchar mi interior”.**

Retoma la importancia de convivir, escuchar y respetar a los demás. Sus relaciones interpersonales han mejorado.

Esta en proceso de cumplir con varios de sus planes, el más cercano es el de titulación a la cual estamos invitadas, la yoga se ha vuelto un estilo de vida, y sus relaciones interpersonales han mejorado mucho.

L manifestó ser una persona sumamente reservada, ahora se le ve más accesible, más sociable, ha dejado a un lado pensamientos y sentimientos que no le permitían plenamente su vida.

Sus relaciones familiares han mejorado considerablemente, y esta en contacto consigo misma.

## **CASO 7**

### **Datos demográficos:**

Ma. 25 años de edad, clase media, soltera, estudiante universitaria, actualmente vive con sus padres, hermanos y su tía.

### **Características personales:**

Ma. se percibe como una chica inteligente, optimista, sensible, creativa, observadora, segura, buena persona, pero desconfiada, intolerante, agresiva, impaciente y poco expresiva.

### **Niveles de Autoconocimiento y Necesidades básicas Pretaller.**

Según la preevaluación Ma. señaló tener desconfianza de ella misma y de los demás, no acepta que comete errores, se culpa y no aprende de ellos, no se ama, no se arriesga, no es abierta, ni es espontánea, no se adapta a los cambios sociales, no se asume como parte de una sociedad, maneja su agresividad en forma destructiva, lastimándose y lastimando a los demás.

### **Niveles de Autoconocimiento y Necesidades básicas Posttaller.**

Ma. señaló tener confianza en sí misma y en los demás, acepta que comete errores y aprende de ellos, maneja su agresividad sin hostilidad y sin lastimar a los demás, se ama a sí misma, se arriesga y explora creando, es abierta y espontánea, expresa sus sentimientos, se renueva.

Ma. esta en un proceso de crecimiento a partir de la reflexión, algunos comportamientos que no le satisfacen esta mejorándolos.

**Análisis Cualitativo:****Historia de vida.**

Ma. es la segunda hija de una familia de dos mujeres y dos hombres, Ma. fue una niña muy enfermiza desde que nació, de hecho los doctores no le daban esperanzas de vida, **“pero aquí estoy”**. Fue una niña muy consentida y cuidada debido a su enfermedad. **“Creo que todavía lo soy”**.

Su infancia fue muy bonita y agradable, siempre contó con el apoyo de sus padres, la llevaban a lugares interesantes todos los fines de semana, museos, conciertos, cines, parques, y lugares arquitectónicos de la ciudad.

Entre sus padres, sus hermanos y ella había comunicación, cariño, conocimiento y respeto. Cuando los hijos crecieron cada uno tenía sus propias expectativas y diferentes caminos, **“obviamente la relación cambio un poco, pero aún así existía respeto y todo lo demás”**.

Lo más significativo que ha pasado en la vida de Ma. ha sido el hecho de seguir viviendo a pesar de las adversidades.

Siempre ha compartido lo bueno y malo con su familia, tiene amigos que la apoyan y la respetan, no hablo mucho de eso pero señalo que le dolió mucho haber perdido a un gran amigo.

El papá de Ma. estuvo muy enfermo en una época, eso la aisló un poco socialmente pues debía estar pendiente de él. **“Afortunadamente mi padre se recupero”**.

Su tía también sufrió una gran enfermedad, esto realmente disminuyó el animo de Ma, la señora se mejoró esta mejor y motivada lo mismo que Ma.

Sus logros son haber entrado a la Universidad, terminar su carrera y lograr todo lo que se ha propuesto.

**“En fin mi vida ha tenido momentos agradables y desagradables, pero que he aprendido a superar o a disfrutar, han sido experiencias que están presentes con el propósito de ser mejor”**



**Desempeño durante el taller:**

Durante todas las sesiones Ma. se mostro dispuesta, fue muy empatica con sus compañeras , al principio se mostraba reservada, después compartía y convivía con ellas.

Acepto su responsabilidad como parte del grupo, comprendió sus sentimientos, se permitió exponer sus ideas, se sintió en libertad de participar, respeto la opinión de las demás se sintió en confianza, reconsidero sus errores, se planteo nuevos objetivos.

La actividad que más se le dificultó a Ma. fue la de erotismo femenino, le costo trabajo entrar en contacto con su cuerpo, sin embargo realizo la actividad y con resultados positivos según sus propias palabras.

Sus planes son: finalizar su tesis, presentar su examen profesional, reflexionar sobre sus problemas personales, pasar algunos días tranquilamente, buscar trabajo, realizar con empeño y dedicación su trabajo, ser mejor en todo, cambiar de casa ya sea sola o con su familia, desarrollarse optimamente en todos los aspectos, volver a visitar personas importantes, ser más tolerante, menos orgullosa, ser independiente, adoptar a 3 bebés de diferentes nacionalidades, es un sueño que tiene desde niña.

**Seguimiento del taller:**

Después de una semana de concludo el taller Ma. señaló que necesita ser menos desconfiada, aprendió a entender a los demás, se permite continuar con sus metas a largo y corto plazo, considera que en ocasiones reflexiona demasiado por la desconfianza que tiene hacia los demás.

Ma, está en proceso de cumplir cuanto se ha propuesto.  
Lo más importante es que se da permiso para disfrutar de sus sueños, de sus sentimientos, tiene más conciencia de sus actos, se ha vuelto más responsable e independiente.

**CASO 8.****Datos demográficos:**

T 22 años de edad, soltera, hija única, estudiante universitaria, clase media, actualmente vive con sus padres.

**Características personales:**

T se considera una joven alegre, platicona, inteligente, decidida, luchona, pero miedosa, enojona con un carácter difícil.

**Niveles de Autoconocimiento y Necesidades básicas Pretaller.**

En la preevaluación T manifestó sentirse acorralada, amenazada y constantemente a la defensiva, no aceptaba sus capacidades y limitaciones, dudaba sobre sus emociones y sentimientos, expresaba depresión y tristeza.

**Niveles de Autoconocimiento y Necesidades básicas Posttaller.**

T señaló sentirse libre, acepta sus capacidades así como sus limitaciones, expresa sus emociones y sentimientos. Se siente feliz, goza de la vida, planea y dirige su futuro, gusta de si misma, tiene confianza en si misma y acepta que comete errores y aprende de ellos.

**Análisis Cualitativo.****Historia de vida:**

T es la primera hija de E y J.L., nació en la Cd de México, su niñez fue "muy padre", jugaba mucho y era una niña muy consentida por toda la familia, convivía con sus tías y se llevaba bien con ellas, iba a la escuela y tenía muchas amigas.

Cuando cumplió 9 años nació su hermano, quien se convirtió en la adoración de la familia y con quien compartió muchos momentos bonitos, "jugaba con él, peleábamos y convivíamos", sin embargo cuando el niño tenía 5 años murió, "fueron momentos difíciles pero lo pudimos superar" aunque hasta la fecha les sigue siendo difícil han podido seguir adelante pues tienen la idea de que "desde donde él esté nos apoya".

Después siguió su etapa de preparatoria, donde vivió momentos bonitos con sus amigos, el ambiente, los primeros amores, risas, decepciones, **“así pase mi bachillerato, con los momentos lógicos de esa etapa, con baches pero que también logre saltar y me enseñaron mucho para ser lo que soy ahora”**.

Después entro a la Universidad **“donde tengo muchas cosas que contar pero no acabaría”** sus momentos más importantes, cuando conoció a sus amigas y la apoyaron en todo momento y a quienes **“quiero mucho”**. Su primer amor en serio con quien compartió momentos desagradables pero a la vez hermosos, **“viví de todo con él y aunque el rompimiento fue muy duro siempre estará en mis recuerdos y le tengo un cariño muy especial”**

Después conoció a su novio actual quien es otra historia y en la cual no profundizo.

La etapa que más ha disfrutado es la actual por todo lo que ha aprendido y que la ha formado como persona, de toda su vida ha aprendido algo y disfrutado **“aunque me ha costado mucho trabajo sobrellevarla estar orgullosa con ella”**.

Como se puede apreciar T no profundizo en su relato y más bien señalo los momentos más significativos de su vida.

#### **Desempeño durante el taller:**

En términos generales T se acoplo a la dinámica del grupo, se mostro dispuesta, participativa aunque reservada y en ocasiones distante.

Así pues acepto su responsabilidad como parte del grupo, le costo trabajo comprender sus sentimientos, pero hacia el final del taller expreso entenderlos mejor, en todo momento se permitió exponer su ideas, su participación dentro del taller la elegia en forma libre, siempre hizo saber tanto a la coordinadora como a sus compañeras si existia alguna duda, se mostro muy respetuosa de las opiniones que se expresaban en el grupo, se sentia en confianza aunque no se abría del todo, le costo trabajo analizar sus pensamientos y reconsiderar sus errores aunque se planteo nuevos objetivos.

Las actividades que más se le dificultaron a T fueron aquellas en las que se requería de hacer ejercicios de visualización o relajación, realmente no consiguió relajarse en la forma que estaba planeado, sin embargo hizo la actividad compartiendo al final de la sesión su experiencia al grupo.

Sus planes a futuro son: terminar su tesis en un mes, presentar su examen profesional, descansar, salir de vacaciones y estar con su familia, buscar trabajo, de preferencia en algo que le guste, empezar a ganar su propio dinero, Dedicarle tiempo a su novio y sobre todo a ella misma para apapacharse.

Conocer algunos lugares, casarse o vivir con su pareja, tener hijos, aprender nuevas cosas en su campo de trabajo. Disfrutar cada momento lo más que pueda y ser mejor persona.

#### **Seguimiento del taller:**

Después de una semana de concluido el taller T manifestó que ha empezado a reconocer algunos errores que no aceptaba, reconoce lo que puede y lo que no quiere hacer ha descubierto ser mejor persona. Aprendió a escuchar opiniones nuevas y conocer otros aspectos de su persona. Hay un significado nuevo en su vida, crecer como persona. piensa en aspectos de ella misma , reconsiderar sus convicciones, sus relaciones interpersonales han mejorado.

Se fue de vacaciones, presentó su examen profesional obteniendo mención honorífica, tiempo par disfrutar a su familia, amigos y novio.

### **RESULTADOS GRUPALES.**

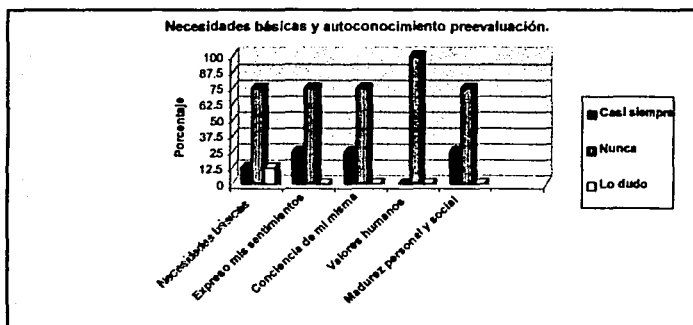
El taller de Desarrollo Humano ¿"Hacia dónde voy?" estuvo conformado por ocho mujeres con una edad promedio de 22 años en su mayoría de clase media, estudiantes universitarias, solteras; aunque 2 de ellas tienen hijos, 1 es de clase baja con escolaridad máxima de primaria. Todas viven con sus padres.

En características personales cada una se considera única, aunque comparten aspectos en común: se perciben como jóvenes inteligentes. observadoras, agradables, decididas, pero desconfiadas, inseguras, con problemas para expresar sus sentimientos y emociones.

Es importante señalar que estas características las comparten cuando menos con una de sus compañeras. El taller estuvo dirigido solo a mujeres sin embargo, encontramos que pese a que no se especificaron más características, la mayoría de ellas presenta un perfil similar.

Estos resultados que parecieran incongruentes, no lo son, más adelante se retomaran y analizaran.

Los resultados de la preevaluación se presentan a continuación:



**Gráfica 1.** Resultados de Satisfacción de Necesidades Básicas y Autoconocimiento durante la pre evaluación.

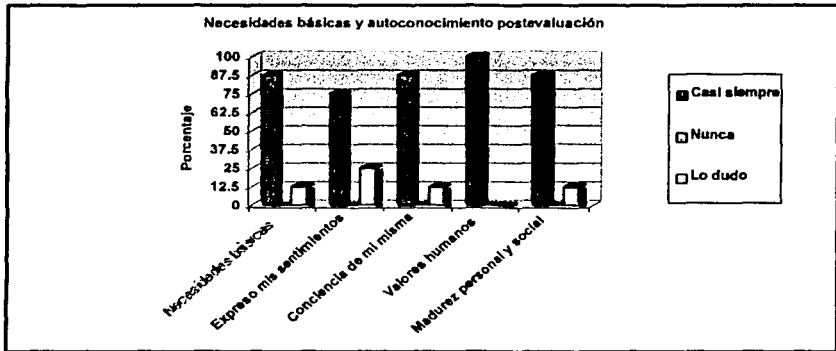
En la gráfica 1 podemos observar que el 75% de las participantes señalaron no satisfacer sus necesidades básicas, mientras que el 12.5 % casi siempre lo hacía y el 25% restante duda en cuanto a este rubro.

Con respecto a expresar sus sentimientos y tener conciencia de sí mismas el 75% señaló no hacerlo mientras que el 25% restante refirió hacerlo casi siempre.

En cuanto a valores humanos (relaciones interpersonales) el 100% señaló tener alguna dificultad en esta área, lo que se ve reflejado en madurez personal y social donde el 75% señaló no tenerlo.

Como podemos observar los rubros antes señalados y sobre todo los porcentajes obtenidos demuestran que el grupo tenía baja autoestima, poca valoración hacia su persona, no conocer sus sentimientos y capacidades y tener problemas para relacionarse con los otros, necesitar de la aprobación de los demás, no hacerse responsables de sus actos, sentirse acorraladas y a la defensiva y dejar que los otros dirijan su vida.

Así después del taller la situación personal y social de las participantes cambio, ahora se percibe de manera casi inexistente, sin embargo el proceso de autorrealización está en desarrollo.



**Gráfica 2.** Resultados de Satisfacción de Necesidades básicas y Autoconocimiento durante la postevaluación.

Una vez que se aplicó el taller en la Gráfica 2 podemos observar cambios significativos en todos los rubros, así tenemos que el 87.5% de las participantes señalan satisfacer casi siempre sus necesidades, mientras que el 12.5% indicó dudar al respecto.

En los rubros de expresión de sentimientos y conciencia de sí misma encontramos un 75% y un 87.5% respectivamente lo que nos permite señalar que las participantes se asumen como parte de sí mismas.

Con respecto a valores humanos (relaciones interpersonales ) y madurez personal y social, tenemos 100% y 87.5% respectivamente lo que indica que su interacción interpersonal se vio favorecida después de haber asistido al taller.

Así tenemos que las participantes se sentían más libres, sentían aprecio por ellas mismas, confiaban en sus capacidades y limitaciones, aceptaron sus errores y aprendieron de ellos, están en proceso de reconocimiento de sus emociones y sentimientos, toman sus propias decisiones y planean su vida.

Lo anterior nos lleva a pensar que los objetivos planteados se cumplieron satisfactoriamente, que el proceso de autorrealización se generó y que cada proceso individual tiene sus particularidades por lo que lo hace único.

En la tabla 2 (anexo 6) observamos en forma comparativa dichos avances.

A continuación se presenta el desempeño del grupo durante cada uno de los módulos de los cuales constó el taller:

#### **Módulo I: Mujer y Autoestima,**

Esta parte del taller fue muy importante pues aquí las participantes realmente se enfrentaron con ellas mismas, con lo que son y representan.

Es curioso darse cuenta como a veces la gente se pierde y no tiene idea de sus propias acciones, pensamientos y sentimientos, este grupo no fue la excepción, afortunadamente lograron superar sus miedos.

En lo referente a Género, es importante señalar que aunque las participantes afirmaban que **"estamos viviendo en una época en la cual tanto los hombres como las mujeres deben hacerse cargo de las labores domesticas y salir al ámbito publico"** siguen conservando las mismas creencias e ideas de sus padres, **"hay cosas para hombres y cosas para mujeres"**, esto generó una discusión muy productiva ya que conforme exponían sus argumentos se daban cuenta de que no eran tan validos y que sin embargo habían vivido con ellos durante toda su vida.

Al final cada una reconoció que no es fácil luchar contra años de educación y formación pero **“se esta en el camino y hay que llegar”**.

Por otro lado las sesiones de Autoestima realmente fueron muy agotadoras se vivieron momentos muy fuertes; el darse cuenta que toda la vida han sido tratadas como si hubieran nacido con una etiqueta y que nunca pueden cambiarla, percatarse de que cuando más impotencia se siente menos se pueden arreglar las cosas, **“Nunca nos dieron la oportunidad siquiera de elegir como queríamos que nos trataran”**.

En reconocimiento de sí mismas que gran sorpresa se llevaron al darse cuenta que no se conocían que realmente no se han dado esa oportunidad, **“es difícil decir como eres cuando no lo sabes”**.

Por ende el trabajo frente al espejo y en parejas represento la tarea más difícil del primer módulo, pues significaba estar frente a frente con su Yo interior:

**“Estoy triste, angustiada, tal vez enojada, estoy viendo todo lo que soy y que no había querido ver”**

**“No encuentro respuestas, tal vez mi atención esta solo en aquello que si acepto de mi”**

**“No me había dado cuenta que hacia mucas, y movía mis pies, empecé a desviar la mirada”**

**“Hay cosas que no me gustan y que no me dejan observarme”, etc.**

Comentarios como estos surgieron al instante, no fue fácil para ellas realizarlo, pero lo afrontaron y eso les ayudo a no abandonar la sesión, ni del taller.

Cuando llego el momento de deshacerse de aquello que las dañaba todas coincidieron en tirar sus miedos, sus inseguridades y aquello que las había limitado en su desarrollo personal.

Se compartió con el grupo experiencias y sueños a excepción de una cosa que fue precisamente aquella que representaba lo que más las había dañado, algunas optaron por quemarlo, otras lo rompieron, hubo quien solamente lo deposito en la basura, ninguna volvió la mirada.



En esta ocasión se pudo constatar que el proceso de autorrealización estaba en desarrollo, poco a poco cada una de ellas se iba dando cuenta de ello.

Al final del módulo formaron una frase de lo que significa ser mujer y cada una se hizo un regalo.

Se: "Valor, Seguridad, Decisión"

B: "Autoestima, Amor"

Sa: "Amor"

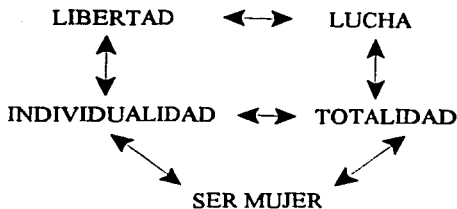
R: "Toda mi atención"

M: "El permiso de confiar"

L: "Estima, Respeto"

Ma: "Decisión, Cariño, Amor"

T: "Tiempo".



## Módulo II: Construcción de la personalidad

En este módulo las participantes hicieron una revisión de lo que fue su educación, y su formación como personas, sobre aquello que esperaban sus padres de ellas y de lo que individualmente esperaban

Un aspecto fue de llamar la atención es el hecho de que en algunos casos los padres ni siquiera esperaban tener una niña, esta situación los llevo a educarlas, vestirlas y tratarlas como varones, en otros casos el alcoholismo, la drogadicción y el abandono constituyeron el ambiente en que crecieron.

Otro aspecto importante es que los padres entre si no compartían las mismas expectativas con respecto a sus hijas:

**PAPÁ**

“Espera que me case, estudie,  
tenga dinero, coche, etc”.

“Estudie”

“Ni siquiera conocí a mi padre”

“Mi papá quería que yo fuera niño,  
y me vestía como hombre”

**MAMÁ.**

“Por el contrario mi madre quiere que sea  
ama de casa, que atienda mi hogar”.

“Que tenga un hogar y estudie”

“ Estudie, que alcance el éxito, que sea  
feliz”

“Mamá solo quiere que haga lo que ella  
quiere

En algunos casos la falta de acuerdo entre los padres llevo a las participantes a buscar otros modelos, otras personas significativas en sus vidas, la mayoría de ellas tuvo un tío, un abuelo, un padrino, etc, que fue la persona más importante para ellas.

La familia no se dio la oportunidad de conocer las características del tiempo que les toco vivir a sus hijas y simplemente las educaron como a ellos los educaron, de ahí que se desprenda que muchas de las historias se parezcan a las de sus abuelos y entre ellas mismas.

La influencia que los padres han tenido en cada una de las mujeres es muy grande y aquellos mitos y creencias que les transmitieron las participantes los siguen reproduciendo lo que ha significado en alguna de ellas que se vea limitado su desarrollo personal y profesional:

**“Una vez que te casas solo debes servir a tu marido”**

**“No te busques problemas, siempre dale la razón al hombre”**

**“Una mujer decente se queda en su casa”**

**“Una mujer vale por su castidad”**

Las creencias son en ese sentido, lo importante de estas sesiones es que las participantes se dieron cuenta de que estas ideas y pensamientos son una construcción social y por tanto las pueden cambiar de acuerdo a sus necesidades y tiempos.

Al hablar de historias personales es de llamar la atención como se parecen por ejemplo la de Se, Sa y L, la de B, R y M, la de Ma y T, esta situación propicio que durante el taller se apoyaran, que confiaran en ellas y en el resto, en fin la reflexión que surgió a raíz de esta búsqueda es sumamente importante pues las participantes tomaron decisiones importantes con respecto a sus vidas.

### **Módulo III: Mujer y Sexualidad.**

**“Es impresionante descubrir que no tienes contacto con tu cuerpo, que no te permites explorarlo”**

Frases como esta expresaban las participantes conforme realizaban las actividades, el primer punto es constatar que aún en su propia sexualidad se hallaban limitadas por la educación recibida, al decir que la mujer tiene menos necesidad de tener relaciones sexuales que los hombres, o cuando señalaban que para una mujer son más importantes las palabras que las caricias.

Sin embargo conforme se dieron la oportunidad de descubrir su sexualidad, de conocer sus necesidades, empezaron a aceptarla y respetarse a sí mismas.

De esta manera llegaron a la siguiente definición de sexualidad:

**“Conjunto de características, símbolos y sensaciones que todas tenemos para expresarnos libremente”.**

Sin embargo encontramos infinidad de mitos que limitan a la mujer en el ejercicio de su sexualidad y que están muy relacionados con los ya mencionados: **“No poder expresar, ni gozar nuestra sexualidad”.**

Afortunadamente las participantes comprendieron la importancia de la Sexualidad en el desarrollo integral del ser humano, esto facilitó el trabajo grupal, pues la confianza se seguía fortaleciendo y la seguridad en sus propias capacidades se cimentaba sobre bases firmes.

#### **Módulo IV: Comunicación**

En este módulo el grupo tuvo la oportunidad de dirigir las sesiones, esto con ayuda de la coordinadora.

Los resultados fueron muy favorables, pues cada una de ellas asumió su responsabilidad como parte del grupo, se formaron equipos de trabajo, en general las participantes se dieron la oportunidad de retomar lo aprendido para aceptar sus limitaciones y capacidades y de esta manera desempeñarse optimamente.

Había tareas que requerían de apoyo, de comunicación y de trabajo en grupo, sin embargo lo lograron, no sin antes pasar por angustias, desesperación, enojo, risa, desorden y mucha presión.

Lo importantes es que han empezado a descubrir las ventajas de comunicar sus necesidades, sus deseos, sus planes, y de igual forma escuchar a las otras, tomaron decisiones importantes, resolvieron problemas y sobre todo se hicieron responsables de sus actos.

En este módulo lo mismo se veía que una de ellas brincaba la cuerda que haciendo barquitos de papel, que realizando una extraordinaria pirámide.

En esta etapa del taller el grupo estaba muy comprometido y cada una de ellas asumió su responsabilidad como parte del grupo es preciso señalar que no hubo líderes y que en su momento cada una de ellas asumió ese rol. El trabajo grupal fue satisfactorio lo cual se ve reflejado en los resultados a nivel personal.

### **Módulo V: Proyecto de vida.**

Este módulo dio la oportunidad a las participantes de reflexionar sobre su vida, sus proyectos, sus sueños, sus esperanzas.

Las mujeres se mostraron dispuestas con una idea más clara de lo que son y desean:

Ellas desean ser reconocidas como personas con cosas buenas y malas y que no las olviden. De igual manera todas desean tener una larga vida llena de sorpresas pues según expresaron están preparadas para enfrentar lo que se les presente.

Este módulo permitió el trabajo individual, sólo podemos señalar, que aprendieron a reír, a llorar, a compartir, a decir te quiero, a mirarse y aceptarse como son.

Fue muy emotivo presenciar que cada una se respetaba, que daban lo que estaban seguras que tenían, escuchar las frases que salían de su corazón:

“Creo más en mi”

“Tengo más confianza en mi”

“Puedo lograr muchas cosas”

“Estoy dandome mi lugar”

“Estoy saliendo adelante”

“Las cosas que uno se propone se pueden lograr”

“Tengo que estar bien conmigo”

“Soy única y valgo como persona”

“Tengo que perder el miedo”

“Estoy aprendiendo a enfrentar mis errores”

**“Me valoro más como persona”**

**“Estoy fijandome nuevas metas”**

**“Tengo que mirar hacia adelante”**

**“Reconozco lo que tengo, lo que puedo y quiero”**

Se mostraron satisfechas en sus diferentes actitudes, en su proceso de autorrealización. Darse cuenta de sus sentimientos fue lo que más les costo a lo largo del taller, pero poco a poco lo fueron superando.

Es importante señalar que la relación entre las participantes se dio en forma muy satisfactoria, se apoyaban entre sí, se puede decir que surgieron amistades que hasta la fecha se siguen frecuentando.

En resumen el impacto que causó el taller de Desarrollo Personal en las participantes se en el cambio de actitud, mostrándose más abiertas y confiadas y con metas claras.

## ANÁLISIS DE RESULTADOS Y DISCUSIÓN.

Los resultados obtenidos en el presente estudio dan la pauta para afirmar que el impacto causado en cada una de las mujeres fue favorable cumpliéndose satisfactoriamente los objetivos planteados al inicio de la investigación, así las participantes:

- ♀ Fortalecieron su autoestima, lo que permitió iniciar el proceso de autorrealización.
- ♀ A partir del análisis de la expectativas paternas, identificaron aspectos que han favorecido y limitado su desarrollo; logrando establecer metas propias.
- ♀ Al romper con mitos y creencias con respecto a su sexualidad les permitió ejercerla en forma satisfactoria.
- ♀ Manejaron en forma positiva sus relaciones interpersonales, y
- ♀ Consiguieron identificar sus fortalezas y necesidades, imponiéndose nuevas metas, avanzando en el proceso de autorrealización.

Además de los objetivos y metas que cada una se fijo al iniciar el taller.

La presente investigación esta apoyada en trabajos anteriores como el realizado por González Ruiz en 1994 quien trabajo con 8 mujeres maltratadas al amparo de los grupos de encuentro desarrollados por Lewin en 1946 y por Roger y Maslow en 1960.

Dichos autores señalan que los grupos T también llamados de encuentro están diseñados para estimular el crecimiento personal.

“El grupo es un sitio seguro donde se pueden abandonar las defensas entorpecedoras del individuo este se puede encontrar con los demás miembros en una base sentimental y no necesita esconderse detrás de la fachadas acostumbradas”.

Así, cuando revisamos las **características personales** de cada una de las participantes pareciera que existen incongruencias en su autopercepción.

Las características personales que tienen en común es que se consideran:

- Observadoras, agradables y decididas aunque
- ☺ Desconfiadas, inseguras, con problemas para expresar sus sentimientos.

Sin embargo recordando las palabras de Basaglia (1983) quien señala que las mujeres se constituyen esencialmente en "seres-para-los-otros" y revisando el sentir de las participantes:

**"No se porque cuando estoy con mi novio soy tan insegura"**

**"Nunca he dicho te quiero"**

**"Ante mi madre no puedo ser yo"**

**"Cuando algo resulta mal, me considero tonta"**

Encontramos que las mujeres respondieron de acuerdo a las primeras etapas de los grupos de crecimiento:

- a) Al iniciarse el grupo la comunicación gira en torno a cosas externas,
- b) Las personas empiezan a descubrir sus sentimientos, pueden expresar ideas contradictorias sin tener conciencia de ello y normalmente reconocer tener algunos conflictos pero los perciben como si no formaran parte de ellas mismas.
- c) Aparece una descripción de sentimientos y significados que no son actuales y que se presentan como inaceptables o malos.

De esta manera se explica el porque se mostraron ambivalentes en su autopercepción, por otro lado si la persona no tiene conciencia de si misma, tiende a reproducir lo que socialmente le han señalado como parte de si mismas.

Los defectos se hacen visibles ante cualquier situación la mujer se queda con la idea de que no sabe hacer las cosas, creandole inseguridades y desconfianza en si misma.



La psicología social (Enciclopedia Metódica 1996) señala que las mujeres atribuyen sus fracasos a su ineptitud, mientras que los hombres los atribuyen a la mala suerte, si pensamos que las mujeres que participaron en esta investigación provienen de familias disfuncionales y donde han sido mujeres quienes se han hecho cargo de su educación, es comprensibles el hecho de mostrarse con máscaras o fachadas como señala la teoría humanista ante una situación nueva, pues según la educación tradicional, la mujer debe ser lo que quieren que sea.

Por otro lado conforme se sentían parte del grupo avanzaron en la interiorización de sus experiencias y sus sentimientos:

- d) Se describen determinados sentimientos. Los esquemas personales pierden rigidez y se manifiesta alguna responsabilidad personal,
- e) La mayoría de los sentimientos se expresan libremente, se admite que existen contradicciones entre las actitudes en diferentes aspectos de la vida, y
- f) Las personas tratan de ser ellas mismas en sus relaciones con los demás.

Conforme se revisan los resultados obtenidos en la investigación se puede apreciar que el grupo ¿Hacia dónde voy? paso por estos seis momentos significativos, a las participantes les fue difícil al principio sin embargo una vez que se sintieron identificadas unas con otras lo que facilitó el proceso grupal e individual de autorrealización.

Por otro lado durante la revisión teórica se señalaba que la personalidad es el resultado de la interacción entre las características heredadas y el ambiente, en particular dentro de la familia. Aguilar (1996) señala: para que un niño o niña forme su personalidad es necesario que en el seno familiar, haya confianza, demostración de afecto, y una individualidad libremente expresada.

Retomando la historia personal de cada una de las participantes detectamos que son mujeres jóvenes, de clase media, la mayoría universitarias; que están enfrentándose a una época diferente a la de sus padres y en la que muchas de las enseñanzas paternas son perecederas.

A este respecto Rogers (1978) señala que una persona que ha experimentado un óptimo desarrollo presenta las siguientes características:

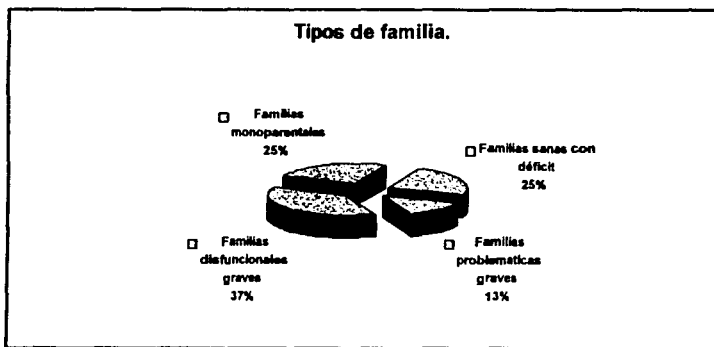
- ✓ Abierta a su experiencia
- ✓ No manifiesta conductas agresivas
- ✓ Sus percepciones están de acuerdo a su experiencia
- ✓ Continúa valorándose por si misma.

Cuando se habla de un óptimo desarrollo se hace referencia al **ambiente familiar** en el cual el individuo se desenvuelve y en el cual esta formando su personalidad.

Satir (1980) señala cuando un individuo es parte de una familia problemática se muestra:

- X Tenso, rígido, huraño o triste,
- X Inexpresivo como si tuviera una máscara
- X Su sentido del humor es sarcástico
- X No disfrutan de la compañía de los demás.

Con respecto a familias en nuestro estudio encontramos:



**Gráfica 3.** Tipo de familia a la cual pertenecen las participantes

En la Gráfica 3 podemos observar que el 37% de las participantes pertenecía a familias disfuncionales graves lo que represento abandono por parte de los padres, abuso sexual, y el nacimiento de 2 niños a consecuencia de la violación ejercida por parte del padre en 1 de los casos.

El 25% de los casos pertenecían a familias monoparentales disfuncionales, lo que significó afrontar la situación en forma estricta, limitando el desarrollo personal y la asignación de responsabilidades a las hijas resultando ser mujeres que vivían para los otros.

El 25% pertenecía a familias "sanas" pero con déficit en la relación con sus miembros, formando personas caprichosas e inseguras con actitudes agresivas ante situaciones difíciles de afrontar.

El 13% restante representa a la familia tradicional problemática grave, los hijos son educados a golpes, la mujer no es valorada, además de convivir con padres alcohólicos.

Como podemos ver los patrones familiares tienden a ser reproducidos por los miembros de la familia, costumbres, creencias, mitos, y que en los casos aquí expuestos han limitado su desarrollo personal. De esta manera y concordando con lo expresado por Satir, y Rogers, el pertenecer a familias problemáticas disminuye las posibilidades de desarrollo de la mujer, especialmente de la mujer, ya que son ellas las que han de asumir el papel de madres, hermanas y esposas, lo significan que son "de" que surgen alejadas de sí mismas.

Rogers (1978) y Bunge (1964) expresan: " La existencia del ser humano se consume en el seno de las relaciones humanas, a través del hecho de que su existencia está siempre ligada a las relaciones humanas"

Sin embargo esto no significa vivir para los otros, sino con los otros, donde la retroalimentación y el diario convivir permiten que el ser humano se desarrolle sanamente, siempre y cuando los vínculos que se establezcan faciliten el crecimiento.

De ahí la importancia del trabajo terapéutico grupal, en especial de los grupos de crecimiento que permiten a las participantes reeducarse emocionalmente y conocer nuevas formas de convivencia y superación personal.

Como ya vimos la familia es el factor principal en el desarrollo de la personalidad, sin embargo para que un individuo pueda encontrar la expresión plena de sus potencialidades es necesario contar con una estructura social que fomente el desarrollo de sus miembros.

Lagarde (1996) señala "Con la perspectiva de género se ha descubierta que el desarrollo no es neutro, depende de los procesos históricos, sociales y familiares que confluyen en él" Pag. 23.

En el caso específico de la mujer, las ideas tradicionalistas, los cautiverios a los cuales se le ha condenado y la forma en que se le conceptualiza ha favorecido que se les considere inferior a los hombres incluso entre ellas mismas.

En nuestro estudio se muestran claramente estos **patrones culturales**, cuando las participantes comentan las expectativas que sus padres tenían con respecto a ellas encontramos que en dos de los casos no esperaban tener niñas, en todos los casos esperaban que se casaran y tuvieran hijos, en otros casos deseaban que estudiaran, tuvieran cosas materiales y reconocimiento social.

Sin embargo en todos los casos encontramos que los estereotipos sociales están presentes cada una se conducían de acuerdo a las normas establecidas para las mujeres, es decir, se preocupaban por la opinión de los demás, se veían a través de los ojos de los demás, olvidando su propia percepción.

Ciertamente en una sociedad como la mexicana es difícil romper las reglas como lo hizo Sa, porque se tienen que enfrentar al rechazo en primera instancia con la familia y en segundo lugar con toda una sociedad acostumbrada a seguir ciertas normas y patrones culturales.

Ahora hablando del **Conocimiento de si mismas y de la satisfacción de necesidades básicas** tenemos que estos son elementos fundamentales en el proceso de autorrealización , cuando no se tiene conocimiento de dichas necesidades, no se sabe como satisfacerlas, de igual manera cuando se presenta una situación de baja autoestima. la persona no se valora y considera que su existencia no tiene objetivo alguno , lo que conlleva a permitir que el "otro" sea quien decida lo que le conviene o no.

En la preevaluación las participantes señalo tener:

- ⊗ **Baja autoestima**
- ⊗ **No satisfacer su necesidades básicas,**
- ⊗ **No respetarse, lo que significó dejar que los demás guiarán su vida, y**
- ⊗ **Tener problemas para relacionarse a nivel interpersonal.**

De esta manera no se puede hablar de que la persona esta en proceso de autorrealización, pues en realidad presenta una clara tendencia hacia la autodestrucción y desprendimiento de si misma.

Según los lineamientos de los grupos de encuentro los cambios pueden presentarse en tres niveles fundamentales:

***Nivel personal:***

Cuando la persona tiende a modificar el concepto de si misma a medida que explora sus sentimientos, las participantes comprenden e incorporan una cantidad mayor de sus potencialidades, y a partir de estas experiencias algunas personas escogen un rumbo nuevo para sus vidas en todos los aspectos que conforman su vida.

De esta manera una vez que se impartió el taller, las participantes señalaron sentirse renovadas, con nuevas metas y objetivos, demostrandolo con sus acciones, así, por ejemplo, tenemos que:

- ★ Están trabajando en lo que les gusta,
- ★ Se han vuelto más independientes,
- ★ Se preocupan por sí mismas,
- ★ Están en un proceso de llegar a la cumbre más alta que hasta el momento se habían planteado, (Titularse, ingresar a la escuela, aprender a ser ellas mismas, etc).

*A nivel interpersonal:* Para algunas personas la experiencia significa una mayor intensidad en la comunicación con las personas, compartiendo sus auténticos sentimientos y en general los cambios en sus relaciones interpersonales son constructivos.

Las mujeres que participaron en esta investigación señalaron:

- ◆ Estar en contacto con su familia,
- ◆ Disfrutar de sus amigos,
- ◆ Haber aprendido de la experiencia grupal,
- ◆ En sus relaciones de pareja la comunicación ha mejorado considerablemente, y en otros casos, se están dando la oportunidad de convivir y compartir con el sexo opuesto en forma sana.

*A nivel grupal* las participantes:

- Lograron complementarse de acuerdo a las capacidades y habilidades de cada una,
- Respetaron y aceptaron la diferencia de opiniones y pensamientos,
- La relación interpersonal adquirió un significado emocional y de apoyo, cada una de las mujeres señaló sentirse acompañada y apoyada por sus compañeras.

Esto sin llegar a la dependencia pues lo que se fomenta es la franqueza, la integridad individual y sobre todo la individualidad.

Es verdad que existen algunas desventajas en este tipo de grupos, particularmente en este grupo solo se presento una de las que se señalan en los grupos de sensibilidad:

La resistencia al cambio sin embargo se logro establecer un acuerdo entre todas las participantes y la coordinadora, y se asumió la experiencia como un aprendizaje que daba el poder de manejar y controlar la propia vida.

Como podemos observar confrontar a las participantes con su propia historia de vida, con sus sentimientos y pensamientos, así como con sus actitudes les permitió replantearse una nueva forma de vida.

Esta investigación nos permite señalar que si bien la persona vive orientada hacia un objetivo, hacia una meta, las experiencias que se tengan a lo largo de la existencia determinaran la forma de concebir la vida, también se puede afirmar que cuando la persona se asume como parte de sí misma, se puede reeducar emocionalmente y lograr la personalidad que se desea.

Es importante señalar que las experiencias vividas durante el mes que duro el taller, paso por situaciones difíciles, pues el tratar con 8 mujeres de diferentes características implica una labor extraordinaria tanto del grupo como de la coordinadora, no es fácil trabajar con los sentimientos y con historias de vida que muchas veces aparecen como la prueba de que el ser humano no esta en situación de elegir y decidir, que no esta orientado hacia una meta y por tanto no tiende a la autorrealización como señalan los conceptos básicos de la teoría humanista desarrollados por Bungegal (1964, en Rogers, 1978).

Los grupos de encuentro en su modalidad de grupos de crecimiento representan grandes ventajas al ser empleados como estrategia terapéutica en el proceso de autorrealización como señala Sanabria (1980) pues permite a la persona:

- ⊗ Confrontarse con la imagen de si misma propiciando en ella un cambio de conducta,
- ⊗ Conocer sus problemas emocionales, su modo de comunicación y sus tensiones interpersonales, y

- ⊗ Profundizar en sus emociones y sentimientos y en la interacción con otros alentandola a mantener nuevas conductas en sus relaciones.

Así mismo el grupo de crecimiento favorece áreas específicas en el proceso de autorrealización:

- ↳ Incremento del conocimiento para percibir las reacciones propias y del resto de participantes,
- ↳ Aumento de habilidades de autopercepción a través de la capacitación de los sentimientos,
- ↳ Desarrollo y clasificación de metas y valores personales,
- ↳ Mejoramiento en la captación de conocimientos que hacen congruente la relación de valores, metas y actitudes personales,
- ↳ Adquisición de conductas más satisfactoras
- ↳ Crítica del propio proceso de autorrealización

El trabajo terapéutico que se da en los grupos de crecimiento resulta efectivo en la medida que proporciona a las participantes un espacio propio, en el cual sienten la libertad de expresarse sin temor a ser juzgada y rechazada, el anonimato que en un primer momento ofrece el grupo favorece el intercambio y la retroalimentación entre las integrantes.

Mediante el grupo la persona fortalece sus relaciones interpersonales y su desarrolla su potencial al máximo.

**Para ello es indispensable retomar a la persona como centro de la investigación y estudio psicológico validando los criterios humanistas al proporcionar a las participantes la oportunidad de reconocer sus necesidades internas, sus valores, sus percepciones y sus potencialidades.**



CONCLUSIONES.

A lo largo de la historia la mujer ha representado toda clase de personajes, desde la malvada Eva que llevo a Adán a pecar, pasando por la locura de Juana de Arco, por la rebeldía de Sor Juana Inés de la Cruz, la bondad de Teresa de Calcuta, la valentía y decisión de las Adelitas, hasta las mujeres de la actualidad, que lo mismo atienden su hogar, que están en la política, en la literatura, en las armas, es decir, mujeres que son más de lo que tradicionalmente se espera sean.

La mujer ha sido olvidada, ignorada, humillada, y relegada en una sociedad que no permite la mínima variación en las reglas impuestas, así encontramos que las mujeres se comportan de acuerdo a una "red de creencias, rasgos de personalidad, actitudes, sentimientos, valores, conductas, socialmente construidas" que establecen lo bueno y lo malo, quien se aleja de dichas normas merece que la historia la marque como una loca, como una perversa, como una puta, o en el mejor de los casos quien sigue las líneas establecidas vivirá en función de los otros sin mayor meta que la que representen sus hijos, su esposo, sus padres, es decir todos menos ella.

Así se ha instituido históricamente que la mujer "esta hecha" para el hogar, para el cuidado de los niños, para la atención de su padre, es decir, para vivir subordinada al hombre.

Bajo estas circunstancias la mujer se ve en desventaja ante el hombre, los mejores puestos son para ellos, las mejores oportunidades, son para ellos, gana más aunque realicen el mismo trabajo; en el hogar ella debe ser quien atienda a sus hermanos, a la que se puede sacrificar y no enviar a la escuela para que asista el hijo "quien será el que sustentará el hogar", en el aspecto sexual la mujer no puede expresar deseo, no puede disfrutar de su sexualidad pues se considera que solo debe procrear y no buscar satisfacción en ello.

En ese sentido no se puede hablar de desarrollo humano, cuando la persona no tiene conciencia de si misma, cuando no tiene claras cuales son sus necesidades, cuando no se percibe como un sujeto, sino como un objeto que satisface las necesidades de los demás.

Cuando encontramos a una mujer con una identidad ajena, con poca valoración de si misma, con actitud negativa hacia la vida, es muy probable que se haya desarrollado en un ambiente hostil y donde las oportunidades de crecimiento eran inexistentes.

Aunque se considera que la familia es el lugar más propicio para que el individuo desarrolle una personalidad autorrealizante, no todas las familias ofrecen las mismas posibilidades para sus miembros, la familia también puede ser el factor determinante en una persona que tiende hacia la autodestrucción.

En una familia disfuncional los padres no se comunican con sus hijos, constantemente están peleando o asumiendo una actitud de indiferencia hacia los hijos, existen normas rígidas, y por lo regular encontramos un padre autoritario y una madre sumisa.

En otros casos solo uno de los padres se hace cargo de la educación de los hijos casi siempre se trata de la madre, teniendo como base esta familia es muy probable que sus miembros sean: inseguros, desconfiados, con actitudes agresivas, huraños, tensos, personas que frecuentemente actúan tras un disfraz, y siempre se ocultan bajo una máscara.

Así cuando se conjugan estos elementos con una sociedad patriarcal tenemos como resultado a mujeres perdidas en un mundo de otros, olvidadas de si mismas, frustradas, aisladas, y con una actitud pasiva ante su propio desarrollo.

Sin embargo no solamente en las familias disfuncionales, la persona puede formar una personalidad destructiva, también en las familias "sanas" pues lo importante es reconocer a la persona como única e individual y cuando estas características se le niegan o se limitan, nuevamente se esta frente a mujeres que no son auténticas que no se han dado la oportunidad de volar con sus propias alas, tropezarse y aprender de sus errores

Esto nos lleva a pensar en una nueva sociedad, donde hombres y mujeres cuenten con igualdad de oportunidades, donde no se piense a la mujer en términos de objeto sino de sujeto.

Obviamente esto requiere de la firme convicción en la creencia de que las mujeres representan oportunidades, de que son capaces no solo de cuidar a sus hijos sino de desempeñar un puesto publico, de cooperar con el hombre en un ambiente armonioso.

Para lograr esta meta es necesario:

- \*Respetar las diferencias,**
- \*Sensibilizar a los otros con respecto al trabajo conjunto de hombres y mujeres,**
- \*Que las mujeres aprendan a convivir con otras mujeres reconociendo sus habilidades y capacidades en un ejercicio renovación de lo que representa ser mujer.**

De esta manera podemos pensar en un camino de autorrealización para las mujeres pues al tener oportunidades de crecimiento la mujer se ve forzada a no conformarse con lo que tiene y plantearse metas a nivel personal, profesional, social y familiar.

La visión y las aspiraciones de las mujeres abarca desde la perspectiva de género hasta las potencialidades individuales, sin embargo para lograr el desarrollo es necesario revisar los ambientes en los cuales crece la persona.

Anteriormente se señalaba que es necesario enseñar a las mujeres a convivir con otras mujeres y esto implica : madre-hija, hermana-hermana, pues de esta manera se puede evitar el formar familias igualmente problemáticas como las de origen, al mismo tiempo que se enseña el respeto por si misma y la valoración hacia la mujer y lo que representa.

Lo cierto es que una persona alcanza su máxima expresión cuando tiene conocimiento de su valor, de su potencial y lo desarrolla, cuando sabe sus limitaciones y lucha con ellas para no quedarse en el camino, cuando tiene conciencia de si misma y se ocupa por satisfacer su necesidades, obviamente requiere de un espacio y ambiente en el cual se permita la libre expresión de los temores y anhelos.

Así el proceso de autorrealización puede entenderse como un espiral que tiene como base las capacidades y potencial de la persona, conforme sube, encuentra las enseñanzas paternas, posteriormente los amigos, la conciencia del si mismo, más arriba encontramos las propias experiencias buenas y malas que significan el primer confrontamiento de la persona con su medio con lo enseñado y con lo que se creía, más arriba la persona se encuentra a sí misma, a lo que es, y lo que representa, la aceptación o rechazo de sus límites y capacidades, posteriormente, están lo que desea ser, lo quiere alcanzar y de acuerdo a sus formación la decisión de ir hacia la autorrealización o hacia la autodestrucción, es decir, tomar conciencia del Yo integral; física, emocional y socialmente.

En resumen según los lineamientos humanistas (Rogers, 1978) el desarrollo personal pasa por las siguientes etapas:

- \*El niño busca cosas extraordinarias. Representa la proyección de su mundo.
- \* La cotidianidad,
- \* Sobrevive a partir de la sobreprotección de los padres, a partir de lo que ellos representan.
- \*Reconoce su cuerpo tiene conciencia de él,
- \*Sobreviene la etapa de rebeldía, el descubrimiento de la sexualidad,
- \*La realidad se transforma y empieza a percibirla desde su visión,
- \*El mundo interior, las emociones, los sentimientos, el vacío interior,
- \*La persona sola frente a su realidad,
- \*Finalmente la interiorización de las experiencias y la transformación de los recursos personales desde dentro.

Así el círculo llega a su punto inicial, el mundo interior , aunque transformado y formado a partir del mundo exterior, la familia, los amigos, la iglesia, la escuela, la Sociedad.

Cuando se cumplen estas etapas en un medio favorable para su desarrollo estamos hablando de una persona que al poder interiorizar sus experiencias tiene la oportunidad de autorrealizarse a partir de sus propios medios.

Sin embargo, cuando la persona no tiene la oportunidad de desarrollarse en un ambiente propicio, como ya señalamos, no solamente el proceso de autorrealización no se propicia, sino que además la persona queda expuesta cualquier tipo de abuso contra ella, específicamente en el caso de las mujeres son blanco fácil de maltrato por parte de su pareja, de violaciones, de humillaciones, como ocurrió en la mayoría de los casos expuestos en esta investigación.

Al ser un problema que afecta tanto a la familia como a la sociedad y principalmente a la persona y retomado los conceptos básicos de la psicología humanista donde:

ψ **El Ser humano es el centro de toda investigación y/o estudio psicológico.**

Resulta indispensable pensar en estrategias y acciones que permitan a la persona reencontrarse consigo misma y por tanto identificarse con una sociedad que le es ajena y desconocida, por otro lado:

ψ **La psicología humanista le da importancia al sentido y significación de la experiencia del ser humano.**

En este sentido es necesario asumir a la persona como sujeto de estudio de la psicología con la finalidad de realizar un trabajo científico que reivindique a la disciplina y que se vea al ser humano completo y no fragmentado como sucede en algunas áreas de la psicología.

Así la importancia de los grupos de crecimiento resulta de suma importancia pues retoman al ser humano en su totalidad, y ofrecen una alternativa desarrollo tanto individual como socialmente.

De esta manera al retomar en este estudio los principios de la perspectiva de género y los principios humanistas se puede afirmar que dio resultados positivos, por un lado se da la oportunidad a las mujeres de reencontrarse con su condición humana y por otro lado permite establecer acciones que llevan a la equidad entre hombres y mujeres.

Con la revisión bibliográfica realizada en esta investigación encontramos que es indispensable seguir haciendo investigaciones con perspectiva de género pues de esta manera se favorecen las relaciones equitativas entre hombres y mujeres, a la vez que se da un espacio de convivencia y conocimiento de los otros y otras.

Al realizar la investigación encontramos que la cuestión de género ya no solo es asunto de unos cuantos sino de todos: que abogados, psicólogos, trabajadores sociales, hombres y mujeres están involucrandose cada vez más en una realidad que incumbe a todos y todas.

Con respecto a la planeación y realización del taller lo fundamental fue pensarlo en función de la población a la cual se pretendía llegar, de esta manera se logró integrar un esquema que abarcaba los aspectos fundamentales de la vida de cualquier ser humano, obteniendo excelentes resultados, es importante señalar que aún cuando se han realizado trabajos anteriores a este, todos tenían una problemática específica a resolver, en este caso en especial, encontramos mujeres divorciadas, hijas de padres alcohólicos, abusadas sexualmente, hijas de padres divorciados.

Revisando cada una de estas problemáticas se pensaría que lo más conveniente sería planear talleres que tuvieran como tema principal alguna de estas situaciones, sin embargo cuando se habla de desarrollo humano se entiende a la persona completa, sin embargo para mantener los resultados obtenidos en este taller, es conveniente reforzarlo ya sea con terapia individual o con talleres que aborden específicamente cada una de las problemáticas.

Con la realización del taller encontramos que la autorrealización de las mujeres implica:

- ♀ Un ambiente adecuado en el que se impulse el crecimiento tanto de las mujeres como de los hombres.
- ♀ Que las mujeres sean reconocidas como protagonistas de su propia vida.
- ♀ Que a nivel institucional se impulsen proyectos encaminados a fortalecer la incursión de las mujeres en el ámbito público.
- ♀ Decisión por parte de las mujeres para cambiar su situación personal.

Una vez que se han cumplido con estos requisitos la revisión de talleres como el que se propone en esta investigación ofrece la primera alternativa en el proceso pues de acuerdo a los resultados obtenidos en el grupo ¿Hacia dónde voy? estos representan una alternativa solida que significa el cambio de actitud tanto de la psicología que apenas hasta hace unos años se ha encargado de las cuestiones femeninas, hasta la propia persona que encuentra en el grupo el lugar ideal para desarrollarse a nivel personal y social.

Así mismo es necesario hacer una revisión cuidadosa de los factores que se correlacionan en el desarrollo de la personalidad femenina así como su incursión en los diferentes ámbitos de su vida.

De esta manera se propone que:

- Trabajar conjuntamente las instituciones que apoyan a mujeres con las que están dirigidas a los hombres.
- Que las investigaciones que se han realizado con respecto a derechos humanos sean difundidas en dichos centros.
- Formar centros que estén orientados a la autogestión de las mujeres, que tengan una visión más amplia de lo que se puede lograr realizando un trabajo conjunto.
- Establecer redes de apoyo en las cuales una vez que se ha capacitado a la población sean ellas quien dirijan los acuerdos y los proyectos, esto para fortalecer el empoderamiento de las mujeres.
- Iniciar pequeños grupos de reflexión con una temática específica a modo de sensibilizar a la población y de esta forma obtener un mayor número de asistentes a los talleres de crecimiento personal.
- Retomar a la mujer como ser potencialmente productivo y capacitarlas en trabajo comunitario.
- Realizar un directorio de asociaciones y personas que realizan trabajo con mujeres y hombres a manera de que resulte un lazo entre la comunidad y los centros de ayuda.
- Dejar de conducirse en forma asistencialista o paternalista con las mujeres y establecer procesos de autonomía e independencia.

Por lo tanto la presente investigación representa una opción excelente para fomentar el desarrollo personal y el proceso de autorrealización ya que se rigió por los principios humanistas y la perspectiva de género, además de hacer un trabajo terapéutico vivencial lo que representa llevar a las mujeres a su estado inicial, es decir, a su mundo interno.

Recordemos que mientras se sigan formando mujeres sumisas, inseguras y desconfiadas, se fomentara la aparición de los patrones patriarcales que hasta el día de hoy han limitado considerando a las mujeres "ciudadanas de segunda".

Hablando de los alcances y limitaciones del presente estudios podemos concluir que en la medida en que se difundan y se lleven a cabo más talleres de este tipo se pueden iniciar acciones que permitan la equidad entre hombres y mujeres y sobre todo el reconocimiento de las mujeres.

Es necesario replicarlo en grupos de hombres y mixtos de tal suerte que se permita la libre comparación y ajustes que lleven a la consolidación de la perspectiva de género y el resurgimiento de los lineamientos humanistas.

Con respecto al trabajo del psicólogo podemos señalar que los grupos de crecimiento permiten la superación profesional y el desarrollo de habilidades terapéuticas a nivel grupal, dan así mismo la oportunidad de empoderamiento del profesional.

Respecto al impacto social, en la medida en que las mujeres encuentran espacios de expresión fomentan su productividad económica y su inserción en el ámbito social público; la familia y los pares se ven beneficiados al compartir con personas que están conformes con su propia existencia.

Con respecto a las mujeres se abren puertas que le dan la opción de elegir la vida que desean vivir y de reconocer sus capacidades internas para afrontar su situación.



Así pues hay que empezar a interesarse por el otro pero sin olvidarse de uno mismo.

Hay que vivir con los otros pero no para los otros.

Hay que retomar el propio yo para poder alcanzar la autorrealización.

Personalmente las habilidades y conocimientos que me dejó el realizar esta tesis, no los comparo con los adquiridos mediante el ejercicio de la práctica a nivel individual, el trabajo comunitario representa para mí, la mejor opción de reconocer y reconocerte como parte de una sociedad que ofrece infinidad de oportunidades, pero que necesario estar preparado para enfrentar los obstáculos que representa el intervenir en un sistema que sigue apoyando las prácticas tradicionales, dando todo el poder y los medios necesarios para que se siga fomentando la cultura patriarcal.

Como mujeres considero que tenemos la capacidad y el deseo de mejorar nuestra situación y por ende la de quien nos rodea.

*Cada día, cada instante hay que vivirlo  
como si se estuviera al final del ocaso,  
encontrando en la soledad misma del  
silencio, el aliento de vida, que conduce  
al conocimiento de nuestros temores y anhelos.  
María Guzmán.*

*Quería tan sólo intentar vivir aquello  
que tendía a brotar espontáneamente  
de mí. ¿Por qué había de serme tan  
difícil?*

*Hermann Hesse.*

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Afluentes, S.C. (1999). La prevención del embarazo entre las y los jóvenes, por el ejercicio de los derechos sexuales y reproductivos. Dirección de Equidad y Desarrollo Social. México. P. p 11-65.
- Aguilar, G. (1996). Hablemos de sexualidad. Lecturas. Mexfam. México Cap. 3 y 4.
- Barbieri ,T. (1992) De mujer y Vida cotidiana. Instituto Mexicano de la Juventud. México.
- Basaglia, F.(1983) Compilación. Una voz. Reflexiones sobre la mujer. CONMUJER. México
- Bernard, P. (1990) . El desarrollo de la personalidad : Iniciación a la comprensión del comportamiento humano Colegio de México A.C.
- Blaker, K.(1988) Mujeres complacientes/ Hombres controladores. Compendio, Secretaria de Desarrollo Social. México.
- Bleichmar, E. (1985).El feminismo espontáneo de la histeria. Madrid. Editorial Adotraf.
- Broverman, J. (1972). Roles de sexo, estereotipos: Una aproximación actual. Dirección de Equidad y Desarrollo Social. México.
- Burin, Moncarz y Velázquez (2000) El malestar de las mujeres, La tranquilidad recetada. Ed Paidós México, Cap. 2, 3, y 4.
- Cahagan (1981) Conducta Interpersonal y de Grupo. Edit. Continental. México. P. p 149-159.
- Castanyer. M.O (1997) La asertividad. Expresión de una sana autoestima. Mc.Graw Hill. México.

Cazés (1994 a). La perspectiva de género. Guía para poner en marcha, dar seguimiento y evaluar proyectos de investigación. Programa Nacional de la Mujer (PRONAM) México.

(1994 b). La dimensión social del género posibilidades para hombres y mujeres en el patriarcado. PRONAM. México.

CIDHAL. Sayavedra y Flores (1997) Ser mujer, Un riesgo para la salud?. Red de mujeres, Impresora Galve, México.

CONAPO (1994) Antología de la Sexualidad Humana. Edit. Porrúa. México. Tomo I Cap. 2 Bustos (1990). La formación del género: El impacto de la socialización a través de la educación, Cap. 3 Lara (1991) Masculinidad y Femenidad. Tomo III. Cap. 21 Lamas (1994). El problema de la igualdad entre los sexos

CONMUJER (1999). Glosario de términos básicos sobre género. Impreso en talleres gráficos de Méx.

CONMUJER. (1997). Taller de análisis de género y políticas públicas. Talleres gráficos de Méx.

Cusinato, M. (1992) Psicología de las relaciones familiares. España Biblioteca de Psicología

Duarte, P. (1984) Género y Poder. En Educación, el desarrollo humano y los estudios de género. Taller Familiar, Educación y Violencia. ENEP/IZTACALA.

Drevillon, L. (1978) Psicología de los grupos humanos. Pax. México.

Encarta (1997) Persona y relaciones interpersonales. Personalidad. La familia como ambiente de desarrollo humano. México Enciclopedia Encarta Microsoft 98.

Enciclopedia Metódica. (1997) Psicología del desarrollo. Tomo 6. Larousse. México.

- Fadiman, G (1980) Teorías de la personalidad. Ed. Harla. México.
- Framo J. (1990) Exploraciones en terapia familiar y matrimonial. España Bilbao.
- Gagnon, J.(1980) Sexualidad y Cultura. Edit. Pax México.
- Garfield (1997) Psicología Clínica. El estudio de la personalidad y la conducta. Manual Moderno.
- Gondra (1978). La psicoterapia de Carl Rogers, sus orígenes, evolución y relación con la psicología. Ed. Descleé de BRUNER. Bilbao España.
- González, M(1990) Influencia de la educación formal e informal en la construcción de mitos y valores. Tesis ENEP/IZTACALA. UNAM Méx. Psicología.
- González, J y Monroy, A. (1999) Dinámica de los grupos, técnicas y tácticas. Edit Pax México.
- González Ruiz, G. (1994) Los estudios de género una alternativa para la autovaloración de mujeres maltratadas. Tesis ENEP/IZTACALA. UNAM. Méx. Psicología.
- Gotwald, W y Golden, G (1983) Sexualidad. La experiencia humana. Edit. Manual Moderno Méx.
- Haro, L. (1995) Psicología de las relaciones humanas. Edit. Trillas. México.
- Harsch, C. (1994) Identidad del psicólogo. Ed. Alhambra Mexicana.
- Horer , S (1988). La sexualidad de las mujeres. Edit. Gedisa. México
- Horney, K (1986). Psicología femenina. Edit. Diana. México.

- Hyde, J. (1988) Psicología de la mujer. La otra mitad de la experiencia humana. Edit. Manual Moderno México.
- Jiménez, S. (1999) El papel de la mujer en la sociedad y los medios de difusión. Tesis. ENEP/IZTACALA. Psicología Méx.
- Kaufmann, M. (1995) Los hombres, el feminismo y las experiencias contradictorias del poder entre los hombres. En Arango, G. Género e identidad. Edit. Colombia, Bogotá.
- Kendall, M (1990) Psicología Clínica. Ed. Limusa. México.
- Lagarde Marcela (1990) Los cautiverios de las mujeres: madresposas, monjas, putas, presas y locas. México: UNAM.
- (1995) Género y Desarrollo desde la teoría feminista. Centro de información la Paz Bolivia
- (1996). Género y feminismo. Desarrollo Humano y democracia. Tomo II, VI Reunión Nacional de Enlaces Estatales. Identidad de Género.
- (1997) Género y feminismo. Desarrollo Humano y Democracia. Madrid.
- i.v.
- Lamas Martha (1997). La perspectiva de género. Una herramienta para construir la equidad entre mujeres y hombres. DIF. México.
- Lindzey, T (1978). Psicología. Ed. Omega, Casanova, Barcelona.
- Linton R. (1990) El fundamento cultural de la personalidad. Edit. Trillas. México.
- Martínez, M. (1993) Psicología Humanista. Fundamentación, estructura y método. Edit. Trillas. Méx.

- Masters, H.W; Jonhson, V.E., y Kolondy, R.(1995). La sexualidad humana. Edit. Grijalbo, México. Tomo II. Cap. 11.
- Meigniez R.(1977) El análisis de Grupo. Ed. Marova España.
- Miller, J.B. Hacia una nueva psicología de la mujer. Edit. Paidos, México. Capitulo 4.
- Miller. P.H. (1983). Teorías del desarrollo psicológico. Edit. Mc Graw Hill México.
- Olamendi T.P (2000) El cuerpo del delito. Los derechos humanos de las mujeres en la justicia penal. UNIFEM. CONMUJER. Méx.
- Papalia, D.E; Wendkos Olds, S.W. (1998). Desarrollo Humano. Edit. McGraw. México.
- Peralta, J.L. (2000) Igualdad y Equidad, la nueva cultura política y social. Secretaria de Desarrollo Social. Dirección de Programas para la juventud. Méx.
- Phares, E.J. (1999). Psicología Clínica. Edit. Manual Moderno. México.
- Pick, A (1992) Planeando tu vida. Edit. Limusa. México.
- PROMUJER.(1998). La mujer en el Distrito Federal. Diagnóstico Estadístico. Programa para la Participación Equitativa de la Mujer en el Distrito Federal. México.
- Quitman, H (1989) Psicología Humanista. Edit. Heder. España.
- Randall, M (1986). Las mujeres. Edit. Siglo XXI. México, Cap 1

- Rodríguez, M.(1985) Relaciones Humanas. Edit. Manual Moderno Méx.  
(1988) Relaciones Interpersonales, Comunicación y Superación Personal. Edit. Manual Moderno México.  
(1988) Autoestima, clave del éxito personal. Edit Manual Moderno. Méx.
- Rogers C.(1978) Terapia, personalidad y relaciones interpersonales. Edit. Nueva Visión Buenos Aires  
(1980) El poder de la persona. Manual Moderno. Méx.
- Saldaña, N (2000) Una vida, el trabajo, y las jóvenes obreras. Nuestra Tinta Joven. México
- Sanabria R.(1980). Utilidad de las técnicas de grupo T en el mejoramiento de las funciones del Yo. UNAM. México.
- Sánchez, R.(1990) Psicología social. Nueva Biblioteca Pedagógica. Méx. Pag. 87- 108.
- Satir V.(1978) Relaciones Humanas en el núcleo familiar. Edit. Pax Méx.  
(1985) Autoestima. Edit Pax. MÉX.  
(1991) En contacto íntimo: como relacionarte contigo mismo y con los demás. Edit. Pax Méx  
(1991) Talleres de comunicación, Manual de trabajo práctico. Edit. Pax. Méx.
- Serrano, B. (1984) Aspectos socioculturales en las actitudes hacia la sexualidad femenina. Facultad de Psicología UNAM. México Pag. 42.
- Theron, A. (1991) El desarrollo humano en la época del urbanismo. Edit. Manual Moderno. Méx.
- Valdés, T (1999). Masculinidades y equidad de género en América Latina. Edit Colombia. Méx.
- Valladares Patricia (2001) Taller de Género. Instituto Mexiquense de la Mujer. Edo Méx.  
(2002) Taller de Empoderamiento Femenino. Instituto Mexiquense de la Mujer. Edo. Méx.

Weimer, (1992). Métodos en psicología clínica. Edit. Limusa Noriega.Méx.

Wilson A. (1987) La mujer en un mundo masculino. Ed. Pax Méx.



# ANEXOS

NOMBRE: \_\_\_\_\_

FECHA: \_\_\_\_\_

**INSTRUCCIONES:** Lea cuidadosamente las siguientes afirmaciones y conteste de acuerdo a sus vivencias poniendo una cruz en la columna que corresponda, según la clave:

\* SI = La mayor parte de las veces.

\* NO = Nunca.

\* ? = No sé o dudo.

**NECESIDADES BÁSICAS Y DE CRECIMIENTO (Rodríguez, 1988)**

		SI	? NO
Comprendo mis necesidades básicas.	1. Me ocupo de mis necesidades físicas: comida, techo....		
	2. Me amo a mi misma y a los demás.		
	3. Me amieso, explorando y creando.		
	4. Aprendo, estudio y reflexiono.		
	5. Ayudo y trabajo con otros.		
	6. Acepto mis capacidades y limitaciones.		
	7. Lucho por mi dignidad y autorrespeto.		
Expreso mis sentimientos.	8. Soy abierta y espontánea.		
	9. Soy capaz de intimar con otra persona.		
	10. Expreso depresión y tristeza con lágrimas y angustia.		
	11. Expreso mis temores, ansiedades y preocupaciones.		
	12. Expreso alegría y felicidad con risas y júbilo.		
	13. Expreso mis enojos y frustraciones.		
	14. Gozo la vida con otros.		
Tengo control y conciencia de mi mismo.	15. Me doy cuenta de las sensaciones de mi cuerpo.		
	16. Tengo fe en mis talentos y habilidades.		
	17. Tengo sensibilidad y percepción de los sentimientos de otros.		
	18. Manejo y supero mis conductas indeseables.		
	19. Planeo y dirijo mi propio futuro.		
Estoy consciente de los valores humanos.	20. Aprecio y refuerzo mis conductas deseables.		
	21. Deseo cosas grandes y las fantaseo.		
	22. Practico los valores sociales: cortesía y honestidad.		
	23. Desarrollo conciencia del fin que tienen el poder y la riqueza.		
	24. Atiendo, sirvo y apoyo a los demás.		
	25. Desarrollo la apreciación por la belleza y el arte.		
	26. Me comprometo a mi misma a seleccionar mis valores y expectativas.		
	27. Aprendo a dar y amar más plenamente.		
Desarrollo una madurez personal y social.	28. Me responsabilizó anticipadamente de las consecuencias de mi conducta.		
	29. Asumo la responsabilidad de mis propias decisiones.		
	30. Me adapto a los cambios sociales y de la comunidad.		
	31. Asumo las responsabilidades sociales y de la comunidad.		
	32. Me identifico con los problemas de los demás y ofrezco mi ayuda.		
	33. Me trasciendo a mi misma a través de una identificación con el universo		
	34. Renuevo y creo mi ser.		

II

NOMBRE \_\_\_\_\_

FECHA \_\_\_\_\_

INSTRUCCIONES: A continuación aparecen una serie de afirmaciones que describen los sentimientos, emociones y actitudes de las personas en situaciones específicas, de acuerdo a su propia experiencia marque con una "X" la aseveración con la que se identifica.

CONOCIMIENTO DE MI MISMA (Rodríguez, 1988)

Uso mi intuición y percepción.	Uso mis prejuicios.
Soy libre, nadie me amenaza, ni amenazo a los demás.	Me siento acorralada, amenazada, me defiendo constantemente y amenazo a los demás.
Dirijo mi vida hacia donde creo conveniente desarrollando habilidades que hagan posible esto.	Dirijo mi vida hacia donde los otros quieren que vaya, sintiendome frustrada, enojada y agresiva.
Soy consciente de mi constante cambio, adapto y acepto nuevos valores y rectifico caminos.	Inconsciente del cambio, soy rígida en mis valores y me empeño en permanecer estática.
Aprendo y me actualizo para satisfacer las necesidades del presente	Me estanco, no acepto la evolución, no veo necesidades, no aprendo.
Acepto mi sexo y todo lo relacionado con él	No acepto mi sexo, ni lo relacionado con él
Me relaciono con el sexo opuesto en forma sincera y duradera.	Tengo problemas para relacionarme con e sexo opuesto. Si lo hago es en forma posesiva destructiva y superficial.
Ejecuto mi trabajo con satisfacción, lo hago bien y aprendo a mejorar.	Ejecuto mi trabajo con insatisfacción , no hago bien ni aprendo a mejorar.
Me gusto a mí misma y gusto de los demás	Me disgusto a mí misma, y me desagradan los demás
Me aprecio y me respeto y a los demás.	Me desprecio y humillo a los demás
Tengo confianza en mí misma y en los demás	Desconfío de mí misma y de los demás
Me percibo como única y percibo a los demás como únicos y diferentes.	Me percibo como copia de los demás y no acepto que los otros sean diferentes
Conozco, respeto y expreso mis sentimientos y permito que lo hagan los demás	No conozco mis sentimientos, los reprimo o deformo; no acepto la expresión de sentimientos de los demás.
Tomo mis propias decisiones y gozo con el éxito.	No tomo decisiones, acepto las de los demás, culpándolos si algo sale mal.
Acepto que cometo errores y aprendo de ellos.	No acepto que cometo errores, o me culpo y no aprendo de ellos.
Conozco mis derechos y obligaciones y necesidades. los defiendo y desarrollo	No conozco mis derechos, obligaciones, ni necesidades por lo tanto no los defiendo ni desarrollo.
Asumo mis responsabilidades y ello me hace crecer y sentirme plena.	Distingo mis responsabilidades, no enfrento mi crecimiento y vivo una vida mediocre.
Tengo la capacidad de autoevaluarme y no tiendo a emitir juicios de otros	No me autoevalúo, necesito de la aprobación o desaprobación de otros; me la paso emitiendo juicios de otros.
Controlo y manejo mis instintos tengo fe en que los otros lo hagan	Me dejo llevar por mis instintos, mi control está en manos de los demás.
Manejo mi agresividad sin hostilidad y sin lastimar a los demás.	Manejo mi agresividad destructivamente, lastimándome y lastimando a los demás.

III

**CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN.**

El siguiente cuestionario tiene por objeto el ver en qué aspectos se ha modificado tu manera de ser, de pensar y de relacionarte con los demás. Para lo cual te pido que contestes sinceramente las siguientes preguntas.

1.- ¿Qué has descubierto de nuevo en ti a través del taller?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

2.- ¿Qué cosas nuevas aprendiste en el taller?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

3.- ¿Crees que el taller le dio un nuevo significado a tu vida? \_\_\_\_\_  
¿Cuál? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

4.- ¿Ha cambiado tu manera de pensar después del taller? \_\_\_\_\_ ¿En qué forma?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

5.- ¿Han mejorado tus relaciones interpersonales después del taller?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

6.- ¿Te gustaría seguir participando en otros talleres de este tipo?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

7.- ¿Cómo te pareció el curso?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

8.- ¿Qué sugerencias tienes para el curso?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

9.- Comentarios finales

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**GRACIAS**

IV

**CUESTIONARIO DE AUTORREALIZACIÓN. (González, 1996)**

**INSTRUCCIONES:** Lee cuidadosamente los siguientes enunciados expresan una serie de actitudes que has mantenido dentro del taller. Elije e indica con una "X" un número del uno al nueve, que exprese tu satisfacción experimentada a lo largo de las sesiones.

- 1.- Acepté mi responsabilidad como parte del grupo. 1 2 3 4 5 6 7 8 9
- 2.- Comprendí mis sentimientos. 1 2 3 4 5 6 7 8 9
- 3.- Me permití exponer mis ideas 1 2 3 4 5 6 7 8 9
- 4.- Sentí la libertad para elegir mi participación dentro de las actividades del taller. 1 2 3 4 5 6 7 8 9
- 5.- Hice saber a la coordinadora y a mis compañeras Si entendí o no sus ideas. 1 2 3 4 5 6 7 8 9
- 6.- Respeté las opiniones de las participantes 1 2 3 4 5 6 7 8 9
- 7.- Me sentí en confianza 1 2 3 4 5 6 7 8 9
- 8.- Analicé mis pensamientos antes de exponerlos 1 2 3 4 5 6 7 8 9
- 9.- Reconsideré mis errores 1 2 3 4 5 6 7 8 9
- 10.- Me planteé nuevos objetivos. 1 2 3 4 5 6 7 8 9

**¡ADELANTE!**

V  
TALLER: ¿HACIA DÓNDE VOY ?

SESIÓN 1

TEMA	OBJETIVO	ACTIVIDAD	PROCEDIMIENTO	MATERIAL	TIEMPO
PRESENTACIÓN	* Presentar el taller.	"Encuadre"	La coordinadora del taller se presentara ante el grupo exponiendo los objetivos del mismo y la forma en que se trabajara durante el taller.	*Papelografo. *Plumones	15'
	*Establecer las reglas del taller.		Solicitar a las participantes que establezcan reglas que crean convenientes para el buen desarrollo del taller (tolerancia, respeto . participación, confiabilidad, etc).		
	*Promover la participación entre las asistentes.	"Expectativas"	Se pedirá a las participantes que expresen que esperan del taller. que desean alcanzar o aprender en el mismo, que les llamo la atención y porque decidieron asistir. Que expectativas tienen respecto a sus propias vidas, se les pide que escriban en una hoja blanca cuales son sus metas, sus objetivos, que les gustaria realizar.	*Hojas blancas * Lapices.	30'
		"Lo que nunca digo." (dinámica)	Se pedirá a las participantes que formen un círculo, la coordinadora explicara que se va a realizar una actividad en la cual en el momento en que les llegue la pelota que se estará jugando tendrán que decir algo que nunca hayan dicho; esto para romper el hielo	*Pelota *Tarjetas *Plumones	30'
			RETROALIMENTACIÓN.		
	* Aplicar evaluación inicial.	Evaluación.	Se dará la instrucción: Ahora les voy a dar un cuestionario, les pido por favor que lo contesten lo más sinceramente posible, es para saber como se sienten, como se ven, que cosa les gustaria desarrollar.	*Cuestionarios.	30'
			Cierre de la sesión.		

## MÓDULO I- MUJER Y AUTOESTIMA.

### SESIÓN 2

TEMA	OBJETIVO	ACTIVIDAD	PROCEDIMIENTO	MATERIAL	TIEMPO
GÉNERO.	Informar sobre la perspectiva de género.	Conferencia introductoria	La coordinadora expondrá las cuestiones teóricas de la perspectiva de género, permitiendo que las participantes realicen preguntas o expongan sus dudas al final de la intervención.	* Manual la perspectiva de género. *Gis *Pizarrón.	40'
	Reflexionar sobre la condición social de la mujer.	"¿Quién soy? ¿Qué hago?"	<p>* Se pedirá a cada participante que escriba dos grupos de tarjetas. En cinco de éstas responderán a la pregunta ¿Quién soy? y en otras cinco a la pregunta ¿Qué hago?.</p> <p>El primer grupo se refiere a las características que definen la identidad, y el segundo a las actividades cotidianas más importantes. Cada grupo de respuestas se escribe en tarjetas de distinto color.</p> <p>Se solicita que cada persona exponga sus respuestas y pegue las respuestas en el pizarrón, este se divide en dos partes: ¿Quién soy? y ¿Qué hago?.</p> <p>Posteriormente se pide a las participantes que formen dos equipos: 1: Categorizará las respuestas a la pregunta 1 y 2: categorizará las respuestas a la pregunta 2. Después todo el grupo clasificara tanto las características de identidad como las actividades de hombres y mujeres.</p>	* Tarjetas de colores. *Plumones. *Hojas blancas. *Pizarrón	60'
RETROALIMENTACIÓN.					

## MÓDULO L- MUJER Y AUTOESTIMA.

### SESIÓN 3

TEMA	OBJETIVO	ACTIVIDAD	PROCEDIMIENTO	MATERIAL	TIEMPO
GÉNERO.	Promover la reflexión de ser mujer,	"Símbolo (qué significa ser mujer)"	<p>Se pedirá a las participantes que en una hoja blanca represente mediante un símbolo lo que significa ser mujer para ellas, o lo que representa ser mujer.</p> <p>Una vez terminado el dibujo se le pedirá que se lo peguen en la espalda y empiecen a caminar por el salón de tal manera que todas las compañeras puedan observar sus dibujos.</p> <p>Posteriormente elegirán a una persona de la cual les haya llamado la atención su representación. Se colocan frente a frente, y cada una se presentara retomando el dibujo, después presentaran a su pareja.</p> <p>RETROALIMENTACIÓN.</p>	<p>*Hojas blancas</p> <p>*Plumones</p> <p>*Maskin Tape.</p>	40'
	Explorar y discutir la situación de las mujeres actualmente.	"Juicio final" (debate).	<p>Se pedirá que tres voluntarias representen los roles de Juez, Defensor y Fiscal, en el juicio que se lleva entre mujeres y hombres con respecto a la supremacía de géneros.</p> <p>El grupo discutirá y analizará la situación de las mujeres y nombrará una representante la cual expondrá ante el juez las conclusiones a las cuales llegaron.</p> <p>El fiscal acusara a las mujeres y el Juez después de haber escuchado todos los argumentos emitirá su veredicto.</p> <p>RETROALIMENTACIÓN</p>	*Escenario, sillas.	60'

143



## MÓDULO I.- MUJER Y AUTOESTIMA.

### SESIÓN 4

TEMA	OBJETIVO	ACTIVIDAD	PROCEDIMIENTO	MATERIAL	TIEMPO
AUTOCONOCIMIENTO.	Propiciar el autoconocimiento, en las participantes como base para el desarrollo personal	" La marquesina "	<p>Se pedirá a las participantes que se acomoden de la manera en que se encuentren más cómodas, que cierren los ojos y que sigan las instrucciones de la coordinadora, en tanto escucharan música suave.</p> <p>Las instrucciones se dirigirán primeramente hacia la respiración profunda, la inhalación y exhalación del aire con lentitud, y sobre la sensación del aire en los pulmones y las arterias y su expulsión, junto con la tensión contenida en los músculos.</p> <p>Después se les pedirá a las participantes que imaginen que están frente a un camino el cual tienen que recorrer, van a caminar despacio tratando de ubicar cada una de las cosas que encuentre a su paso, al final encontrarán su nombre, lo tomarán y lo depositarán en un lugar seguro, regresarán al punto inicial de su recorrido</p> <p>En el momento que la coordinadora lo indique abrirán lentamente los ojos sin comentar nada escribirán su nombre en la tarjeta que se les entregara en ese momento.</p> <p>Una vez que todas tengan su nombre, elegirán una pareja con quien les gustaría compartir su experiencia, y finalmente realizarán una presentación cruzada, es decir "A" presentará a "B" y viceversa.</p> <p>RETROALIMENTACIÓN.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Tarjetas</li> <li>*Plumones</li> <li>*Maskin Tncp.</li> </ul>	60'

## MÓDULO I.- MUJER Y AUTOESTIMA.

### SESIÓN 5

TEMA	OBJETIVO	ACTIVIDAD.	PROCEDIMIENTO	MATERIAL	TIEMPO
AUTOCON CEPTO	Reflexionar acerca de los factores que influyen en la elaboración del autoconcepto.	"Árbol"	<p>Se pedirá a las participantes que en una hoja de papel dibujen un árbol :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>*El tronco será su nombre.</li> <li>*La raíz representa todo lo que les fue enseñado (bases morales, ideológicas)</li> <li>*Las hojas serán sus metas y logros.</li> <li>*Las flores y los frutos son los amores</li> <li>*Hojas y ramas caldas ,errores, fracasos, decepciones.</li> </ul> <p>Una vez concluido el dibujo, se les indicará que lo peguen en la pared de tal forma que todas puedan verlos, se observará cada uno de los árboles y mientras esto se hace se reflexionará acerca de que aspectos han influido en cada una de ellas para que se proyecten como lo hicieron.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Hojas blancas</li> <li>*Colores.</li> </ul>	40'
	Identificar la influencia de la opinión de los otros en la elaboración del autoconcepto.	"¿Los otros me afectan?" (dinámica)	<p>La coordinadora colocará un letrero (con etiquetas) sobre la frente de cada participante sin que éste lo lea. Se formarán parejas y durante cinco minutos cada una hablará de alguno de los siguientes temas:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a) La libertad sexual debería ser ejercida por hombres y mujeres.</li> <li>b) Una mujer que ha tenido relaciones sexuales antes de casarse ya no merece respeto.</li> <li>c) Mujeres y hombres tienen los mismos derechos laborales.</li> </ol> <p>La tarea es tratar a la compañera de acuerdo al letrero que tiene en la frente, sin decirle la etiqueta que trae.</p> <p>Se dará la oportunidad de modificar el árbol si es que así lo desean.</p> <p>RETROALIMENTACIÓN.</p>	*Etiquetas.	40'

## MÓDULO I.- MUJER Y AUTOESTIMA.

### SESIÓN 6

TEMA	OBJETIVO	ACTIVIDAD	PROCEDIMIENTO	MATERIAL	TIEMPO
AUTOEVALUACIÓN	<p>Reconocer las propias características positivas y negativas.</p> <p>Aprender a confiar en las propias habilidades y debilidades.</p>	<p>"Más o menos" características positivas y negativas. (dinámica)</p>	<p>Se repartirán dos hojas de papel a cada una de las participantes, una estará rotulada como "Positiva" la otra "Negativa".</p> <p>Todas deberán pegarse sus hojas en la espalda y caminar por el salón, la tarea que tienen que realizar es que cuando encuentren a una compañera en su camino escriban en la hoja "Negativa" las características que consideren que su compañera tiene, no pueden escribir en la hoja "Positiva" hasta que hayan escrito en todas las "Negativas".</p> <p>Una vez que todas las hojas estén escritas y sin que las lean cada una de las participantes mencionara durante 30 segundos características negativas que posea, de manera continua sin detenerse ni hacer pausas, el tiempo que pierdan les será repuesto.</p> <p>Esto lo hará acompañada de otra participante la cual escribirá todas las características que la primera diga. Posteriormente se le pedirá que durante un minuto mencione todas las cualidades que posea, nuevamente serán anotadas por la acompañante.</p> <p>Cuando todas hayan pasado se les pedirá que comparen sus listas con las que escribieron sus compañeras y comenten sus impresiones.</p> <p>RETROALIMENTACIÓN.</p>	<p>*Hojas rotuladas *Lapices *Maskin Tape.</p> <p>*Cronometro.</p>	40'

## MÓDULO I.- MUJER Y AUTOESTIMA.

### SESIÓN 7

TEMA	OBJETIVO	ACTIVIDAD	PROCEDIMIENTO	MATERIALES	TIEMPO
AUTOACEPTACIÓN.	Reconocer las propias habilidades y debilidades como base para la autoaceptación.	"Te quiero porque yo no soy"	<p>Se indicará a las participantes que elijan una pareja, de preferencia que sea alguien con quien no han compartido ninguna actividad, una vez formadas las parejas se clasificarán "A" y "B", la instrucción es: cuando diga empecien "A" tomara las manos de "B" y mirandola a los ojos le dirá cosas por las cuales la quiere, ejemplo, Te quiero porque eres muy alegre y yo no lo soy, una vez entendida la instrucción, se sentaran en el piso una frente a la otra y cuando la coordinadora lo indique se detendrán entonces el turno será de "B".</p> <p>Así cada una de las parejas pasara al centro ha hacer se presentación.</p> <p>RETROALIMENTACIÓN.</p>		40'
		"Espejo"	<p>El grupo se dividirá en dos subgrupos, cada uno de ellos tendrá un espejo, la tarea es que cada una de las integrantes pase y se mire en él, y conteste la pregunta ¿Quién soy?, y decir en voz alta que esta viendo en el espejo, sino puede hacerlo, se le permitirá realizar la tarea una vez que todas sus compañeras hayan pasado.</p> <p>Dado que esta es una actividad intensa y muy difícil de realizar se les proporcionará un ambiente cálido y de confianza.</p> <p>RETROALIMENTACIÓN.</p>	*Espejos.	60'

MÓDULO I.- MUJER Y AUTOESTIMA.

SESIÓN 8

TEMA	OBJETIVO	ACTIVIDAD	PROCEDIMIENTO	MATERIALES	TIEMPO
AUTORRES PETO AUTOESTI MA	Fortalecer la autoestima como parte fundamental para alcanzar la plenitud y autorrealización.	"Tienda abandonada"	<p>Se pedirá a las participantes que elijan un lugar dentro del salón en el cual se sienta cómodas y contentas. Posteriormente se dará la instrucción de que se cierren los ojos, se dará inicio a la técnica de relajación descrita en la sesión 4, finalizada se indicara a las participantes que imaginen que están en una gran tienda en la cual todo esta abandonado, sucio, no hay quien la atienda, la recorrerán toda y se darán cuenta que los estantes están rotulados como "miedos", "inseguridades", "insatisfacción", "coraje", etc, al final del recorrido encontrarán un niño en el cual trae consigo una gran caja se las entrega, en esa caja van a depositar todas las cosas de las cuales se quieren deshacer, cosas que les duelan o simplemente aquello con lo que ya no quieran cargar. Cuando lo hayan hecho dejarán la caja en la tienda y saldrán sin voltear para nada.</p> <p>A medida que se alejan de la tienda van encontrando vida y un gran almacén con luces, limpio, y un niño a la entrada que las invita a pasar, caminaran a lado de él observando todo lo que contienen los estantes, el niño les dice que les regalará todo lo que necesiten de ese almacén , pero tienen que ser muy claras al pedirselo.</p> <p>En los estantes hay "valor", "fortaleza", "seguridad", "habilidades", "alegría", pueden tomar todo lo que necesiten, cuando lo hayan hecho se despedirán del niño y emprenderán el camino de regreso a casa.</p> <p>RETROALIMENTACIÓN.</p>	*Grabadora. *cassette de música instrumental	60'

## MÓDULO L- MUJER Y AUTOESTIMA.

### SESIÓN 9

TEMA	OBJETIVO	ACTIVIDAD	PROCEDIMIENTO	MATERIALES.	TIEMPO
AUTORRES P E T O , AUTOESTI MA.	Fortalecer la autoestima como base fundamental para alcanzar la plenitud y autorrealización.	"Búsqueda y reconocimiento".	<p>Las participantes estarán con los ojos cerrados, y caminarán por todo el salón entrando en contacto con todas y cada una de las compañeras con quien tropiecen, se darán la oportunidad de tocarlas, de sentirlas, de escuchar su respiración , de la misma manera permitirán que sus compañeras las toquen, por supuesto que todo se hará con respeto y se tocara solamente lo que la compañera permita, después se les pedirá que elijan una persona con la que les gustaría compartir la experiencia, todo con los ojos cerrados; la indicación es que busquen a la persona con la que sintieron mayor confianza, con la que se sintieron mejor, en pocas palabras aquella persona con quien se identificaron.</p> <p>Posteriormente, y una vez que estén formadas las parejas se les pedirá que se toquen las manos, que sientan el cuerpo de su compañera, esto con la finalidad de conocer y reconocer a su compañera y su propio cuerpo. Se indicará que traten de expresar algún mensaje a su compañera, de confianza, de simpatía, de tranquilidad, una vez que ambas se han permitido sentir y compartir con su compañera se les pedirá que se separen despidiéndose de sus respectivas parejas.</p> <p>RETROALIMENTACIÓN.</p>	*Grabadora. *cassete de música instrumental.	40'
		"Los reyes magos"	<p>Se repartirá a cada participantes hojas blancas, cada hoja que se le dé corresponderá a una de sus compañeras, pensando en que han compartido una experiencia muy íntima con sus compañeras, ahora es el momento de que le hagan tres regalos, lo que cada una crea que le falta a la otra será lo que regale.</p> <p>En el piso estarán los nombres de todas las participantes, ahí se irán colocando los regalos que se les haga.</p> <p>RETROALIMENTACIÓN.</p>	*Hojas blancas . *Plumones. *Maskin Tape.	40'

TESIS CON  
FALLA DE ORIGEN

14

## MÓDULO II.-CONSTRUCCIÓN DE LA PERSONALIDAD

### SESIÓN 10

TEMA	OBJETIVO	ACTIVIDAD	PROCEDIMIENTO	MATERIALES	TIEMPO
EXPECTATIVAS PATERNAS.	Reconocer las expectativas paternas y maternas en la construcción de la personalidad.	"Proyecto parental"	<p>Se entregará a cada una de las participantes una cartulina blanca y plumones, se les pedirá que la cartulina la dividan en dos partes iguales. En una dibujarán las expectativas que tenía la madre con respecto a ellas y en la otra las expectativas del padre.</p> <p>Una vez terminados los dibujos se pegarán en la pared y todo el grupo tratará de interpretarlas sin la intervención de la persona que lo realizó.</p> <p>Cuando ya no existan más opiniones, entonces la persona que lo realizó explicará lo que quiso plasmar en su dibujo.</p> <p>RETROALIMENTACIÓN.</p>		60'
	Analizar la dinámica familiar y su influencia en la formación personal.	"Árbol genealógico"	<p>Las participantes diseñaran su árbol genealógico de acuerdo a los siguientes lineamientos:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Utilizar un triángulo para representar a los hombres y un círculo para representar a las mujeres.</li> <li>Ir lo más lejos posible sobre los ascendientes.</li> <li>Introducir a los colaterales por racimos.</li> <li>Individualizar a los más importantes.</li> <li>Especificar para cada persona: nombre, lugar de procedencia, nivel de escolarización, nivel cultural, estatus socio-económico.</li> </ol> <p>Cada participante presentará su árbol al grupo y lo explicará, mencionando a los modelos positivos y/o negativos, así como su papel dentro de la familia.</p> <p>RETROALIMENTACIÓN.</p> <p>Tarea. Escribir una carta sobre la historia de su vida. Realizar un dibujo de cuando eran niñas con la mano izquierda.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Cartulinas blancas.</li> <li>*Plumones.</li> <li>*Maskin Tape.</li> </ul>	60'

## MÓDULO II.-CONSTRUCCIÓN DE LA PERSONALIDAD

### SESIÓN 11

TEMA	OBJETIVO	ACTIVIDAD	PROCEDIMIENTO	MATERIALES	TIEMPO
EXPECTATIVAS PATERNAS	Favorecer la reflexión acerca de la historia de vida considerando los momentos más significativos.	*Historia personal"	Reflexión en círculo de la historia personal.  Reflexión del dibujo, pensamientos y sentimientos implicados.  Reflexión de la contemplación de la fotografía.  Reflexión de la plática con la niña interior. (tarea previamente explicada)  Cada una de las participantes contará su experiencia al realizar cada una de estas cosas, que datos significativos encontró con respecto a su desarrollo personal.  RETROALIMENTACIÓN.	*Historias de vida. *Fotografías. *Grabadora. *Música suave.	40'



## MÓDULO II.-CONSTRUCCIÓN DE LA PERSONALIDAD

### SESIÓN 12

TEMA	OBJETIVO.	ACTIVIDAD	PROCEDIMIENTO	MATERIALES	TIEMPO
RELACIONES SOCIALES Y FAMILIARES.	Favorecer la comprensión de que las ideas sociales sobre como comportarse son una construcción social y que por lo tanto se pueden transformar.	"Yo creo, Yo hago".	<p>A cada participante se le reparte un cuestionario el cual deberán contestar en forma individual y no buscar respuestas "buenas".</p> <p>Posteriormente se divide al grupo en equipos (el número de integrantes corresponderá al tamaño del grupo). Se les pedirá que analicen el conjunto de las respuestas al cuestionario. Para esto se les indica el uso de una matriz en la se sistematizan las respuestas del grupo.</p> <p>Con base en el cuadro resultante, cada grupo debe analizar: ¿en qué afirmaciones hay consenso?, ¿qué argumentos tienen las personas que opinaron de manera diferente?, ¿qué conclusiones se pueden extraer?.</p> <p>En plenaria se presenta el cuadro de respuestas y las conclusiones de cada grupo.</p> <p>RETROALIMENTACIÓN.</p> <p>Se pedirá a las participantes que piensen en una situación en la cual las creencias que tienen les hayan impedido relacionarse de manera efectiva ya sea con su familia en el trabajo, a nivel profesional y/o social.</p> <p>Cuando la tengan clara, la representaran frente al grupo con el propósito de que se modelen formas adecuadas de relacionarse.</p> <p>RETROALIMENTACIÓN.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Cuestionarios.</li> <li>•Cartulinas.</li> <li>•Plumones.</li> <li>•Lapices.</li> </ul>	60'
		"Juego de roles"			40'

## MÓDULO II.-CONSTRUCCIÓN DE LA PERSONALIDAD

### SESIÓN 13

TEMA	OBJETIVO	ACTIVIDAD	PROCEDIMIENTO	MATERIALES	TIEMPO
RELACIONES SOCIALES Y FAMILIARES.	Identificar cualidades y características personales que favorecen las relaciones interpersonales.	"Alfombra humana"	Se pedirá a las participantes que se acuesten el piso una al lado de la otra de tal forma que lo cubran todo y den la apariencia de ser una alfombra. Una vez que este todas acostadas se le indicara a la que se encuentra en la orilla izquierda que gire con la intención de pasar sobre sus compañera, debe hacerlo manteniendo su cuerpo recto y firme, mientras ella pasa, sus compañeras la ayudaran empujandola con sus manos. Así hasta que logren pasar todas.	*Grabadora. *Música suave.	40'
	Reflexionar sobre aspectos que han favorecido o limitado las relaciones interpersonales.	"Cine" (dinámica)	Las participantes formarán un círculo, sentadas en el piso, imaginarán que están frente a una pantalla de cine, hay muchas butacas pero solo una esta ocupada, la de ellas, la película que están exhibiendo es su vida, desde que nacieron hasta el momento actual, conforme pasa la cinta irán invitando a gente para que comparta con ella la película, cada una decidirá en que momento lo hace. Pondrán especial atención a la forma en que fue educada en cuanto al trato con los demás, cuando tuvo su primer amigo, su primer novio, cuando le conto un secreto a su madre o hermanos. En fin representarán todos los momentos en que estuvieron acompañadas por otras personas y como era su relación con ellas. Se indicará que en el momento en que este lista regresaran al salón, ya sea porque el cine esta lleno o porque así lo han decidido.		40'

### MÓDULO III.- MUJER Y SEXUALIDAD.

#### SESIÓN 14

TEMA	OBJETIVO	ACTIVIDAD.	PROCEDIMIENTO	MATERIALES	TIEMPO
EL CUERPO HUMANO.	Facilitar la comprensión y aceptación de la propia sexualidad.	"Esculturas"	<p>El grupo se dividirá en equipos, y se les pedirá que a partir de lo que cada una piense que es la sexualidad, forme una escultura con sus cuerpos, todas las integrantes del equipo participaran, cuando menos una parte de su cuerpo debe estar en contacto con el de la compañera.</p> <p>Cada equipo explicara el significado de su escultura, que representa y que quieren transmitir a través de ella.</p> <p>RETROALIMENTACIÓN.</p>	*Grabadora. *música suave.	30'
	Favorecer el conocimiento del cuerpo como fuente de placer.	"Zonas erógenas"	<p>Se hablará brevemente del significado de las zonas erógenas. Se repartirán tarjetas a cada una de las participantes y se dará la siguiente instrucción: En las tarjetas escribirán las partes del cuerpo tanto de la mujer como del hombre que ustedes creen que estimuladas por otras personas o por uno mismo producen placer.</p> <p>RETROALIMENTACIÓN.</p>	*Tarjetas. *Lápices.	30'

54

### MÓDULO III.- MUJER Y SEXUALIDAD.

#### SESIÓN 15

TEMA	OBJETIVO	ACTIVIDAD	PROCEDIMIENTO	MATERIALES	TIEMPO
SEXUALIDAD	Sensibilizar a las participantes con respecto a su propio placer.	"Erotismo"	<p>Se indicara a las participantes que busquen un lugar dentro del salón en el cual se sientan cómodas, contentas y sobre todo en que encuentren más intimidad.</p> <p>Se les pedirá que cierren los ojos, si prefieren se pueden acostar o quedarse de pie. Se les indicara que es importante que entren en contacto consigo mismas.</p> <p>Las instrucciones se dirigirán primeramente al reconocimiento del cuerpo, a sentir cada parte que lo integra, a descubrir sensaciones que estaban ocultas, se indicará que toquen sus pies, sus pantorrillas, los gluteos, los genitales, el estomago, en fin cada parte de su cuerpo, con toda la confianza pues nadie les esta viendo, al finalizar se les pedirá que abran los ojos y desde su lugar elijan a una persona con la que les gustaría compartir la siguiente actividad.</p> <p>Una vez que las parejas están formadas se les entregará una flor a cada una, nuevamente con los ojos cerrados se les pedirá que recorran el cuerpo de su compañera con la flor empezando por las manos, el rostro, el pecho, ect.</p> <p>Se indicara el momento en que se separen y se despidan de su compañera regalándole la flor.</p> <p>RETROALIMENTACIÓN.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Grabadora.</li> <li>*Música suave</li> <li>*Flores.</li> </ul>	60'

## MÓDULO III.- MUJER Y SEXUALIDAD.

### SESIÓN 16

TEMA	OBJETIVO	ACTIVIDAD	PROCEDIMIENTO	MATERIALES	TIEMPO
PAREJA.	Reflexionar sobre la importancia de dar y recibir afecto en una relación de pareja.	"Una experiencia"	<p>Se formarán parejas, cada quien elegirá a la persona con quien desea compartir la actividad.</p> <p>Formadas las parejas, las participantes se designarán "A" y "B", la instrucción es que cuando la coordinadora lo indique "A" le pedirá un abrazo a "B", podrá ofrecer todo lo que se le ocurra, casus, dinero, viajes, comida, cualquier cosa con tal de que le den un abrazo, "B" se negará lo más posible, hasta que lo convenzan o hasta que termine el tiempo que tienen para la actividad.</p> <p>Después el turno cambia, ahora será "B" quien pida el abrazo, de igual manera "A" se negará, hasta que la convenzan.</p> <p style="text-align: center;">RETROALIMENTACIÓN.</p>	<p>*Hojas blancas.</p> <p>*Lápices.</p>	30'
	Facilitar la comprensión de los propios deseos para establecer relaciones de pareja efectivas.	"La primera vez". (dinámica)	<p>Se pide a las asistentes que recuerden la primera vez que tuvieron su primera experiencia sexual, tratando de identificar el escenario, los sentimientos, las emociones y a la persona con quien la compartieron. Esto se hará en un estado de relajación leve.</p> <p>Si no han tenido relaciones sexuales se les pedirá que imaginen como les gustaría que fuera su primera vez.</p> <p>Posteriormente se les pedirá que escriban en una hoja y en forma anónima su experiencia.</p> <p>Cuando todas las cartas están listas se reparten al azar y se les da lectura.</p> <p style="text-align: center;">RETROALIMENTACIÓN.</p>		40'

### MÓDULO III.- MUJER Y SEXUALIDAD.

#### SESIÓN 17

TEMA.	OBJETIVO	ACTIVIDAD	PROCEDIMIENTO	MATERIALES	TIEMPO
COMUNICACIÓN Y PAREJA.	Resaltar la importancia de la comunicación verbal y no verbal en la pareja.	"No oigo, no veo".	<p>Se reparten entre las participantes dulces y se les pide que las que tengan el mismo tipo de dulce formen parejas. Las parejas se colocan espalda con espalda o de frente según indicaciones particulares.</p> <p>Pareja 1.- De frente. Trata de comunicarse utilizando únicamente gestos, movimientos corporales.</p> <p>Pareja 2.- De espaldas. Se comunican utilizando voz y cuerpo pero se alejan lentamente.</p> <p>Pareja 3.- De frente. Se comunican sólo verbalmente sin movimientos, ni gestos.</p> <p>Pareja 4.- De espaldas. Permanecen sin hablar y sin hacer movimientos.</p> <p>Nota: en caso de ser más parejas se pueden repetir las parejas o hacer variaciones.</p> <p>RETROALIMENTACIÓN.</p>	*Dulces diferentes características.	30'



## MÓDULO IV.- COMUNICACIÓN.

### SESIÓN 19.

TEMA	OBJETIVO	ACTIVIDAD	PROCEDIMIENTO	MATERIALES	TIEMPO
ASERTIVIDAD	Fortalecer las habilidades asertivas.	"Comunicación frustrada"	Se solicita una voluntaria que quiera probar sus conductas asertivas. Se le pide a la voluntaria que salga del salón, en tanto se le explica al grupo que la voluntaria tendrá que leer un texto, mientras las demás empezarán a hacer ruidos y a platicar otra cosa, sin prestar atención a la voluntaria, hasta que la coordinadora detenga el ejercicio.	* Texto "Los derechos de las mujeres" *Hojas blancas *Lapices *Caja.	40'
			RETROALIMENTACIÓN.		
SOLUCIÓN DE PROBLEMAS.	Identificar y crear estrategias para resolver problemas	¿Qué hago?	Cada participante escribirá en una hoja lo más completamente posible, el problema más importante al que se esté enfrentando actualmente. Redactándolo en primera persona y comenzando con la frase "Yo tengo un problema que es el siguiente:" Al terminar, se depositarán en una caja y a manera de juego de papeles representarán la forma en solucionarían tal problema.		40'
			RETROALIMENTACIÓN.		



## MÓDULO IV.- COMUNICACIÓN.

### SESIÓN 20.

TEMA	OBJETIVO	ACTIVIDAD	PROCEDIMIENTO	MATERIALES	TIEMPO
SOLUCIÓN DE PROBLEMAS Y TOMA DE DECISIONES	Propiciar la solución de problemas y toma de decisiones	"Entre barcos y cuerdas".	<p>La coordinadora explicara que se va a realizar una actividad en la que todo el grupo participara. Se formarán tres equipos, cada equipo estará realizando una actividad diferente al otro.</p> <p>Habrà tres bases, cada equipo deberá asignarse un nombre, (primera tarea), cuando lo tengan entonces el equipo X pasará a la primera base, el equipo Y a la segunda, y el equipo Z a la tercera, todos los equipos pasaran a las tres bases, cada turno se hará rotativo (equipo X pasa a segunda, equipo Y a tercera, equipo Z a primera, así hasta que hayan completado las tres bases).</p> <p>Cada base tendrá instrucciones específicas, pero todas tendrán el mismo tiempo para realizarlas:</p> <p>BASE 1: "El reto es darle 30 golpes a la pelota, sin que toque el piso, ¡jojo! Todas las integrantes del equipo deberán golpear y decir el número en el que van. Si realizan el primer reto, tendrán la oportunidad de obtener más puntos realizando otros retos que ellas mismas se impongan o pueden quedarse solo con los puntos del reto.</p> <p>BASE 2: En esta base tendrán que realizar diferentes tareas: a) Contestar la pregunta ¿Cómo se llama la coordinadora del PIAV? b) Saltar la cuerda 90 veces. c) Formar una pirámide humana. d) Investigar el signo zodiacal de las integrantes del equipo y. e) Hacer 30 barquitos de papel.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Hojas blancas</li> <li>*Plumones</li> <li>*Pelota</li> <li>*Cuerda</li> </ul>	90'

## MÓDULO IV.- COMUNICACIÓN.

SESIÓN 20a.

TEMA	OBJETIVO	ACTIVIDAD	PROCEDIMIENTO	MATERIALES	TIEMPO
SOLUCIÓN DE PROBLEMAS Y TOMA DE DECISIONES	Propiciar la solución de problemas y toma de decisiones.	"Entre barcos y cuerdas".	<p>BASE 3: En esta base el equipo tendrá que elegir a una líder, quien sera las lleve a obtener o no los puntos. Cuando hayan decidido quien las guiara se les explicara que tendrán que realizar un recorrido previamente planeado por la coordinadora, la líder encabezará la fila india que tendrá que formar indicando a sus compañeras que lugar ocupar. Sorpresa todas estarán con los ojos vendados. La tarea es llegar al punto del cual partieron sin que ninguna se haya cambiado de lugar, quitado la venda o golpeado.</p> <p>Si realizan el recorrido obtendrán sus puntos, pero si lo realizan el menos tiempo del establecido, ganarán puntos extra.</p> <p>Nota: La puntuación sirve de incentivo y será empleada en la retroalimentación.</p> <p><b>RETROALIMENTACIÓN.</b></p>	*Vendas.	

## MÓDULO V.- PROYECTO DE VIDA.

### SESIÓN 21

TEMA	OBJETIVO	ACTIVIDAD	PROCEDIMIENTO	MATERIALES	TIEMPO
SITUACIONES INCONCLUSAS	Promover la reflexión sobre proyectos que no han concluido.	"Ahora es el tiempo"	<p>La coordinadora pedirá a las participantes que imaginen que es el último día de su vida, pensando en que hay temblores, inundaciones, accidentes, enfermedades. Cada una va a decidir de que va a morir, les quedan solo 24 horas de vida y tendrán que escribir una carta póstuma a sus seres queridos, en ella deberán incluir la causa de su muerte del tiempo que les queda de vida, y todo lo que quieran decirles.</p> <p>Es un ejercicio individual para lo cual se pedirá que busquen un lugar en el salón en el encuentren intimidad.</p> <p>Se emplearán velas que las participantes traerán, estas significaran la vida de cada una de ellas, se prenderán en el momento en que empiecen a escribir su carta.</p> <p>Lectura de algunas cartas.</p> <p>RETROALIMENTACIÓN</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Hojas blancas</li> <li>*Velas.</li> <li>*Grabadora</li> <li>*Música suave.</li> <li>*Blocks.</li> </ul>	60'
		"Llego"	<p>Se entregará a cada participante un paquete de 10 papeles en forma de billete, se indicara que deberán dividirlo en 2 grupos en el primero pondrán 5 cosas materiales que más necesitan para vivir (su cama, la tele, sus anteojos, etc) y en el segundo en 4 papeles escribirán el nombre de las personas que más quieran, en el último escribirán la palabra "Yo" o su nombre.</p> <p>Una vez que hubieron terminado se les indicará que cierren los ojos y mantengan sus papeles en las manos, se harán respiraciones profundas de tal suerte que las asistentes tengan presente todo lo que escribieron, se les permitirá que se confíen y de repente la coordinadora junto con una de las observadoras arrebataran de la mano los papeles de las asistentes.</p> <p>RETROALIMENTACIÓN.</p>		60'

## MÓDULO V.- PROYECTO DE VIDA.

### SESIÓN 22

TEMA	OBJETIVO	ACTIVIDAD	PROCEDIMIENTO	MATERIALES	TIEMPO
LÍNEA DE LA VIDA.	Concientizar a las participantes de que la vida es el presente, que se puede planear el futuro e ir en busca de los logros, pero que la felicidad y satisfacción es una labor de la propia persona en el presente.	"Una larga y alegre vida"	<p>Las participantes trazarán una línea horizontal en una o varias o hojas según decidan. Colocaran puntos en los extremos de la línea. El punto de la izquierda representa la fecha de nacimiento (escribirla abajo). El punto del otro extremo representa la fecha de la muerte.</p> <p>Sobre este punto se escribe el número de años que se crea se va a vivir (debajo fecha estimada de muerte). Se espera que se desee una vida larga y útil.</p> <p>Poner un punto que represente dónde se está ahora en la línea entre el nacimiento y la muerte. Después de poner la fecha de hoy debajo de este punto. Esta línea, la línea de la vida.</p> <p>¿representa una larga y alegre vida?. ¿una buena vida?. ¿una vida que vale la pena?.</p> <p>Hacia la izquierda de la fecha de hoy, sobre la línea, escribir palabras que representen lo que se cree se ha logrado hasta ahora. Hacia la derecha indicar con una o dos palabras algunas cosas que se quieran hacer o experimentar antes de morir.</p> <p>RETROALIMENTACIÓN.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Hojas blancas</li> <li>*Colores.</li> <li>*Folders.</li> </ul>	60'
PROYECTO DE VIDA.		"Resurgir"	<p>Teniendo de referencia la línea de la vida, se pedirá a las participantes que escriban su proyecto de vida.</p> <p>Planearlo en un tiempo de 5 años adelante, dónde les gustaría estar, con quién, cómo.</p> <p>Será una planeación en todos los ámbitos en los que se desenvuelven, escolar, profesional, familiar, social, laboral y personal.</p> <p>RETROALIMENTACIÓN.</p>		60'

## CIERRE DEL TALLER.

### SESIÓN 23

TEMA	OBJETIVO	ACTIVIDAD	PROCEDIMIENTO	MATERIALES	TIEMPO
EVALUACIÓN FINAL	Evaluar los aprendidos y vividos durante el taller ¿Hacia dónde voy?	*Cuestionario	Se dará la instrucción de que deberán contestar los cuestionarios que les entrego, de acuerdo a lo que crean que ha pasado durante el taller.	*Cuestionarios	
		Cierre del taller	Retronalimentación general		

## VI

## NECESIDADES BÁSICAS Y AUTOCONOCIMIENTO

RUBROS	Casi siempre		Nunca		Lo dudo	
	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post
Necesidades básicas	12.5	87.5	75	0	12.5	12.5
Expreso mis sentimientos	25	75	75	0	0	25
Conciencia de mi misma	25	87.5	75	0	0	12.5
Valores humanos	0	100	100	0	0	0
Madurez personal y social	25	87.5	75	0	0	12.5

TABLA 2. RESULTADOS COMPARATIVO PRETEST- POSTTEST. TALLER DE CRECIMIENTO PERSONAL.

La tabla 2 muestra los resultados obtenidos durante la pre y post evaluación del taller de crecimiento personal, podemos observar que en el rubro de Necesidades básicas paso del 12.5% hasta un 87.5%, en la afirmación de casi siempre, y sólo el 12.5% lo dudaba lo que significa la interiorización de lo aprendido durante el taller.

En cada uno de los rubros podemos apreciar cambios, es importante señalar que la respuesta lo dudo nos permite identificar un proceso de reaprendizaje, las participantes pasaron de afirmar que no hacían las cosas a dudarlo lo que representa la interiorización y la reflexión de acciones, pensamientos y sentimientos que permitan a las participantes elaborar su proceso de autorrealización.

Estos datos nos permiten afirmar que los objetivos planteados se cumplieron satisfactoriamente, dando así la oportunidad de asegurar que este tipo de intervenciones grupales realmente resultan efectivas para favorecer el desarrollo de las mujeres.



# FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES IZTACALA



## UNIDAD DE PROGRAMACIÓN Y EVALUACIÓN

Los Reyes Iztacala, Edo. de México a 29 de agosto del 2001.

ASUNTO: Asignación de espacios áulicos

FOLIO: 253/01.

MTRO. ARTURO SILVA RODRÍGUEZ  
JEFE DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA  
Presente

Por medio de la presente me permito informarle en relación a su solicitud de aulas de fecha de recepción 24 de agosto y con No. de folio 253/01 se le asigna el(los) siguiente(s) espacio(s): A-6206.

Para la realización de: (actividad) Hacia donde voy" en el período del 3 de septiembre al 5 de octubre del 2001 con un horario de 15:00 a 17:00 hrs. los día(s) de lunes a viernes.

Sin otro particular por el momento, me es grato enviarle un cordial saludo.

Atentamente  
"POR MI RAZA HABLARÁ EL ESPÍRITU"

Responsable del Área de Estadísticas

PA

Lic. Mario Macotela López

c.c.p. Mantenimiento.  
c.c.p. Archivo.

MML\* eab