



UNIVERSIDAD SALESIANA

ESCUELA DE PSICOLOGÍA

INCORPORADA A LA

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

“TALLERES REFLEXIVOS Y ACOMPAÑAMIENTO: FORTALECIMIENTO DEL AUTOCONCEPTO EN MUJERES ADULTAS CON CRISIS AFECTIVAS”

T E S I S

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:

L I C E N C I A D A E N P S I C O L O G Í A

P R E S E N T A :

MIRIAM DONAJI GASCA OLVERA

DIRECTORA DE TESIS: LIC. MARTHA LAURA JIMÉNEZ MONROY.

MÉXICO, D. F.

JUNIO 2013



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.

DEDICATORIAS Y AGRADECIMIENTOS

Para mis amados hijos Carlos Mauricio, María Fernanda y Daniela Azanee que son mi fuerza y mi motivación. Día a día ellos me recuerdan las cosas verdaderamente importantes y significativas de la vida. Los amo con toda mi alma y les agradezco, ya que por ellos, cada día me esfuerzo por ser una mejor mujer y una mejor madre, digna de esos maravillosos hijos.

Agradezco también a mi madre, María Luisa, quien me apoyó total y amorosamente durante todo el tiempo que duró mi carrera, durante toda mi vida y que aunque en este momento ya no está conmigo sé que me bendice y se alegra porque he consolidado esta meta.

Gracias a mi gran amigo y guía espiritual, Cirilo, que con su apoyo y motivación ha sido parte de mi desarrollo tanto personal como profesional ayudándome a ser mejor cada día.

Gracias a cada uno de los profesores que compartieron conmigo su experiencia.

Mi profundo agradecimiento a los profesores Martha Laura Jiménez Monroy y Emiliano Lezama Lezama por su apoyo y dirección durante este trabajo de investigación.

Gracias a Dios y a la Santísima Virgen por llenar mi vida de bendiciones y de metas logradas, cada una de las personas que he nombrado son muestra de ello.

ÍNDICE

Pág. N°

RESUMEN

INTRODUCCIÓN

Capítulo 1.- AUTOCONCEPTO.	1
1.1 Origen de Autoconcepto.	1
1.2 Definición de Autoconcepto.	2
1.3 Delimitación entre el concepto de sí mismo y autoestima.	5
1.4 Algunas definiciones del Autoconcepto de acuerdo a diferentes teorías.	7
1.4.1 Teoría Conductista.	7
1.4.2 Teoría Neofreudiana.	7
1.4.3 Teoría Social.	8
1.4.4 Teoría Cognitiva.	8
1.4.5 Teoría Humanista.	10
Capítulo 2.- ETAPA DE DESARROLLO: ADULTO MEDIO.	12
2.1 Edad madura: un constructo cultural.	12
2.2 Desarrollo físico.	13
2.3 Desarrollo cognoscitivo.	14

2.4	Desarrollo psicosocial.	15
2.5	Crisis.	19
2.5.1	Conceptualización de crisis.	19
2.5.2	Crisis de la edad madura.	20
2.6.	Matrimonio.	22
2.7	Divorcio.	22
2.8	Amistades.	23
2.9	Hijos adolescentes.	23
 Capítulo 3.- GRUPOS.		25
3.1	Definición de grupo.	25
3.2	La Dinámica de Grupo.	28
3.3	Los grupos y sus tipos.	32
3.3.1	División de grupos según sus necesidades.	32
3.3.2	Grupos Terapéuticos.	33
3.3.3	Grupos Reflexivos.	35
3.4	¿Qué es un taller?	38
3.5	¿Qué es el acompañamiento?	39
3.5.1	El acompañamiento terapéutico.	39

Capítulo 4.-	METODOLOGÍA.	42
4.1	Diseño de la investigación.	42
4.2	Objetivo de la investigación.	42
4.3	Hipótesis de Investigación e Hipótesis Nula.	42
4.4	Variables.	42
4.5	Sujetos: Criterios de inclusión.	43
4.6	Situación de aplicación.	44
4.7	Procedimiento.	44
Capítulo 5.-	RESULTADOS	47
	CONCLUSIONES	52
	BIBLIOGRAFÍA	59

RESUMEN

Los problemas de interacción entre las parejas son cada vez más frecuentes en nuestros días y, puede decirse que, generalmente las más afectadas son las mujeres, quizá, debido a las tradiciones y las creencias, las cuales consideran que las consecuencias y problemas que existen en la familia son producto inherente a la relación entre el hombre y la mujer, ignorando los estados de ánimo y problemas de conducta que provocan el detrimento de las relaciones.

Ante esta situación, la Psicología ha generado diversas propuestas de intervención, como la terapia de pareja; sin embargo, por un lado, en ocasiones los sujetos no tienen la posibilidad de acceder a este tipo de trabajo, y, por otra parte, se considera importante incidir primero en el individuo como ente independiente para apoyarlo en el manejo de este tipo de problemáticas.

Así, surgen alternativas como los grupos de reflexión y acompañamiento que tienen la intención de informar a las personas afectadas por estas situaciones y de generar la posibilidad de interactuar con gente en su misma situación así como proporcionar orientación sobre estrategias que las ayuden a mejorar sus condiciones de vida.

Considerando que el autoconcepto es un elemento importante que puede verse impactado por este tipo de intervenciones, en esta investigación se propuso indagar la relación entre la implementación de un taller y el autoconcepto de los participantes

Así, se organizó un taller donde 15 mujeres mayores de 40 años que estaban enfrentando fuertes crisis de pareja, se reunieron durante 20 sesiones, aplicándoseles la prueba psicológica AUTOCONCEPTO FORMA 5 (AF5) antes de la primera sesión, y una durante la vigésima sesión con el propósito de conocer sobre las cinco variables de autoconcepto que este test maneja.

Los resultados obtenidos aprueban una parte de la hipótesis de investigación, la cual plantea que los talleres reflexivos y el acompañamiento a mujeres en crisis influyen en el fortalecimiento de su autoconcepto ya que de las cinco variables que mide el test utilizado para la evaluación, tres incrementaron: académico / laboral, familiar y física, no así las variables emocional y social.

Por lo tanto se reconoce la importancia de la participación en grupos de ayuda y reflexión para de este modo encontrar el apoyo, la motivación y la información pertinente que las ayude a encontrar decisiones atinadas y no destructivas de su proceder que conlleven a una persona a fortalecer su autoconcepto aún en situaciones poco favorables para ellas.

INTRODUCCIÓN

Las creencias son fundamentales en la vida de los seres humanos porque determinan nuestras decisiones, nuestros actos, nuestra conducta. Y es debido, entre otros elementos, a estas formas de pensar tan arraigadas, que se generan conflictos en las relaciones humanas. En la actualidad los vínculos amorosos sufren graves crisis las cuales al carecer de guías o herramientas que ayuden a la comunicación efectiva y estrategias que favorezcan estos vínculos, dan como resultado situaciones álgidas dentro de la relación que no permiten sacarla adelante y terminan dándose separaciones y rupturas. Estas situaciones llevan a mujeres, en su mayoría, a crisis sobre todo de autoconcepto y depresión posteriores al término de las relaciones sentimentales.

Así, la carga emocional y culpígena que se desarrolla en estas mujeres a partir de la falta de reconocimiento, de posicionamiento dentro de su hogar, de alternativas para encontrar soluciones a las situaciones a las que se enfrentan y que forman parte de la interacción de pareja hacen que se deteriore no solo la familia sino el propio autoconcepto de estas mujeres que tienen que enfrentarse a la crítica, a las creencias y a los juicios de valor de las personas que las rodean, y que en lugar de ayudarlas las sumen aún más en sus crisis.

Estas mujeres llevan en su interior una confusa mezcla de emociones alteradas, miedos, rencores, angustias, obsesiones, desilusiones y depresiones. Además de los malestares emocionales crónicos y de una multitud de enfermedades psicosomáticas, mantienen una visión devaluada de sí mismas y perciben de manera dolorosa y resentida las circunstancias que las rodean.

Esto deteriora significativamente su conducta en diferentes ámbitos de su vida como el social, el laboral, el familiar y obviamente el personal que incluye el físico y el emocional. Por lo que es verdaderamente necesario buscar alternativas que ofrezcan apoyo emocional. En esta línea surgen diversas alternativas terapéuticas

que buscan subsanar esta situación, entre ellas recientemente han tomado un lugar significativo los llamados grupos de reflexión que si bien han sido apoyados por algunos autores, también han sido criticados por otros.

Por ello, se plantea como objetivo de esta investigación, demostrar que a través de grupos de reflexión, orientados a desarrollar su conocimiento, confianza y autoestima, y en donde interactúen con personas en su misma situación y orientadas por un facilitador que revise junto con ellas temas que aclaren situaciones y posturas que prevalecen como conductas y creencias, se puedan encontrar estrategias y opciones que cada una de las participantes pueda identificar y aplicar en su caso según sea su situación, con el único propósito de fortalecer su autoconcepto. En la Gestalt se dice que es a través de la dinámica de grupo donde se ponen a la luz las interrelaciones sociales.

A fin de cumplir este objetivo, en el capítulo uno se incluye la definición de autoconcepto y los diferentes enfoques según las corrientes psicológicas. La delimitación de “sí mismo” y autoestima. La significativa importancia del autoconcepto en la vida de los individuos. Y por último se aborda de manera más amplia en dos teorías, que son fundamentales para el autor de este trabajo, la teoría humanista y la cognoscitiva, esto con el fin de potenciar el conocimiento de sí mismo y del otro para armonizar la interacción en los vínculos y la obvia importancia de la toma de decisiones en la vida que deben hacerse con el mayor conocimiento posible y consciente de la realidad del otro y la propia.

El segundo capítulo se denomina “Etapa de desarrollo: Adulto medio” y en él se aborda el desarrollo físico, cognoscitivo y psicosocial de las mujeres en la sociedad actual, los cambios que se dan en la edad madura y que provocan graves crisis en el desarrollo de la vida las personas y que marcan etapas importantes y por lo tanto cambios en la personalidad tales como el divorcio, la separación, la importancia de las amistades, de los hijos, los problemas y diferencias que se dan en la interacción.

El asumir todos estos factores que van determinando la vida y por lo tanto la personalidad de los individuos y el cómo se va adaptando la persona a las circunstancias de su vida.

El capítulo 3, llamado “Grupos” en el que se aborda los diferentes tipos de grupos de acuerdo a su función y propósito, cuál es su dinámica y las expectativas de cada uno de ellos principalmente los grupos reflexivos y los terapéuticos que son el perfil que se va a privilegiar de acuerdo a este trabajo. Se define lo que es un taller con el fin de encuadrar el tipo de espacio en el que se trabaja.

En el capítulo 4, denominado “Metodología” se describe el proceso de este trabajo puntualizando los aspectos más importantes para el desarrollo del mismo, tales como el diseño, objetivo, hipótesis de investigación, hipótesis nula, variable dependiente e independiente, los sujetos y los criterios de inclusión, la situación de aplicación y el procedimiento.

Finalmente se incluyen los resultados y las conclusiones.

CAPÍTULO 1

AUTOCONCEPTO

En el presente capítulo se definirá el Autoconcepto, que es un tema fundamental en este trabajo visto desde diferentes perspectivas y diferentes corrientes psicológicas. Se hará referencia de la importancia tanto de su formación durante la adolescencia, así como de su desarrollo y existencia dinámica a lo largo del desarrollo humano.

1.1 Origen del autoconcepto.

La antigua cuestión filosófica de: ¿quién soy yo? ofrece a la Psicología los elementos necesarios y fundamentales para la elaboración del constructo de Autoconcepto.

Ya algunos clásicos griegos, como Platón y Aristóteles dieron inicio al estudio sobre el conocimiento del hombre predominantemente filosófico, donde el Yo se concibe como espíritu o alma, y constituye la esencia del ser. A finales del siglo XIX el estudio del Yo se separa del tratamiento filosófico y aparecen las primeras definiciones donde el autoconcepto es enmarcado dentro del contexto social, considerando que éste sólo puede construirse a partir de la interacción con los demás.

El primer autor reconocido que habla del “self” es William James, quien en 1890 hace una apreciación del Sí mismo y la cual se menciona más adelante. Posteriormente, en 1902 Charles H. Cooley, explica que el Autoconcepto se forma cuando el sujeto toma conciencia de sí mismo, a través de la comunicación con los demás, por medio de los cuáles se conoce. Las interpretaciones de los demás sobre lo que piensan de él, son su origen, centrándolo en la dimensión social. En 1934 George Herbert Mead aborda el tema con mayor profundidad y señala que en la formación del autoconcepto interviene el significado o la interpretación que el propio sujeto, en sus interacciones con los otros, da a la percepción de los otros sobre él. En función de esta interacción social, puede

anticiparse a las reacciones de los otros y comportarse de forma adecuada según el ambiente en el que está inmerso (Oñate, 1989).

Los autores referidos son los representantes de la corriente del Interaccionismo Simbólico que conciben la formación del autoconcepto como producto de la vida del hombre en la sociedad.

1.2 Definición de Autoconcepto

La delimitación conceptual del autoconcepto se refiere básicamente al conocimiento que el ser humano tiene de sí mismo. El autoconcepto es una estructura dinámica, ya que a lo largo de la vida va fluctuando de acuerdo a las experiencias que se van viviendo y la manera de cómo enfrenta un individuo dichas vivencias.

El autoconcepto es el concepto que el individuo tiene de sí mismo como un ser físico, social y espiritual; es “la totalidad de los pensamientos y sentimientos de un individuo que hace referencia a sí mismo como un objeto” (Rosenberg, 1979).

Tanto Psicólogos Clínicos como Psicólogos Sociales defienden este constructo por su importancia al explicar el comportamiento humano (Greenwald y Pratkanis, 1984; Markus y Wurf 1987).

Uno de los primeros autores que describió empíricamente el autoconcepto como un constructo multidimensional fue Fitts (1965), quien le atribuyó tres componentes internos – identidad, autosatisfacción y conducta – y cinco externos – físico, moral, personal, familiar y social -.

Un modelo teórico alternativo que ha sido bien aceptado, es el modelo jerárquico y multifacético de Shavelson, Hubner y Stanton (1976). Ellos conciben el autoconcepto como la percepción que el individuo tiene de sí mismo, la cual se basa directamente en sus experiencias en relación con los demás y en las atribuciones que él mismo hace de su propia conducta. Y según estos autores, el autoconcepto tiene siete características básicas:

1. **Está organizado.** Un individuo, le da significado y organiza sus propias experiencias, dándoles estructura en un sistema de categorización.
2. **Es multifacético.** El sistema de categorización incluye dimensiones tales como la escuela, la aceptación social, el atractivo físico, y las habilidades sociales y físicas.
3. **Puede ser jerárquico.** Sus áreas tienen diferentes significados e importancia en función de los valores y de la edad de los sujetos.
4. **El autoconcepto global es relativamente estable.** Su variabilidad depende de su ubicación en la jerarquía, de manera que las posiciones inferiores son más variables.
5. **Es experimental.** Se va construyendo y diferenciando a lo largo del ciclo vital del individuo.
6. **Tiene un carácter evaluativo.** Esta dimensión varía en importancia y significado dependiendo de los individuos y las situaciones. Esta valoración diferencial depende, probablemente, de la experiencia pasada del individuo en una cultura y sociedad particular, en un grupo, en una familia, en un trabajo, etc.
7. **Es diferenciable de otros constructos con los cuales está teóricamente relacionado.** Por ejemplo, las habilidades académicas, autocontrol, habilidades sociales, autoestima, identidad, etc.

Otra característica importante además de la multidimensionalidad del auto concepto es que es una estructura dinámica, ya que aunque parece ser estable en sus aspectos más nucleares y profundos, está condicionada a aspectos muy dependientes del contexto. Si se acepta que uno de los principales motivos del ser humano es la búsqueda de consistencia en sus creencias acerca de sí mismo, es fácil inferir lo altamente deseable que es para el ser humano la estabilidad del autoconcepto o de las distintas identidades que lo componen (Schwalbe, 1993). En numerosas investigaciones se constata que los seres humanos buscan

denodadamente la consistencia y la estabilidad y se resisten activamente a cualquier información que desafíe o amenace su autoconcepto.

Banaji y Prentice (1994) concuerdan en cómo la conducta sirve para verificar, proteger y mantener las concepciones y evaluaciones que los sujetos tienen de sí mismos. Y aunque exista una resistencia al cambio, también se encuentran numerosas evidencias empíricas que muestran la ocurrencia de cambios temporales, así como modificaciones permanentes en el autoconcepto.

A lo largo de la vida, un individuo atraviesa momentos críticos o momentos especialmente relevantes en los que se le exige que asuma nuevos roles y se ajuste a nuevas demandas (Banaji y Prentice, 1994). Uno de los periodos de la vida que se caracteriza precisamente por el cambio, así como por ser un momento de consolidación de la identidad, es la adolescencia (Bakhurst y Sypnowich, 1995; Palmonari, 1991).

Conforme se van dando cambios debidos al desarrollo evolutivo de una persona, se observa una progresiva comprensión del autoconcepto en términos cada vez más precisos de tipo intencional, volitivo y reflexivo, así como una tendencia a sistematizar conceptualmente los diversos aspectos del autoconcepto en un sistema unificado. De manera gradual, se va integrando, rechazando o aceptando parcialmente, información proveniente de nuevas experiencias y periodos de transición, tales como el ser madre (Deutsch, Ruble, Fleming, Brooks-Gun y Stangor, 1988), el acceso a la Universidad (Ethier y Deaux, 1990), la incorporación al mercado laboral (Gracia, Herrero y Musit, 1995), el cambio de domicilio, entre otros.

Williams James escribía con respecto a la naturaleza variable del autoconcepto que, “el individuo tiene tantos selfs sociales diferentes como grupos distintos de personas cuyas opiniones le importen”. Esto nos demuestra que el contexto social inmediato provoca ciertos cambios temporales en el concepto que la persona tiene de sí misma en un momento determinado. A esto se refiere el concepto de “identidades específicas” que se refiere a los significados del yo que emergen

durante un encuentro social particular (Alexander y Knight, 1971; García, F. y Musitu, G. 2009)

Cooley (1902) afirma que el Autoconcepto se forma cuando el sujeto toma conciencia de sí mismo, a través de la comunicación con los demás, por medio de los cuales se conoce. Es decir, que las interpretaciones que los demás tienen de él mismo, lo centran en la dimensión social pero también son lo que da origen a este constructo.

“El Autoconcepto, la conceptualización de su propia persona, hecha por el individuo, es considerado como adornado de connotaciones emocionales y evaluativas poderosas, puesto que las creencias subjetivas y el conocimiento fáctico que el individuo se atribuye son enormemente personales, intensos y centrales, en grados variables, a su identidad única” (Burns, 1990). Este mismo autor define el Autoconcepto de la siguiente manera: “conjunto de actitudes del yo hacia sí mismo”.

1.3 Delimitación entre el concepto de sí mismo y autoestima.

El concepto de sí mismo, se interpreta como conciencia, conocimiento que el sujeto tiene de él mismo e indudablemente abarca aspectos afectivos y sociales, pero en cuanto conocimiento.

La autoestima es la valoración que el sujeto hace sobre aquello que conoce de sí mismo, es decir, aquella característica, cualidad o peculiaridad que conoce de sí, y que valora positiva o negativamente, o que no valora. Pero, el no valorar es una valoración. La Real Academia define el prefijo “auto” como “propio” o “por uno mismo” por lo tanto, de acuerdo con este análisis, autoconcepto, se entiende como concepto propio o concepto de uno mismo.

De acuerdo al Diccionario de Psicología (1991), el “sí mismo” se define como la: “expresión alusiva al hecho de que, al mismo tiempo que el sujeto vivencial es consciente de su propia vivencia se convierte a sí mismo en objeto. Presenta una continuidad, independientemente de los contenidos cambiantes de la conciencia,

una trascendencia con respecto a ellos”. Según el análisis del concepto de sí mismo, esta definición habla de conciencia, vivencia, trascendencia, etc., en cuanto conocimiento que posee el sujeto de sí mismo, abarca todos los aspectos de su persona: físico, psicológico, social, emocional, etc., y el grado de conocimiento alcanzado da forma al concepto que tiene de sí mismo.

Oñate (1989) afirma: “es necesario liberar al autoconcepto de su aspecto evaluativo. No es ni alto, ni bajo, sino simplemente típico de cada sujeto y probablemente distinto de los demás. Una cosa es la capacidad objetiva que yo poseo y otra puede ser lo que considero que soy capaz”. Con relación al aspecto evaluativo del concepto de sí mismo, se haría referencia a la autoestima, como la valoración que el sujeto hace de una cualidad que se reconoce en sí mismo, y en este caso, sí se podría hablar de valoración positiva o negativa, alta o baja.

De acuerdo con esta perspectiva, la cual coincide con Coopersmith (1967), la autoestima se considera como una dimensión evaluativa dentro del autoconcepto. Para este autor, es la evaluación que el sujeto hace de sí mismo, revelando una actitud de aprobación personal, en la medida en que se siente capaz de realizar algo con éxito, se siente importante, etc. Por tanto, la autoestima sería un juicio personal de valor, que el sujeto se atribuye a sí mismo.

Williams James (1890) fue el primer autor en tratar el tema del autoestima, la definía como la valoración subjetiva del éxito que se pretende alcanzar, relacionándola con lo que el sujeto desea ser o hacer. Según esta perspectiva, se descubren factores implícitos como la motivación y las expectativas, implicando la dimensión afectiva.

En definitiva, la autoestima se puede definir como “la valoración positiva o negativa, que hace el sujeto de sí mismo, a partir de su experiencia de vida, acompañada de una gran carga afectiva y emocional”, pero la valoración negativa no supone rechazo o infravaloración, sino adaptación (Aguilar, 2001).

Concretando, diferenciar el concepto de sí mismo y de autoestima, es ubicar el concepto de sí mismo en un plano cognitivo, relacionado con el saber cómo

representación o esquema mental que representa el conocimiento que el sujeto tiene de sí mismo, y la autoestima en un plano afectivo, en el que interviene el juicio valorativo que el sujeto hace sobre sí mismo, cargado de connotaciones afectivas, como resultado de sus experiencias tanto positivas como negativas.

1.4 Algunas definiciones del Autoconcepto de acuerdo a diferentes teorías.

Existen diferentes aproximaciones al estudio del autoconcepto, a continuación se presentan algunas de ellas, enfatizando en la perspectiva humanista y la cognitivo conductual

1.4.1 Teoría Conductista.

La Teoría Conductista lo define como: "los tipos de apreciaciones verbales que hace una persona respecto a sí misma". Esto, de acuerdo a lo que pueda observarse y en consecuencia pueda ser medido, ya que consideran que el *self* ha de tratarse en términos de "cómo se mide". Los conductistas no niegan que haya procesos internos, pero lo que sirve para explicar conductas, es cuando estos, pueden observarse y medirse de manera científica.

1.4.2 Teoría Neofreudiana.

Los neo freudianos, Sullivan, Horney y Adler, según Musitú (1892), consideran que el conocimiento de otras personas está presente de manera muy importante en la evolución del individuo, destacando un componente educativo. Sullivan (1995) considera el *self* como "la organización de las experiencias educativas creadas por necesidad de evitar o minimizar estados de ansiedad". Horney denomina "ansiedad básica" a los factores que producen ansiedad y desamparo, siendo la fuente de desdichas y reduciendo la afectividad personal. Adler (1979) da gran importancia a las debilidades y enfermedades a la hora de producirse la baja autoestima. Según él, los sentimientos de inferioridad pueden desarrollarse en torno a ciertos órganos o pautas de conducta en los que el sujeto es realmente inferior.

1.4.3 Teoría Social.

De acuerdo a la Teoría Social, Coopersmith (1967) centra sus estudios en el análisis del término “éxito”, en qué aspiraciones y valores se transmiten, y en cómo las experiencias familiares y otras dan lugar a diferentes respuestas. Esto da importancia fundamental a la formación de las personas, en especial en la etapa de la niñez.

Según Bandura (1969) el autoconcepto o cualquier concepto del self depende de la frecuencia del autorrefuerzo, de modo que el desarrollo del self se puede considerar como un caso específico de los procesos de cambio de actitud. De acuerdo a lo que Bandura refiere, estos procesos serían: el condicionamiento clásico y el condicionamiento operante. En el condicionamiento clásico, el self se puede comparar a un sujeto u objeto que provoca una reacción de emoción placentera. En el condicionamiento operante el refuerzo de las diferentes manifestaciones del self aumentará o disminuirá la frecuencia de su aparición. Por lo tanto, la naturaleza y frecuencia de estas manifestaciones o respuestas, constituye el autoconcepto de cada persona.

A continuación se ahondará en las perspectivas cognitiva y humanista dado que el presente estudio se fundamenta en ellas.

1.4.4 Teoría Cognitiva.

Para la Psicología Cognitiva, las investigaciones de Neisser (1976) son importantes para entender lo que el Cognitivismo conoce como autoconcepto. Él dice que las estructuras cognoscitivas que un individuo desarrolla para representar el mundo externo proveen de líneas guías sobre cómo interpretar lo que le llega a esa persona, a estas estructuras, él les llama esquema definiéndolo como una estructura interna al perceptor, modificable por la experiencia y de alguna manera específica de lo que está siendo percibido. Considera que el esquema, aparte de ser el plan también actúa como ejecutor del plan, o sea, como modelo para la acción.

Por lo tanto, algo muy importante en los análisis cognitivos del autoconcepto es la idea de que la gente es diferente porque sus estructuras cognitivas o sistemas de esquemas son diferentes. Por lo que haciendo referencia al autoconcepto, los esquemas de cada uno los determinan aspectos de la conducta que son importantes o distintos para cada persona. (Markus,1977).

Esta corriente psicológica hace referencia al yo como conocido y es a lo que se le llama autoconcepto, el cual abarca las ideas, evaluaciones, imágenes y creencias que el sujeto tiene y hace de sí mismo, incluyendo las imágenes que otros tienen de él y hasta la imagen de la persona que le gustaría ser.

Purkey (1970) da una de las definiciones más completas del yo conjugando elementos de otros autores. Para él, el Yo es un sistema complejo y dinámico de creencias, cada una con su propio valor, que cada persona mantiene cerca de sí mismo. El Yo es una realidad organizada que tiene numerosas creencias acerca de sí mismo, formando así un sistema totalmente jerarquizado. Cada creencia tiene dentro del sistema su propio valor, positivo o negativo. El éxito dentro de este sistema es una característica importante ya que eleva la valoración de otras características personales. El Yo es una realidad única, no hay dos personas que tengan el mismo conjunto de creencias. Otra característica del Yo además de ser organizado es que es una realidad dinámica.* El Yo se convierte así, en el punto central de referencia de la realidad total que afecta a la persona (Musitu,1985).

De acuerdo con Purkey (1970), cuando un nuevo concepto de sí mismo se presenta como relevante y consistente con los conceptos presentes ya en el sistema, se acepta y se asimila con facilidad, cuando el concepto carece de relevancia, se ignora y si es inconsistente, se distorsiona o se rechaza. Cuando una persona tiene un alto concepto de sí mismo en cualquier dimensión de su personalidad, que obviamente sea importante, tendrá que sufrir muchas experiencias de fracaso antes de cambiar la imagen del Yo. Además, el Yo es una realidad aprendida, ya que se adquiere y se modifica a través de los intercambios y relaciones interpersonales.

1.4.5 Teoría Humanista.

La Psicología Humanista es considerada como la tercera fuerza dentro del campo de la psicología, uno de sus mayores exponentes es Carl Rogers, quien define la Psicología Humanista como un enfoque dinámico, activo, que enfatiza en el hecho del “encuentro” con uno mismo, donde la persona se asume como tal, descubriendo lo que le agrada y lo que no y haciéndose responsable de sus conductas y de las consecuencias de estas.

Patricia Baumgardner (2006), opina: “Este mundo de la Psicología Humanista busca que la persona descubra; que descubra de nuevo, como guste, algunas partes de sí mismo y de su poder, que probablemente en este instante le sean ajenos y no disponga de ellos, ya que por supuesto ¡Aprender es descubrir!”.

La psicología humanista define al self, como la imagen de sí misma.

Según esta teoría, el auto-conocerse es un proceso imposible de completar, es conocer las fortalezas y debilidades, lo que se quiere y lo que no se quiere, lo que se disfruta y lo que no se disfruta. La teoría Humanista pretende establecer la totalidad de la persona, haciendo énfasis en aspectos existenciales, como la libertad, el conocimiento, la responsabilidad y la historicidad, logrando así la individualidad propia de cada sujeto, que quizás lo llevara a la conformación de un self sólido con matices positivos. (Baumgardner,2006).

En resumen, el autoconcepto se refiere totalmente al sentido del yo. Es la imagen mental que describe y evalúa las habilidades y los rasgos propios. Es lo que se cree acerca de quién es uno, la imagen total que se tiene de las capacidades y características propias, sin olvidar que esto es una construcción cognoscitiva o sea un conjunto de representaciones descriptivas y evaluativas del yo que va a determinar cómo se siente la propia persona y sus conductas. Es importante distinguir que la imagen del yo se descubre en los primeros años, a medida que los niños desarrollan la conciencia de sí. Es más adelante, cuando la persona adquiere capacidades cognoscitivas, o sea, en la adolescencia, cuando el autoconcepto se torna más claro e imperioso. Aunque es en esta etapa de la

adolescencia donde las capacidades cognitivas permiten la plena conciencia del yo en relación con los demás, este constructo no se determina únicamente ahí sino que aborda las tareas del desarrollo de la niñez, la propia adolescencia y luego la edad adulta. Como anteriormente se mencionó esta estructura es dinámica, durante toda la vida de acuerdo a las circunstancias y a las emociones que estén presentes en un momento determinado se va a ir moviendo, ajustando, adecuando a la situación por la que se atraviese, pero es muy importante tener un autoconcepto firme, estar bien consciente de las fortalezas que se poseen ya que esto ayudará a redefinir de nueva cuenta nuestra propia imagen sin que salga dañada por situaciones o estímulos fuera de nuestro control.

CAPITULO 2

ETAPA DE DESARROLLO: ADULTO MEDIO.

En este capítulo se identifican las características de la etapa del desarrollo a partir de los 40 años, puntualizando principalmente la dimensión física, cognoscitiva y psicosocial. Se mencionan los cambios más significativos y los problemas más recurrentes de este periodo, que generalmente causan crisis en la persona y que deben ser conocidas e identificadas para poderlas manejar.

2.1 Edad madura: un constructo cultural.

El término de **edad madura** comenzó a usarse a inicios del siglo XX en Europa y Estados Unidos a medida que empezó a aumentar la esperanza de vida. Actualmente se considera que la edad adulta intermedia es una etapa distinta de la vida con sus propias normas sociales, roles, oportunidades y desafíos, esto obviamente en las sociedades industrializadas.

Por lo tanto, el significado de la edad madura varía de acuerdo con la salud, género, grupo étnico, posición socioeconómica, cohorte (grupo de gente que crece aproximadamente al mismo tiempo) y cultura. (Papalia, Diane E. Wendkos, Sally. Duskin F., Ruth. 2005)

De acuerdo a este enfoque se situará cronológicamente, la edad adulta intermedia, como los años comprendidos entre los 40 y los 65 años.

De acuerdo a Lachman y James (1997), los años de la edad adulta intermedia están marcados, cada vez de manera más significativa, por diferencias individuales basadas en elecciones y experiencias previas, así como en la estructura genética. Por lo tanto, esta etapa de la vida puede ser una oportunidad para revalorar metas y aspiraciones, y lo bien que se han cumplido, y para decidir cómo usar mejor la parte restante del ciclo de la vida.

Aunque se debe tomar en cuenta que en esta época de la vida de muchas mujeres se presentan retos que les cambian la vida y la manera de percibirse a sí mismas, confrontándolas de forma abrupta con situaciones difíciles que deben aprender a enfrentar.

2.2 Desarrollo físico.

Los cambios fisiológicos a los que se enfrenta un individuo en esta etapa de su desarrollo son el resultado del envejecimiento biológico y de la estructura genética, los factores conductuales y del estilo de vida que se siguió desde la juventud que pueden afectar la probabilidad, momento y extensión del cambio físico. Aunque es importante resaltar que los hábitos de salud y del estilo de vida en estos años influyen en la siguiente etapa del desarrollo humano.

Las personas que llevaron hábitos poco saludables en su juventud pueden mejorar su bienestar físico al cambiar su conducta (Merrill y Verbrugge, 1999).

La mente y el cuerpo tienen formas de compensar los cambios que van ocurriendo en esta etapa y así se muestra ya que la mayoría de las personas de edad adulta son realistas al aceptar las alteraciones en la apariencia, funcionamiento sensorial, motor y sistémico, así como en las capacidades reproductivas y sexuales, incluso hay algunas que experimentan un renacimiento sexual.

De la edad adulta temprana (20 a los 39 años) a los años de la madurez o edad adulta intermedia (40 a los 65 años) los cambios sensoriales y motores son pequeños, graduales y casi imperceptibles. Ejemplos de esto son los cambios en la agudeza visual, pérdida gradual de la audición, la sensibilidad al gusto y el olfato, la sensibilidad al tacto y al dolor, la fuerza y la coordinación disminuyen, la pérdida de fuerza muscular, la destreza manual, son los más significativos.

También hay cambios en la apariencia, que a menudo van reflejando cambios en la estructura y los sistemas corporales, que son más notorios durante esta etapa. Por ejemplo, la piel se vuelve menos firme y suave, el cabello se vuelve más delgado, la gente transpira menos, se aumenta de peso debido a la acumulación

de grasa corporal, se pierde estatura debido al encogimiento de los discos intervertebrales, la pérdida de la densidad ósea, la capacidad vital, la regulación de la temperatura y la respuesta inmunológica.

Durante esta etapa, ambos sexos experimentan pérdidas en la capacidad reproductiva, sin embargo el disfrute sexual puede continuar a lo largo de la vida.

En las mujeres se da la **menopausia** que se refiere al cese de la menstruación y de la capacidad de concebir hijos, por lo general alrededor de los 50 años. Pero antes, a mediados de los 30 o de los 40 años, los ovarios producen una menor cantidad de la hormona femenina estrógeno por lo cual la producción de óvulos maduros empieza a disminuir, a este periodo de varios años durante los cuales una mujer experimenta cambios fisiológicos, que llevan a la menopausia, se le denomina perimenopausia o climaterio; motivo por el cual muchas mujeres comienzan a perder seguridad en ellas, afectando significativamente su autoconcepto, esto debido a las creencias que les llevan a pensar que están iniciando el declive de su vida, que están envejeciendo. Por lo que es importante cambiar estas creencias y partir de que este acontecimiento natural femenino es una señal de transición a la segunda mitad de la vida adulta, una época de cambio de roles, de mayor independencia y crecimiento personal, esto visto desde un nuevo enfoque, más actual, visto de manera positiva (Avis, 1999)

2.3 Desarrollo cognoscitivo.

Durante esta etapa del desarrollo humano, la gente de edad madura está en excelentes condiciones.

Horn y Cattell (1965, 1967) proponen dos aspectos de la inteligencia: la inteligencia fluida, definida como la capacidad para resolver problemas novedosos que requieren poco o ningún conocimiento previo y la inteligencia cristalizada, que es la habilidad para recordar y utilizar la información adquirida a lo largo del tiempo. De acuerdo a las investigaciones de estos expertos, esas habilidades, que dependen en gran medida de la educación y la experiencia cultural. Es la inteligencia cristalizada la que mejora durante la adultez y a menudo hasta cerca

del final de la vida. Los mejoramientos de estas habilidades cristalizadas están relacionadas con el desarrollo profesional y el ejercicio de responsabilidades familiares. En lo práctico, aunque las personas de edad madura requieren de más tiempo que las personas más jóvenes para procesar nueva información, en la solución de problemas en sus propios campos logran compensar esta desventaja con el juicio desarrollado a partir de la experiencia (Hoyer y Rybash, 1994; Rybash, Hoyer y Roodin, 1986).

Los adultos maduros combinan la lógica con la intuición y la emoción, integran hechos e ideas conflictivas, así como la nueva información con lo que ya conocen. Interpretan lo que leen, ven o escuchan en términos del significado que tiene para ellos. En lugar de aceptar algo por su valor evidente, lo filtran a través de su experiencia en la vida y aprendizaje previo.

2. 4 Desarrollo psicosocial.

Los investigadores estudian tres tipos de cambio del desarrollo psicosocial (Franz, 1997):

Cambio relacionado con las necesidades o tareas de la maduración que todos los seres humanos experimentan en momentos particulares de la vida.

Cambio relacionado con roles respaldados culturalmente o con eventos históricos que afectan a una población particular.

Cambios relacionados con experiencias inusuales o con la ocurrencia de los eventos de la vida en un momento inusual.

Las teorías que manejan estos tres tipos de cambio son los modelos de etapas normativas y el modelo del momento de los eventos.

En el primero, el modelo de etapas normativas, son Carl G. Jung (1953,1969) y Erik Erikson (1985) dos de sus primeros teóricos, cuyo trabajo continúa como marco de referencia para la investigación del desarrollo en la edad adulta intermedia. Carl G. Jung sostenía que el desarrollo saludable de la madurez

requiere la individuación, es decir, el surgimiento del verdadero yo a través del equilibrio o integración de las partes en conflicto de la personalidad. Jung decía que aproximadamente hasta los 40 años los adultos se concentran en las obligaciones con la familia y la sociedad y desarrollan aquellos aspectos de la personalidad que los ayudarán a alcanzar sus metas externas. Las mujeres enfatizan la expresividad y los cuidados; los hombres se enfocan, en particular al logro. En esta etapa, la gente cambia su preocupación a su yo interno y espiritual. De acuerdo con Jung (1966) dos tareas necesarias aunque difíciles de la madurez son renunciar a la imagen de juventud y reconocer la mortalidad (Papalia, 2005)

Erik Erikson (1985) describe la madurez como un viraje al exterior. Él consideraba que los años alrededor de los 40 son la época en la que la gente ingresa en la séptima etapa normativa de generatividad frente a estancamiento. Erikson definía la generatividad como la preocupación de los adultos maduros por establecer y orientar a la siguiente generación, perpetuándose a través de la influencia en los seguidores. La gente siente la necesidad de dejar un legado, de participar en la continuación de la vida.

Kotre (1984) distinguió cuatro formas específicas de generatividad: *biológica*, que se refiere a concebir y a dar a luz a los hijos; *paterna*, cuidar y criar a los hijos; *técnica*, que consiste en enseñar habilidades a los aprendices y *cultural*, lo cual significa transmitir valores culturales e institucionales. Y dice que independientemente de la forma, la generatividad se expresa de dos estilos diferentes: *comunal* que es cuando se involucran el cuidado y la educación de otros o *de agente* que se refiere a las contribuciones personales a la sociedad, creativas, científicas o empresariales (Papalia, 2004).

Existen cuatro enfoques del desarrollo psicosocial de los adultos representados por los modelos de etapas normativas, el modelo del momento de los eventos, los modelos de rasgos y los modelos tipológicos.

En el modelo del momento de los eventos que es impulsado principalmente por Bernice Neugarten (1965), se propone que el desarrollo psicosocial del adulto es

influido por la ocurrencia y el momento en que se presentan los eventos importantes y que dan normatividad a la vida.

Los modelos de rasgos se concentran en rasgos, o atributos, mentales, emocionales, temperamentales y conductuales como la alegría y la irritabilidad. De acuerdo con los estudios basados en rasgos se ha encontrado que la personalidad cambia durante la edad adulta.

Erik Erikson sostenía en su teoría que la personalidad cambia a lo largo de la vida, más adelante las variaciones que se dieron a esta teoría surgieron por estudios de George Vaillant y Daniel Levinson (1977, 1978). Los modelos de etapas normativas que se basaban originalmente en la investigación realizada con hombres, sostienen que la persona sigue la misma secuencia básica de cambios sociales y emocionales relacionados con la etapa de desarrollo en la que esté viviendo. Según esta corriente los cambios son normativos, ya que son comunes en la mayoría de los miembros de una población y surgen en periodos sucesivos o etapas, que en ocasiones son marcadas por crisis emocionales que preparan el camino para el desarrollo posterior.

En la sexta etapa de desarrollo psicosocial de Erikson, la intimidad frente al aislamiento, es el tema principal de la edad adulta temprana. Esto quiere decir que para que los adultos jóvenes no tiendan a aislarse y a ensimismarse, es necesario que sean capaces de hacer compromisos personales profundos con otros aunque también es necesario cierto aislamiento para reflexionar sobre su vida. Esta etapa y estos procesos en los que trabajan por resolver demandas conflictivas de la intimidad, competitividad y distancia. Son los que van a ayudar a desarrollar un sentido ético, el cual según Erikson es la marca del adulto.

Más adelante esta teoría se vino a complementar con la investigación de Vaillant (1977) de la cual, él identifica cuatro patrones característicos o mecanismos adaptativos.

- 1) Maduro. Estas personas usan el humor y ayudan a otros.

- 2) Inmaduros. Son individuos que fácilmente desarrollan dolores y molestias sin base física.
- 3) Psicótico. Cuando tienden a distorsionar o negar la realidad.
- 4) Neurótico. Cuando incurren en reprimir la ansiedad o desarrollar temores irracionales.

En este estudio los hombres que usaban mecanismos maduros eran mental y físicamente más saludables, así como más felices que otros; recibían más satisfacción del trabajo, disfrutaban de amistades, hacían más dinero y parecían mejor ajustados.

En 1978, Daniel Levinson y sus colegas en la Universidad de Yale realizaron entrevistas profundas y aplicaron pruebas de personalidad a 40 hombres de 35 a 45 años, trabajadores industriales, ejecutivos de negocios, biólogos y novelistas, además de fuentes bibliográficas y de otra investigación llegaron a formar una teoría del desarrollo de la personalidad en la edad adulta. Dentro de esta teoría, el núcleo es una estructura de vida en evolución: “el patrón subyacente o el diseño de la vida de una persona en un momento determinado” (Levinson 1986). La gente da forma a sus estructuras de vida durante etapas que se traslapan de veinte a veinticinco años cada una. Las eras se dividen en fases de entrada y culminación. Cada fase tiene sus propias tareas, cuyo cumplimiento se convierte en el cimiento de la siguiente estructura de vida. Estas etapas y fases están vinculadas por periodos de transición, en los que la gente revalora y piensa en reestructurar su vida. Con base en esto, según Levinson, la gente pasa casi la mitad de su vida adulta en transiciones, las cuales también implican crisis. En lo que se refiere a las 45 mujeres de este estudio, Levinson encontró que las mujeres pasan por etapas, fases y transiciones similares pero que debido a las divisiones culturales tradicionales entre los roles femenino y masculino, las mujeres enfrentan mayores restricciones psicológicas y ambientales al formar sus estructuras de vida, por lo que sus transiciones suelen ser más largas. (Levinson, 1996)

El mensaje más importante de los modelos de etapas normativas, es que los adultos continúan cambiando, desarrollándose y creciendo.

2.5 Crisis.

Durante el desarrollo humano hay momentos de ajuste entre nuestros pensamientos, conductas, objetivos y decisiones que se deben atender para equilibrar el bienestar de cada ser humano, no importa la edad es simplemente una necesidad dentro de este proceso que cada uno vivimos y que se inicia con la vida misma. Dada la importancia que tiene este proceso particularmente en la edad madura, a continuación se revisará este concepto, aplicándolo particularmente a la edad en la que este estudio se enfoca

2.5.1 Conceptualización de crisis.

De acuerdo al Diccionario de la Real Academia Española, crisis significa: Mutación favorable o desfavorable que acaece en una enfermedad.// Periodo de manifestación aguda de una afección.// Momento decisivo en la evolución de las cosas.// Falta, carencia, escasez.// Conflicto o tensión.

De acuerdo a Lexipedia:

El diccionario enciclopédico Lexipedia agrega a esta definición: Juicio que resulta de examinar cuidadosamente algo.

El psicólogo James E. Marcia (1966) define la crisis como un periodo de toma de decisiones conscientes relacionadas con la formación de la identidad, no importa en qué etapa de la vida. De acuerdo a la definición mencionada anteriormente la crisis requiere de un periodo consciente donde se examine de forma detenida y atenta una situación que genere problema para poder tomar una decisión que como bien dice Marcia, ayude a las personas a consolidar su identidad, obteniendo mayor seguridad y bienestar, sin importar en qué momento del desarrollo una persona, se presente.

2.5.2 Crisis de la edad madura.

En lo que respecta al concepto de crisis en la edad madura la definición es la siguiente, de acuerdo con los modelos de etapas normativas (Erik Erikson, George Vaillant, Daniel Levinson) los cuales son modelos teóricos que describen el desarrollo psicosocial en términos de una secuencia definida de cambios relacionados con la edad: “periodo estresante de la vida que es desencadenado por la revisión y revaloración de la vida de la persona, por lo general ocurre al inicio o la mitad de los cuarenta. Se le considera como una crisis de identidad, según el psicoanalista Elliott Jacques (1967) es quien lo denomina como una segunda adolescencia y asegura que esto es fomentado por la conciencia de la mortalidad. Lo cual determina que tengan que actuar con rapidez. Daniel Levinson (1978, 1980, 1986, 1996) sostenía que la agitación de la edad madura es inevitable en la medida que las personas se enfrentan con la necesidad de reestructurar sus vidas.

El hecho de que la transición se convierta en una crisis depende en menor grado de la edad que de las circunstancias y los recursos personales del individuo. La gente con un yo resistente, es decir, con la capacidad para adaptarse con flexibilidad y recursos a las fuentes potenciales de estrés, tiene mayor probabilidad de atravesar con éxito por la madurez (Heckhausen, 2001; Klohnen *et al.*, 1996, Papalia, 2005)

Crisis presente en alguna etapa del ser humano se refiere más bien a la transición entre dos etapas o fases vitales.

Toda crisis es, ciertamente, momento decisivo, en la vida de una persona, por el paso a la etapa siguiente. Estas crisis pueden ser generadas por un estado anímico, físico o influenciado por cierto ambiente y generalmente, éstas tienen una estrecha relación con la ignorancia o con el egoísmo o con alguna otra limitación personal. Por lo tanto, la importancia de una ayuda orientadora es fundamental para superar estas limitaciones.

Es de suma importancia comprender que para esta actividad orientadora el fortalecimiento a la persona es de suma importancia ya que debe dársele fuerza en todo momento a las personas, con nuestras palabras, con nuestras acciones, con el reforzamiento de su persona y su identidad. Fortalecer es la virtud de dominar el temor, de acuerdo a su definición, por lo tanto, esto sólo se logra brindando información, confianza y presencia constante a través de los talleres reflexivos a los que se refiere este trabajo.

Otro concepto importante es la revisión de la edad madura ya que representa un momento decisivo, un momento de hacer inventario para obtener nuevas luces del yo y estimular correcciones en el diseño y trayectoria de la vida.

Los momentos decisivos como la transición de la edad madura casi siempre involucran cambios en la forma en que las personas se ven a sí mismas. Erikson observó que la identidad está vinculada a los roles y compromisos sociales y ya que en la edad madura se hace inventario de roles y de relaciones, trae a la superficie problemas de identidad no resueltos. En esta época el cambio de roles y relaciones para hombres y mujeres afecta la identidad de género.

El modelo de identidad como un proceso de Susan Krauss Whitbourne (1987, 1996; Whitbourne y Connolly, 1999) busca describir cómo cambia la identidad basándose en los fundamentos dados por Erikson, Piaget y Marcia. Para esta investigadora la identidad es un esquema a través del cual se interpretan las experiencias del individuo. La identidad está conformada por percepciones acumuladas del yo, conscientes e inconscientes. Los rasgos percibidos de la personalidad, las características físicas y las capacidades cognitivas se integran al esquema de identidad. Estas autopercepciones se confirman o se revisan continuamente como respuesta a la información de entrada, la cual proviene de relaciones íntimas, situaciones relacionadas con el trabajo, actividades comunitarias y otras experiencias.

De acuerdo con Erikson, la generatividad es “un signo de madurez y salud psicológica”. Y ésta surge como el rasgo que define el ajuste psicosocial en la

madurez porque los roles y desafíos de este periodo requieren respuestas generativas.

2.6 El matrimonio.

El matrimonio con un compañero es la norma en la mayoría de las sociedades desarrolladas.

La transición a la vida de casados trae cambios importantes en el funcionamiento sexual, las condiciones de vida, los derechos y responsabilidades, los apegos y las lealtades. Entre otras cosas, la pareja casada necesita redefinir la conexión con sus familias originales, equilibrar la intimidad con la autonomía y establecer una relación sexual satisfactoria (Wallerstein y Blakeslee, 1995).

Existen factores que influyen en el éxito o fracaso matrimonial, en el éxito es conveniente desarrollar una buena comunicación, el sentido del compromiso, la intimidad y el sexo.

Con respecto a la intimidad para las mujeres la intimidad matrimonial implica compartir sentimientos y confidencias mientras que para el hombre expresan intimidad a través del sexo, la ayuda práctica, la compañía y las actividades compartidas (Thompson y Walker, 1989).

2.7 El divorcio.

El divorcio es un proceso, “una secuencia de experiencias potencialmente estresantes que inician antes de la separación física y continúan después de ella” (Morrison y Cherlin, 1995) con base en esta definición se determina que el divorcio no es un evento único, tiene consecuencia que van generando cambios en la vida no solo en los cónyuges, sino también en los hijos y la familia de origen.

El divorcio produce, por un lado, sentimientos de fracaso, culpa, hostilidad y autorrecreminación, y por otro produce bienestar, cuando el matrimonio era muy conflictivo y desgastante.

Cuando las mujeres divorciadas tienen una edad madura y ya no tienen hijos menores, durante su matrimonio no sufrieron maltrato, son trabajadoras activas y por lo tanto reciben ingresos y durante el proceso de divorcio recibieron una buena representación legal, tienden a ajustarse mejor a esta nueva etapa. A diferencia con aquellas que tienen hijos menores, no perciben ingresos, que la asesoría no fue la indicada al finalizar la unión entonces tienden a tener graves problemas económicos, emocionales y de autoestima.

Cuando se mantienen los problemas después del divorcio, peleando, sin una nueva pareja y con problemas económicos entonces las mujeres experimentan mayor tensión. La cual puede disminuir cuando se tiene una vida social activa tanto durante el proceso como después de este.

2.8 Amistades.

Las redes sociales son importantes durante todo el desarrollo del ser humano, pero es durante la edad madura cuando tienden a hacerse más pequeñas y más íntimas. Las amistades son una fuente sólida de apoyo emocional y bienestar, en especial para las mujeres. Diversos estudios (Antonucci y Akiyama, 1997; Hartup y Stevens, 1999; Suito y Pillemer, 1993) demuestran que cuando una persona se enfrenta a una crisis, las amistades sirven de apoyo, los adultos acuden a ellas en busca de apoyo emocional y bienestar, una orientación práctica, consuelo, compañía o simplemente conversación.

2.9 Hijos adolescentes.

Generalmente los adultos que se encuentran en la edad madura son padres de adolescentes, es curioso ya que ambas etapas de la vida se asocian con momentos de crisis emocionales. Estos padres de familia que a menudo se encuentran pasando por momentos preocupantes y confrontando cambios significativos en su persona tienen que enfrentarse además, a diario con jóvenes que están pasando por importantes cambios tanto físicos como emocionales y sociales.

Y por el otro lado, las mujeres en particular se enfrentan a la ausencia de los hijos cuando estos han decidido formar sus propias familias, independizarse o continuar con su educación lejos del hogar familiar nuclear. Este fenómeno es llamado nido vacío. Actualmente, estresa mucho más a los padres el hecho de que el nido vuelva a llenarse con los hijos mayores que regresan al hogar o simplemente que no se vayan de éste y permanezcan como hijos de familia hasta edades avanzadas incluso sin trabajo ni ocupación alguna.

El nido vacío representa una etapa diferente en el vínculo familiar, ya que esto no significa el final de la paternidad sino una nueva etapa de relación entre los padres y sus hijos adultos. En el caso de las mujeres este es momento para seguir sus propios intereses mientras disfrutan de los logros de sus hijos adultos. Sin embargo, Antonucci (2001) refiere que para aquellas mujeres cuya identidad depende del papel maternal, enfrentar el nido vacío es muy angustiante y más cuando durante su matrimonio por darle prioridad a este rol fueron postergando problemas de pareja y ahora al ya no tener que cumplirlo tienen que dar solución a estos y muchas veces son medidas determinantes que las sumen en depresiones.

Y en el caso de los varones, en una comparación del estrés en diversas etapas de la vida, aquellos que se encontraban en la etapa del nido vacío , tenían mayor probabilidad de reportar estrés relacionado con la salud (Chiriboga, 1997).

CAPÍTULO III

GRUPOS

En este capítulo se verá lo que es un grupo, los diferentes tipos que existen y la dinámica que se maneja en cada uno de ellos pero principalmente en dos en especial, los grupos terapéuticos y los grupos reflexivos. Así mismo se vincularán sus características con las de un taller, explicando de qué modo se enriquece el trabajo y aprendizaje en un taller reflexivo.

3.1 Definición de grupo.

Existen diferentes conceptos de grupo de acuerdo a la percepción o el enfoque que se maneje, a continuación se entrarán aquellas que se apeguen al objetivo de este trabajo.

De acuerdo a las sugerencias de los autores que han dedicado amplios análisis a este tema, el concepto de grupo se construye con las siguientes características:

- La interdependencia de los miembros.
- La identidad o consideración de los aspectos perceptivo-cognitivos.
- La interacción de los miembros y la estructura social del grupo.

Muchas de las definiciones que a continuación se mencionan pueden hacer referencia a más de un criterio.

La interdependencia es la característica más destacada, o al menos el mínimo común presente en la mayor parte de las definiciones de grupo (Cartwright y Zander, 1968c).

Para Olmsted (1963) un grupo primario es un número reducido de personas que interaccionan cara a cara.

Lindgren (1975) dice que los grupos primarios son 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.

Lewin (1948) opina que lo que decide la existencia de un grupo social es la interdependencia de sus miembros, ya que el hecho de pertenecer al mismo grupo implica interrelacionarse de forma concreta y dinámica. “Concebir un grupo como un todo dinámico debe incluir una definición de grupo basada en la interdependencia de los miembros (o, mejor dicho, en las subpartes del grupo)” (Lewin, 1951)

Según Lewin, se define de una forma más adecuada a un grupo como un todo dinámico basado más bien en la interdependencia que en la similitud.

Sprott (1958) considera que la interacción de los miembros de un grupo es básica para su definición como tal; en sentido psicológico este autor dice que es una pluralidad de personas que interaccionan en un mismo contexto más de lo que interaccionan con cualquier otra persona.

“Definimos un grupo como dos o más individuos interdependientes quienes se influyen mutuamente a través de la interacción social.” (Forsyth, 1990)

En la tradición psicoanalítica se hace hincapié en un tipo diferente de interdependencia. Freud opina que cuando dos o más personas eligen el mismo objeto-modelo (líder) o los mismos ideales, o ambos, es porque se han identificado entre ellos y esto es lo que constituye un grupo psicológico.

Redl postuló que la formación de grupos también ocurre cuando varios individuos han usado los mismos objetos como medios de liberar conflictos internos similares (González et al, 2011). Y esto va más allá, ya que el líder podría ser objeto de identificación en base al amor o al miedo que por él tienen los miembros del grupo, dicho en lenguaje psicoanalítico, es un objetivo de las pulsiones de amor o agresión. Y de este modo, generado por los lazos comunes con el líder, todos los

integrantes del grupo establecen lazos afectivos que al generar bienestar y confianza son provechosos para la significación del propósito del grupo.

Cartwright y Zander (1971) afirman que cualquier persona perteneciente a un grupo particular queda afectada de alguna forma por el hecho de la membresía. “Es de esperarse que los efectos de la membresía sobre una persona serán mayores cuanto más fuerte sea el carácter de grupo de la serie de individuos que constituyen dicho grupo.”

Cartwright y Zander definen al grupo como un conjunto de individuos cuyas relaciones mutuas hacen a éstas interdependientes en algún grado significativo. El término grupo se refiere a una clase de entidades sociales que tienen en común la propiedad de la interdependencia entre sus miembros constitutivos. (Gil Rodríguez, F. 1999)

Kelch y Freud mencionan que en todos los grupos existe un elemento moral, patrones o normas específicas; el primero dice: “Un grupo puede definirse como dos o más personas con relaciones interdependientes y que comparten una ideología, es decir, valores, creencias y normas que regulan su conducta mutua” (González et al, 2011)

Deutsch en 1968 opina que un grupo psicológico existe en la medida en que los individuos que lo componen consideren estar persiguiendo unas metas que promuevan la interdependencia; éste tiene cohesión en función directa de la fuerza de las metas consideradas interdependientes y del grado de interdependencia percibida.

Una vez que se acepta la interdependencia de los miembros como imprescindible para la formación de un grupo, surge la pregunta con respecto a qué aspectos son interdependientes. Y el aspecto al que se hace mención e importa a este trabajo, es precisamente el aspecto motivacional. Así, subraya Turner (1987), existe una fuerte tendencia a suponer que la interdependencia motivacional entre los miembros para satisfacer mutuamente sus necesidades (por ejemplo, alcanzar objetivos cooperativos, poner a prueba creencias, valores y actitudes, lograr

recompensas o realizar tareas correctamente) hace surgir, de manera más o menos directa, cierto grado de interdependencia social y psicológica en forma de interacción social cooperativa y/o afiliativa, influencia interpersonal y atracción mutua o cohesión grupal.

De acuerdo a este enfoque, Cattell en 1951, refiere que un grupo es un conjunto de organismos en que la existencia de todos ellos, en sus determinadas relaciones, es necesaria para la satisfacción de ciertas necesidades individuales.

Una vez que el concepto de grupo queda clarificado, es importante tomar en cuenta las características de éste además de la interacción, la percepción de unidad y el compartir objetivos, las cuales resultan secundarias ya que de acuerdo a lo anterior citado por Cattell, la fuente potencial es la satisfacción de las necesidades de los individuos. Entonces podemos entender que un grupo se forma y se mantiene en la medida en que resulte gratificante para sus miembros; de no ser así, un conjunto de individuos nunca llegará a constituir un grupo o se desintegrará cuando deje de ser recompensante para ellos. (Gil, F. 1999) Obviamente este enfoque de concepción de un grupo es aplicable a los grupos a los que se adhiere de manera voluntaria un integrante.

Resumiendo lo que diversos autores concuerdan con la definición de grupo, se definirá a éste como una reunión, con cierta permanencia, donde varias personas interactúan entre sí, con el propósito de alcanzar determinadas metas en común, donde todos y cada uno se sientan parte del grupo rigiendo su conducta con base a las normas y valores que todos han creado o modificado.

3.2 La Dinámica de Grupo.

La Dinámica de grupo es un campo de estudio, en las ciencias sociales, es dentro de esta estructura donde se aplican métodos científicos para determinar por qué éstos se comportan en la forma en que lo hacen.

La Dinámica de Grupo va a permitir desarrollar el propósito para el cual fue creado debido a las fuerzas que interactúan en el espacio que se dispone para tal y

durante el tiempo que dura, y el comportamiento de éste, se va a generar de acuerdo al objetivo orientado, eso es precisamente de lo que, como disciplina y como fundamentación original Gestalt, se analiza la situación grupal como un todo.

Posteriormente Kurt Lewin se encarga del estudio más estructurado de los grupos pequeños resumiendo su concepción de la siguiente forma:

El grupo es una estructura que surge de la interacción de los individuos y precisamente debido a esta interacción se dan cambios en la conducta de ellos.

Entre los individuos que integran el grupo se pueden producir diversos fenómenos, como por ejemplo, atracción, repulsión, tensión, compulsión u otros, y esto obviamente determina la “dinámica” del grupo, la cual proyecta al mismo a avanzar. Esta evolución dinámica del grupo convierte este espacio en un auténtico campo de fuerza social. (Filloux, J.C. 1962)

Según las clasificaciones elaboradas por Cartwright y Zander (1971) y Shaw (1981) los grupos pueden agruparse según los siguientes criterios:

1. Perceptivo-cognitivas. Se resaltan en estas definiciones que los miembros son concientes de su relación con los demás.
2. La motivación. Los individuos se unen al grupo porque estiman que les satisfará alguna necesidad. La necesidad podría ser de los miembros individuales o podría implicar alguna meta de grupo.
3. La organización. Un grupo tiene lugar cuando en él se desarrollan los elementos estructurales del grupo (roles, estatus, normas) producidos por la interrelación.
4. La interdependencia. Como señaló Lewin (1978) el aspecto esencial de los grupos lo constituye su interdependencia y no la semejanza entre los miembros del grupo. Este facto puede ser considerado como uno de los más significativos desde el punto de vista teórico en la propia configuración

más dominante en la propia psicología social, pasando desde una interdependencia gestáltica a otra concepción más individualista.

5. La interacción. Shaw (1981) considera la interacción como una forma de interdependencia positiva. (Canto Ortiz, J. 1998)

Cartwright y Zander opinan que para que exista un grupo es necesario que dos o más personas se reúnan y adicionalmente posean alguna o algunas de las siguientes características:

- a) Que sus integrantes interactúen frecuentemente.
- b) Se reconozcan unos a otros como pertenecientes al grupo.
- c) Que otras personas ajenas al grupo también los reconozcan como miembros de éste.
- d) Acepten las mismas normas.
- e) Se inclinen por temas de interés común.
- f) Constituyan una red de papeles entrelazados.
- g) Se identifiquen con un mismo modelo que rija sus conductas y que exprese sus ideales.
- h) El grupo les proporcione recompensa de algún tipo.
- i) Las metas que buscan alcanzar sean interdependientes.
- j) Todos perciban al grupo como una unidad.
- k) Actúen en forma similar respecto al ambiente.

La siguiente definición representa un buen ejemplo del enfoque que considera los objetivos como una característica principal de un grupo:

“Los grupos son unidades compuestas por dos o más personas que entran en contacto para lograr un objetivo, y que consideran que dicho contacto es significativo para ellas” (Mills, 1967).

En los últimos años la importancia de compartir objetivos se ha destacado en el estudio de grupos y equipos de trabajo, debido a la necesidad de compartir una meta común y bien definida como una de las principales características que les diferencian de otros tipos de grupos, subrayando que para alcanzarla, sus miembros han de ser interdependientes y mutuamente responsables.

Cuando se menciona la interacción en este tipo de grupos, orientados a la dirección de un objetivo en común, la definición hecha por Homans en 1950 es pertinente:

“Entendemos por un grupo cierta cantidad de personas que se comunican a menudo entre sí, durante cierto tiempo, y que son lo suficientemente pocas para que cada uno de ellas pueda comunicarse con todas las demás, no en forma indirecta, a través de otras personas, sino cara a cara”

En cuanto al tamaño ideal de un grupo, éste se justifica en cuanto a la preferencia que las personas suelen mostrar por pertenecer a grupos pequeños, ya que de esta manera se facilita la interacción, el contacto cara a cara y el conocimiento directo de los otros miembros, la comunicación, el establecimiento de normas, la homogeneidad de intereses y objetivos, el sentimiento de nosotros y una mayor satisfacción y cohesión entre los miembros.

Aunque de cualquier manera conviene tener presente que el número ideal depende del tipo del grupo considerado, de las características de las tareas a realizar, de los objetivos y metas a alcanzar, el contexto en que se ubican, el tipo de personas que lo integran, la hora de concentración, etc.

3.3 Los grupos y sus tipos.

Los tipos de grupos se mencionan de acuerdo a las características y necesidades, según una gran variedad de criterios. En este capítulo, solamente será mencionada la división de grupos de acuerdo a sus principales necesidades, por ser la más conveniente para el propósito de esta investigación. Además de describir con mayor atención los grupos terapéuticos y reflexivos por su gran importancia para este trabajo.

3.3.1 División de los grupos según sus necesidades.

Las principales necesidades que potencialmente pueden satisfacer los grupos son las que se enuncian en la siguiente tabla, basada en Forsyth, 1990 (Gil Rodríguez, F. 1999)

<i>Necesidades psicológicas:</i> <i>necesidad de filiación</i> <i>necesidad de poder</i>	<i>Necesidades interpersonales:</i> <i>búsqueda de</i> <i>apoyo social</i>
<i>Necesidades de información:</i> <i>procesos de</i> <i>comparación social</i>	<i>Necesidades colectivas:</i> <i>consecución de metas que</i> <i>sólo un grupo puede alcanzar</i>

La utilización de los grupos centrada en sus procesos, es decir, en los beneficios relacionados con el funcionamiento individual que proporciona a sus miembros la experiencia de pertenecer a ellos, constituye una de las técnicas que cuenta con una mayor tradición en la práctica clínica (Corey, 1996).

3.3.2 Grupos terapéuticos.

El origen de estos grupos puede ser muy remoto, tal y como lo reconoce Scheidlinger (1996) “detectar las motivaciones inherentes a los grupos con fines terapéuticos es un objetivo tan antiguo como la humanidad misma. Los líderes tribales y religiosos se servían del entramado social para promover curaciones y cambios de conducta mucho antes de que existieran los profesionales de la salud mental.”

Los grupos terapéuticos se consideran como grupos temporales ya que existen con el objetivo de realizar una tarea, un proyecto o actividad determinados. Una vez cumplida su función o alcanzado su objetivo, el grupo desaparece.

Ya que un grupo supone un contexto privilegiado para aprender a relacionarse o a interactuar con otras personas en una gran variedad de situaciones se puede asumir que la aplicación terapéutica de los grupos tiene una gran variedad de formas, inspiradas en distintas tradiciones o corrientes psicológicas, como se ve en el siguiente cuadro de Francisco Gil R. Y Carlos M. Alcover de la Hera de 1999, aquí aparecen también los representantes más significativos:

Las principales orientaciones en terapia de grupo se muestran en la siguiente tabla

Orientación psicodinámica	
<i>Psicoanálisis clásico</i>	<i>Grupoanálisis</i>
W.R. Bion	S.H.Foulkes
H. A. Thelen	P. Rivière
H. Ezriel	D. Anzieu
W.G.Bennis y H.A. Shepard	R. Kaës

Orientación sociométrica	
<i>Psicodrama clásico</i>	<i>Psicodrama analítico</i>
J.L. Moreno	D. Anzieu

H.H. Jennings	A. Ancelin-Schützenberger		
Orientación gestáltica			
F. Perls	C. Rogers	E. y M. Polster	
Orientación de los grupos de encuentro			
C. Rogers		W. Schutz	
Orientación bioenergética			
W. Reich		A. Lowen	
Orientación del Análisis Transaccional			
E. Berne		T. Harris	
Orientaciones conductuales y cognitivo-conductuales			
A. Ellis	R.L. Wessler	D. Meichenbaum	M. Hollander y K. Kazaoka

Lakin (1972) definió tres tipos de grupos experienciales en función de las motivaciones de los participantes:

- **Los grupos de aprendizaje o formación** en los que los participantes buscan la comprensión de fenómenos grupales tales como los procesos de comunicación, de influencia, etc.
- **Los grupos terapéuticos** es donde los participantes tienen como objetivo cambiar o mejorar algún aspecto relacionado con su funcionamiento.
- **Los grupos expresivos o grupos de encuentro** son usados como espacios para alcanzar una mayor expresividad afectiva.

Por lo tanto, en virtud del objetivo de este trabajo, son los grupos terapéuticos los que van a ofrecer el espacio donde las personas con un objetivo en común, compartan experiencias y motivaciones para lograr transformar conductas que estén alterando su vida diaria. Y de este modo lograr fortalecer su autoconcepto, a

través, de los logros que vayan obteniendo con sus cambios de comportamiento, con la única intención de mejorar su funcionamiento personal. Aunque también se tomará en cuenta la estructura de los grupos reflexivos ya que dentro de los talleres se favorece el proceso de reflexión

3.3.3 Grupos reflexivos.

Como se mencionó anteriormente, en esta investigación se tendrá en cuenta la estructura del taller reflexivo, ya que la formación de los integrantes es un factor importante que se debe asumir a través de la convicción.

Un aspecto muy importante es la participación de los integrantes del taller reflexivo, para que esta sea significativa y activa, entonces el grupo se integrará con un número pequeño de participantes; López-Yarto (1997) habla al respecto de lo que debe ser: “un grupo formado por un pequeño número de participantes, entre ocho y diez, que se reúne con el propósito de lograr aprender algo importante, utilizando para ello los datos que el propio grupo crea, y no los que recibe de fuera. En este grupo un moderador ayuda a interpretar lo que va sucediendo, y a ir así leyendo el libro que con las conductas de todos se escribe minuto a minuto.”

Y para esto Bradford (1964) propone que los objetivos básicos para estos tipos de grupo son el facilitar a sus miembros el aprender a aprender a través de un proceso transaccional que se da entre ellos, el aprender a colaborar mediante el intercambio de las experiencias e informaciones que se generan dentro de este espacio, aprender a desarrollar formas de participación eficaces dentro del grupo y a generalizar lo aprendido a otros contextos grupales o sociales.

Estos grupos de formación se han convertido en uno de los más utilizados en el ámbito aplicado, dado a su evolución y sus múltiples desarrollos.

Algunos son, por ejemplo, los grupos expresivos o grupos de encuentro, orientados a la búsqueda de espontaneidad en la expresión de las emociones de los participantes, los cuales surgieron a raíz de los grupos de formación pero que

se les ha añadido elementos de técnicas de psicodrama y de psicoterapia gestáltica.

Otro es la formación o desarrollo de equipos, que incluye una gran variedad de técnicas y estrategias de intervención, lo que lo convierte en uno de los desarrollos de los iniciales grupos de formación que cuenta con una mayor cantidad de investigación y de aplicaciones en contextos de trabajo reales.

Y por último tenemos al taller o laboratorio temático cuyo objetivo se centra en el aprendizaje de una técnica concreta o en la sensibilización con respecto a un fenómeno particular como puede ser el liderazgo, las relaciones interpersonales, el cambio de actitudes, etc. Implican el uso de grupos de manera secundaria junto a la realización de ejercicios, clases teóricas, debates, o intercambio de experiencias. López-Yarto (1997).

Las personas desde el momento en que nacen pertenecen a un grupo, este primer grupo es la familia, de la cual recibe poderosas influencias y a su vez el individuo modifica sustancialmente a éste.

La combinación de todos estos espacios de formación ofrece incalculables beneficios que se pueden combinar para lograr un propósito.

Un individuo se comporta según sus creencias, las cuales son inculcadas como parte del desarrollo de éste. Cuando se propone trabajar por medio de un taller, se deben conocer ciertas normas generales que pueden contemplar algunas de las características propias de un taller, pero que sin embargo son importantes ya que se sustentan en las leyes de la Dinámica de Grupo, y que se resumen como a continuación se expone:

1. Quien se proponga utilizar las técnicas de grupo, debe conocer previamente los fundamentos teóricos de la Dinámica de grupo.
2. Antes de utilizar una técnica de grupo debe de conocerse suficientemente su estructura, su dinámica, sus posibilidades y sus riesgos.

3. Debe seguirse en todo lo posible el procedimiento indicado en cada caso.
4. Las técnicas de grupo deben aplicarse con un objetivo claro y bien definido.
5. Las técnicas de grupo requieren una atmósfera cordial y democrática.
6. En todo momento debe existir una actitud cooperante.
7. Debe incrementarse en todo lo posible la participación activa de los miembros.
8. Los miembros deben adquirir conciencia de que el grupo existe en y por ellos mismos, y sentir que están trabajando en su grupo.
9. Todas las técnicas de grupo se basan en el trabajo voluntario, la buena intención y el juego limpio.
10. Todas las técnicas de grupo tienen como finalidad implícita:

- ✚ Desarrollar el sentimiento del “nosotros”
- ✚ Enseñar a pensar activamente.
- ✚ Enseñar a escuchar de modo comprensivo.
- ✚ Desarrollar capacidades de cooperación, intercambio, responsabilidad, autonomía, creación.
- ✚ Vencer temores e inhibiciones, superar tensiones y crear sentimientos de seguridad.
- ✚ Crear una actitud positiva ante los problemas de las relaciones humanas, favorable a la adaptación social del individuo.

(Cirigliano-Villaverde 1997)

Es importante también destacar que el conductor o líder de un grupo, es aquél que cumple las funciones internas que le permiten al grupo funcionar.

3.4 ¿Qué es un taller?

El taller es una técnica de grupo que implica el desarrollo de ciertas características en sus integrantes con el fin de lograr una enseñanza en común.

El taller debe tener la siguiente estructura:

- ✚ Deberá ser un grupo pequeño, de 10 a 30 participantes, donde se facilite la interacción de sus miembros por un corto periodo y de trabajo intenso.
- ✚ Tiene propósitos y objetivos definidos que deben estar estrechamente relacionados con un interés en común de sus participantes.
- ✚ Es válido combinar técnicas didácticas que propicien el conocimiento a través de la interacción.
- ✚ La información que el conductor desea transmitir se da fundamentalmente a base de asesorías, que promueven el desarrollo de las capacidades y habilidades del participante proporcionándole estrategias e instrumentos evaluables, útiles y aplicables.
- ✚ Se adapta a las necesidades de los participantes, lo que le da flexibilidad.

Aunado a lo anterior se propiciará un ambiente ameno, y favorable para la reunión de los individuos con todo lo necesario para la impartición del mismo. Utilizando tácticas importantes que favorezcan el ambiente propicio, generador de confianza y bienestar, tales como el saludo, presentación, rapport, actitud abierta e incluyente, una acomodación adecuada que favorezca la comunicación y relación entre los participantes, así como la organización de la sesión a través de una estructura, la cual en sí misma es dadora de salud mental ya que favorecen las estructuras internas de los sujetos. Esta estructura deberá ser permanente pero flexible, donde los límites estén bien definidos, facilitando así el cumplimiento del propósito al establecer normas y conductas de convivencia.

Las tácticas reflexivas, que son una de las mayores aportaciones de Carl Rogers a los métodos psicoterapéuticos, se utilizan con el propósito de generar un mayor

sentimiento de comprensión además de que mejoran e incrementan las relaciones de todos los participantes.

Para lograr el cumplimiento del objetivo de un taller, éste puede enriquecerse con diferentes técnicas, combinando sin perder de vista el propósito final. Entre más herramientas utilice el facilitador se podrá contemplar y ofrecer un mayor número de alternativas y estrategias orientadas para ayudar a los participantes del taller.

El taller es práctico y al poderse trabajar durante el mismo hace que se asimilen y comprendan muchas de las estrategias que se comparten dentro del grupo, y este debe contar siempre con la dirección de una persona.

3.5 ¿Qué es el acompañamiento?

En el Diccionario de la lengua española el acompañamiento se define como la acción y efecto de acompañar.// Gente que acompaña a alguno. Y acompañar es estar o ir en compañía de otro.

Lexipedia agrega a esta definición de acompañar, lo siguiente: Participar en los sentimientos de otro.

Desde la visión de este trabajo, el acompañamiento se refiere a la presencia continua del facilitador, quien guía, directa o indirectamente, pero de manera reflexiva la práctica de cada una de las integrantes del taller, con el propósito de que tomen decisiones, planifiquen, regulen y valoren su actuación en situaciones que se les presenten en su vivir cotidiano y que les produzcan tensión y como bien dice la definición del diccionario enciclopédico Lexipedia, es participar en los sentimientos del otro.

3.5.1 El acompañamiento terapéutico.

Existen instituciones en algunos países, actualmente, orientadas al acompañamiento terapéutico como el Grupo Psicoacción en España quienes lo definen de la siguiente manera: “acompañar es estar con el otro, compartir, pero

no como una relación de igualdad ni de amistad sino que hay una estrategia dirigida a una cura.”

Se refieren a él como una técnica terapéutica complementaria de contención que se ofrece a los pacientes con perturbaciones psíquicas, en situaciones de crisis o de emergencias, en un marco de prevención, atención y re-socialización. Al ser una estrategia flexible el acompañamiento terapéutico es un recurso que fortalece y complementa y da continuidad al proceso terapéutico.

La figura del Acompañante Terapéutico es quien sostiene con su presencia un propósito específico dentro de un proceso, apoya y sostiene lo que altera o preocupa al asistido. Otorga escucha, contención, apoyo y comprensión psicológica de los procesos por los que atraviesa el paciente como individuo y como miembro de un grupo, en el que aunque esté formado por otros individuos en situaciones semejantes, debido a la interacción no deja de generar dudas o inquietudes al escuchar los diferentes discursos y sentimientos que provoca en otros la situación que comparten y que finalmente lo ayudan a hacer conciencia de lo que lo molesta permitiéndole encontrar estrategias y opciones para resolver su situación, esto se logra por la flexibilidad que otorga la posibilidad de incrementar propuestas, estímulos y adecuaciones a las decisiones que los ayuden a salir adelante.

Con el propósito de otorgar entidad terapéutica a su trabajo, el Acompañante Terapéutico interviene, escucha, modera, orienta, induce, programa, implementa, evita, evalúa, etc. es decir, conoce de manera atenta la misión que lo conduce dentro del grupo y que lo obliga a adaptarse a las características, necesidades y situación de cada uno de los pacientes, sin olvidar la gran disponibilidad afectiva que esto requiere.

Es importante destacar este recurso para la asistencia de pacientes que atraviesan por crisis de crecimiento o momentos de cambios importantes como adolescencia, matrimonio, divorcio, separación, casamiento de los hijos, viudez, jubilación, etc.

Dentro del desarrollo del grupo la función del acompañante terapéutico es como ya se mencionó, la atención, el apoyo, el promover un vínculo terapéutico basado en la participación y la autonomía del paciente al momento de tomar sus propias decisiones acerca de su tratamiento, y para el asistido es fundamental la compañía, la posibilidad de intercambio, el encuentro con otra mirada de la realidad, la oportunidad de realizar tareas que antes no podía, el confrontar su realidad al lado de personas que comparten su situación, el enriquecimiento de alternativas para buscar soluciones, el ir asimilando el proceso y valorando los logros que se dan durante éste, el percibir otras realidades, etc. en general, el estar al lado de alguien más. No es algo que se es (acompañante terapéutico) sino algo que se es entre dos. Que requiere un contacto regular e individual con el paciente.

El objetivo final es que cada integrante del equipo, de forma gradual, vaya interiorizando un quehacer reflexivo, estratégico, que le permita analizar en cada caso las condiciones relevantes para resolver los conflictos cotidianos a los que se enfrente. Situaciones propias o compartidas por otros integrantes cuyas soluciones al ser dadas a conocer durante las sesiones darán alternativas que ayudaran a flexibilizar su pensamiento; todo este proceso acompañado no solo de sus compañeros de taller sino del facilitador mismo.

Capítulo 4

METODOLOGÍA

En este capítulo se describirá la parte de la logística que se utilizó en este trabajo de investigación.

4.1 Diseño de la investigación.

Estudio correlacional con diseño test - retest

4.2 Objetivo de la investigación.

El objetivo de la investigación fue comprobar si los talleres reflexivos y el acompañamiento a mujeres maduras mayores de 40 años que afrontan crisis son importantes para el fortalecimiento de su autoconcepto.

4.3 Hipótesis de Investigación e Hipótesis Nula.

Hipótesis de Investigación: Los talleres reflexivos y el acompañamiento a mujeres en crisis influyen en el fortalecimiento de su autoconcepto

Hipótesis Nula: Los talleres reflexivos y el acompañamiento a mujeres en crisis no influyen en el fortalecimiento de su autoconcepto.

4.4 Variables.

Variable dependiente: Autoconcepto.

Variable independiente: Taller reflexivo.

Definiciones conceptuales:

Autoconcepto es la imagen que se percibe de sí mismo, es decir, la opinión y la conceptualización que el sujeto realiza de su propia persona, en todo caso es una construcción mental característica del hombre.

Taller reflexivo es un grupo formado por un pequeño número de participantes, entre ocho y diez, que se reúne con el propósito de lograr aprender algo

importante, utilizando para ello los datos que el propio grupo crea, y no los que recibe de fuera. En este grupo un moderador ayuda a interpretar lo que va sucediendo, y a ir así leyendo el libro que con las conductas de todos se escribe minuto a minuto.

Definiciones operacionales:

Autoconcepto el autoconcepto se medirá a través de la prueba **AUTOCONCEPTO FORMA 5 (AF5)**, cuyos parámetros indicarán mayor o menor grado de autoconcepto en el individuo, según sea su caso.

Taller reflexivo es un grupo de máximo 15 personas que se reúnen con el propósito de aprender algo importante para ellos, el aprender a colaborar mediante el intercambio de las experiencias e informaciones que se generan dentro de este espacio con la ayuda de un facilitador que ayudará a interpretar lo que va sucediendo y ofrecerá información en relación con lo que se esté trabajando, además de aprender a desarrollar formas de participación eficaces dentro del grupo y a generalizar lo aprendido a otros contextos grupales o sociales.

Acompañamiento: El facilitador estará atento a las situaciones de duda, angustia, escucha o confusión que se presenten en las participantes durante los talleres. Dando seguimiento y atención a sus procesos durante todo el tiempo que éstos tengan duración.

4.5 Sujetos: Criterios de inclusión.

La selección de sujetos. Los criterios para seleccionar a la muestra fueron los siguientes:

- Mujeres en un rango de edad entre los 40 y 65 años. Participantes del Taller Reflexivo que se desarrolla en la sede de la Fundación del Centro Histórico de la Ciudad de México, que cuenten con una asistencia de cuando menos el 90%.

- Mujeres que estaban pasando por situaciones difíciles, tales como divorcios, separaciones, falta de determinación en cuanto a su papel como esposa o novia, abuso físico o psicológico, falta de toma de decisiones, apego, entre las más importantes, provocándoles inseguridad, desesperanza, baja autoestima y obviamente decrecimiento en su autoconcepto afectando así áreas importantes de su vida como la laboral, personal, familiar y social.
- Que su asistencia haya sido frecuente.

4.6 Situación de Aplicación.

La prueba fue aplicada en las instalaciones de la Fundación del Centro Histórico de la Ciudad de México, la habitación fue ventilada e iluminada. Los sujetos estaban alrededor de una mesa amplia en el centro del salón.

4.7 Procedimiento.

Primero se solicitó la autorización del encargado de Desarrollo Social dentro de la Fundación del Centro Histórico, Psicólogo Marco Antonio Vieyra para que en el taller denominado “Te amo porque te necesito o te necesito porque te amo” se pudiera trabajar con un grupo de mujeres mayores de 40 años que estuvieran pasando por momentos críticos en su vida y que estuvieran de acuerdo en participar y en la aplicación de un instrumento que permitiera medir el autoconcepto de cada una, tanto al iniciar el taller como al finalizar éste con el fin de evaluar la significación del trabajo realizado durante las 20 sesiones con una duración de 2 horas por sesión.

Se formó un grupo de 15 mujeres que se reunieron con el propósito de aprender algo importante para ellas, mediante el intercambio de información y experiencias de cada una de las integrantes con la ayuda de una facilitadora que ayudó a interpretar lo que iba sucediendo, y lo compartido por otros miembros del grupo ofreciéndoles información en relación con el tema del cual se estuviera trabajando, además ofrecer estrategias que ayudaran a desarrollar formas de

participación eficaces dentro del grupo y a generalizar lo aprendido a otros contextos grupales o sociales, principalmente donde se encontraran las situaciones problemáticas. Los temas que se abordaron en el taller fueron el amor propio, el desarrollo humano, las creencias, resolución de conflictos, autoconcepto, sexualidad, intención, autoimagen, desarrollo de habilidades sociales, comunicación y valores, derivándose en cada sesión subtemas relacionados con estos, de acuerdo a la problemática e inquietudes de las participantes. El apoyo teórico se basó en autores como Carl Rogers, Abraham Maslow, Dalai Lama, Deepak Chopra, Jorge Bucay, Jesús Miguel Martínez, Roberto Navarro, Silvia Olmedo, Philippe Turchet, Robert Greene, Diane E. Papalia, entre otros.

Ya que el autoconcepto se ve disminuido entre las mujeres que han sufrido ruptura en sus vínculos amorosos, y esta situación las lleva a crisis de baja autoestima y depresión posteriores al término de estas relaciones se trabajó durante las sesiones con el fin de desarrollar su confianza y autoestima, para fortalecer de manera importante su autoconcepto trabajando principalmente con sentimientos de no valía, desilusión, baja autoestima, y falta de confianza, que afectan ámbitos importantes de su vida como el familiar, laboral, personal y el social.

A través de la participación en el taller, las mujeres reflexionarán sobre lo que está aconteciendo en sus vidas, asumiendo responsabilidades, recuperando la confianza que perdieron al ver fracasar sus relaciones amorosas, haciendo conciencia de la verdadera causa por la que se terminó la relación o que está provocando lo que sucede en el momento de la crisis, dejando a un lado las ideas equivocadas de que ellas son las responsables totalmente de estas situaciones.

Al conocer otras variables que no dependen de ellas y que influyen en la toma de decisiones dentro de la relación hacen que disminuya la duda del por qué se encuentran en esta situación y recuperen la confianza fortaleciendo así su autoconcepto.

Es importante conocer al otro, tanto su género como a la persona misma para entender el por qué de su conducta o las formas de enfrentarse a determinadas situaciones que son totalmente distintas a las de la pareja.

En cuanto a la aplicación del test, se les dieron las instrucciones generales y específicas para la resolución de la prueba denominada AUTOCONCEPTO FORMA 5 (AF5).

Una vez que quedaron claras las instrucciones, se procedió a la aplicación de la prueba, dándoseles 15 minutos.

Esta aplicación se realizó al inicio del taller y al finalizarlo. A las mismas personas.

Una vez aplicados los instrumentos se procedió al análisis estadístico de los datos a través de la aplicación de la prueba denominada "t de student". Al final se hizo la comparación para determinar que tan efectivo había sido el trabajo.

Capítulo 5

RESULTADOS

A fin de cumplir el objetivo establecido, se evaluó a cada uno de los participantes con la prueba AF5 (Autoconcepto Forma 5), antes de implementar el taller y después de su implementación, obteniéndose los siguientes resultados:

Antes del taller:

S 1	60	45	15	25	70
S 2	20	25	3	7	90
S 3	55	7	7	7	90
S 4	20	20	35	5	10
S 5	20	25	45	3	1
S 6	60	25	70	70	85
S 7	10	3	10	1	1
S 8	75	80	7	5	70
S 9	15	75	50	15	95
S 10	55	80	45	25	97
S 11	40	15	60	20	25
S 12	25	60	50	35	60
S 13	60	25	7	5	95
S 14	80	80	10	15	85
S 15	60	35	20	1	93

Después del taller:

S 1	60	50	7	15	95
S 2	50	50	7	25	95
S 3	60	15	40	20	90
S 4	90	95	80	35	93
S 5	60	55	40	65	93
S 6	90	80	60	50	50
S 7	70	1	10	15	95
S 8	80	93	80	7	90
S 9	60	30	50	70	90
S 10	50	60	55	50	95
S 11	60	30	80	20	40
S 12	40	65	80	50	85
S 13	70	70	25	5	97
S 14	90	85	40	20	93
S 15	80	65	60	3	97

Posteriormente, se calculó t de student, a través del programa SPSS, con la finalidad de identificar si había diferencias significativas entre los resultados obtenidos antes del tratamiento y después de él:

Estadísticos de grupo

	Etapa	N	Media	Desviación tıp.	Error tıp. de la media
Académico-laboral	1.00	15	43.6667	23.33503	6.02508
	2.00	15	65.3333	14.57330	3.76281
Social	1.00	15	40.0000	27.84908	7.19060
	2.00	15	56.2667	27.78866	7.17500
Emocional	1.00	15	33.1333	24.11244	6.22580
	2.00	15	46.2667	25.40941	6.56068
Físico	1.00	15	64.4667	36.39636	9.39750
	2.00	15	86.5333	17.25799	4.45599
Familiar	1.00	15	15.9333	18.12838	4.68073
	2.00	15	30.0000	21.88933	5.65180

		Prueba de Levene para la igualdad de varianzas		Prueba T para la igualdad de medias						
		F	Sig.	t	gl	Sig. (bilateral)	Diferencia de medias	Error típ. de la diferencia	95% Intervalo de confianza para la diferencia	
									Inferior	Superior
Académico-laboral	Se han asumido varianzas iguales	8.259	.008	-3.050	28	.005	-21.66667	7.10354	-36.21761	-7.11572
	No se han asumido varianzas iguales			-3.050	23.479	.006	-21.66667	7.10354	-36.34490	-6.98844
Social	Se han asumido varianzas iguales	.184	.671	-1.601	28	.121	-16.26667	10.15802	-37.07443	4.54110
	No se han asumido varianzas iguales			-1.601	28.000	.121	-16.26667	10.15802	-37.07443	4.54110
Emocional	Se han asumido varianzas iguales	.024	.878	-1.452	28	.158	-13.13333	9.04451	-3.166017	5.39351
	No se han asumido varianzas iguales			-1.452	27.923	.158	-13.13333	9.04451	-3.166246	5.39579
Físico	Se han asumido varianzas iguales	10.175	.003	-2.122	28	.043	-22.06667	10.40043	-4.37098	-.76236
	No se han asumido varianzas iguales			-2.122	19.992	.047	-22.06667	10.40043	-4.376210	-.37123
Familiar	Se han asumido varianzas iguales	2.036	.165	-1.917	28	.066	-14.06667	7.33840	-29.09869	.96536
	No se han asumido varianzas iguales			-1.917	27.061	.066	-14.06667	7.33840	-29.12223	.98890

Con la finalidad de comprobar si la hipótesis de investigación era aceptada, se contrastaron los resultados de t calculada con los de t de tablas, como se muestra a continuación:

Parámetro de medición	T calculada	T de tablas	Hipótesis
Académico / Laboral	-3.05	1.701	Aceptada
Social	1.6	1.701	Rechazada
Emocional	-1.452	1.701	Rechazada
Físico	-2.122	1.701	Aceptada
Familiar	1.917	1.701	Aceptada

Como puede observarse en tales escalas sí hay diferencias significativas, así, en las variables Académico-laboral, Físico y Familiar la hipótesis es aceptada al contrario de las variables Social y Emocional, las cuales no fueron aceptadas, quizá por haber trabajado más en la cuestión de resolver conflictos familiares que provocaran situaciones conflictivas, en enfocar el trabajo a mejorar la comunicación en la interacción diaria, en poner atención y reconocer su cuidado físico y al amor propio, que son los que determinarán sus relaciones con los demás así como a la importancia de hacer lo que ellas necesiten con el fin de poder tomar decisiones, empoderarse ante situaciones que las minimicen y motivarlas a ir despacio pero firme en lo que más las dañaba.

CONCLUSIONES

En términos generales puede concluirse que el objetivo de esta investigación se cumplió, dado que pudo comprobarse que los talleres reflexivos y el acompañamiento ayudan al fortalecimiento del autoconcepto de mujeres maduras mayores de 40 años que afrontan crisis.

Se encontraron diferencias significativas en la población evaluada antes y después de la implementación del taller, por lo que puede decirse que la hipótesis de investigación fue comprobada en cuanto que se vieron fortalecidos aspectos del autoconcepto tales como el académico / laboral, familiar y físico de acuerdo con las variables establecidas en la prueba aplicada, aunque no los aspectos relacionados con la parte emocional y social.

El trabajo atribuido a la información que se les proporcionó en cuanto a las crisis que de forma natural se presentan en las diferentes etapas de la vida y que permiten el ajuste a los cambios significativos que se van presentando, aunado, al hecho de compartir sus experiencias con otras mujeres que se enfrentan a condiciones muy parecidas, permitió reconocer en cada una de ellas y en las demás, sentimientos, emociones e incluso frustraciones producidas por encarar crisis en sus interacciones de pareja. Esta situación también permitió ir desarrollando un pensamiento flexible lo cual generó en ellas una seguridad al identificar otras opciones para resolver sus propias crisis y enfrentar su vida generando cambios y por consiguiente, resultados.

Esto coincide con lo que afirmaban Lachman y James (1997), de que los años de la edad adulta intermedia están marcados significativamente por diferencias individuales, basadas en elecciones y experiencias previas, pero también y completando lo anterior, con lo dicho por Erickson (1985) respecto a que la personalidad cambia a lo largo de la vida, y es en la etapa adulta temprana donde se iniciarán procesos en los que se trabajará por resolver demandas conflictivas de la intimidad, competitividad y distancia, mismos que ayudarán a desarrollar un sentido ético en el individuo, lo cual es la marca del adulto.

Muy probablemente al percibir estos cambios entre iguales, las mujeres logran empoderarse para atreverse a actuar. Se sienten apoyadas y fortalecidas al hacer conciencia de sus problemas y hallar posibles soluciones comprendiendo que quizá en el proceso se encuentren con algunos fracasos pero que de igual manera existen otras opciones, por lo tanto, al acompañarlas se les motiva a que sigan intentando, a que sigan actuando, a que encuentren su propio bienestar a partir de sus propias conductas y decisiones

Asimismo, puede confirmarse el planteamiento de la teoría humanista que considera que la madurez es una oportunidad para el cambio positivo. En este sentido, según Abraham Maslow (1968), la realización plena del ser humano sólo puede venir con la madurez. Por lo que es importante que asuman esta realidad que les dará confianza en sí mismas y confianza en lo que deberán enfrentar en sus vidas.

En este sentido, Carl Rogers (1961) sostenía que el pleno funcionamiento humano requiere un proceso constante y permanente de poner el Yo en armonía con la experiencia de hacer compromisos personales profundos, meditando sobre la vida personal para poder hacerse esos compromisos. Por lo tanto al iniciar un proceso de reflexión en esta etapa de la vida, de acuerdo a este trabajo, puede generar una respuesta positiva aunque no total, pues es importante considerar que quizá la falta de tiempo para ahondar en ciertos temas fue un obstáculo para que los cambios se manifestaran también en la dimensión social y emocional de estas mujeres.

Coincide también con lo expuesto por Levinson (1996) con respecto a que las mujeres pasan por etapas y transiciones que debido a las divisiones culturales de género, ellas, enfrentan mayores restricciones psicológicas y ambientales al formar sus estructuras de vida, por lo que sus transiciones suelen ser más largas y por lo tanto es necesario de un acompañamiento y apoyo durante estas etapas críticas para que así, como se demuestra en este estudio, se puedan superar.

Para Susan Krauss Whitbourne (1987, 1996) las autopercepciones se confirman o se revisan continuamente como respuesta a la información de entrada, que cambia constantemente y que puede provenir de relaciones muy cercanas, actividades comunitarias, como este tipo de talleres, entre otras y que favorecen esas autopercepciones, lo cual coincide con los resultados obtenidos en este trabajo y obviamente reafirma la importancia que tiene el participar en este tipo de actividades para poder evaluar aspectos fundamentales en los cambios generados a lo largo de la vida, y que por desgracia no estamos acostumbrados a hacer.

Otra variable determinante que pudo haber incidido en el proceso de enfrentar situaciones críticas, son las amistades que actúan como una sólida fuente de apoyo emocional, en especial para las mujeres. Y en este tipo de grupos se favorecen totalmente al interactuar con iguales, ya que por lo observado en este trabajo la mayor parte de las participantes son gente aislada sin mucha actividad social producto de su misma problemática familiar.

Estos hallazgos coinciden con los estudios de Antonucci, Akiyama, Hartup y Stevens (1997,1999) entre otros, que demuestran que cuando una persona se enfrenta a una crisis, las amistades sirven de apoyo, los adultos acuden a ellas en busca de apoyo emocional y bienestar, una orientación práctica, consuelo, compañía o simplemente conversación, lo cual fue totalmente comprobado en este taller, donde además de convivir, se identificaron en algunas situaciones, creando una actitud de apertura y pertenencia que generó una ayuda muy positiva en varias de las integrantes.

También es importante resaltar lo postulado por López-Yarto (1997) en cuanto a la importancia de la estructura e intención que un grupo reflexivo debe considerar al formarse; con lo cual se atendió, la interacción entre las participantes favoreciendo la confianza y el respeto logrando una participación más fluida y dinámica, ya que se conocieron mejor y se integraron al grupo estableciendo vínculos de empatía y reconocimiento entre ellas.

Coincide también con que el moderador, como él lo llama, debe tener plena comprensión de qué es lo que realmente esas personas quieren aprender, ya que se reúnen buscando explicaciones y alternativas que desconocen. Al igual de la importancia de apoyarse en las experiencias de los mismos integrantes que los hizo asimilar y adquirir estrategias de acción y pensamiento nuevos, utilizando para ello los datos que el propio grupo creó, y no los que recibió de fuera.

También coincide con los objetivos que Bradford (1964) considera básicos para estos tipos de grupos y que son el facilitar a los participantes el aprender a aprender a través de un proceso de intercambio dinámico, el aprender a colaborar mediante el compartir experiencias e informaciones relacionadas con el tema y que enriquecen a los demás participantes, ya que ven sus propias situaciones desde un enfoque más objetivo y ajeno a su realidad y lo más importante y determinante en este trabajo, a transferir lo aprendido en el espacio del taller a su propio contexto de conflicto. Que es finalmente, un cambio en su manera de actuar y de percibir la actuación de los demás y que infiere en su propio sentir.

Por lo tanto se reafirma la importancia de que estos grupos de reflexión generan cambios en sus integrantes ya que se observó que durante el tiempo que el taller se llevó a cabo se dieron cambios significativos en las participantes como por ejemplo mayor cuidado en su arreglo personal, puntualidad, disponibilidad, confianza, se animaban a platicar o compartir aún más experiencias mostrándose más serenas e integradas.

Confirmándose todos estos cambios observables en la conducta, con los obtenidos en los resultados de las pruebas de autoconcepto.

De esto se concluye que la pertenencia frecuente a este taller se relacionó con la modificación de actitudes importantes a través del trabajo grupal donde se expusieron experiencias y formas de pensar que poco a poco fueron analizándose y sirvieron para decidir cambiar creencias que las frenaban a actuar y por las cuales no se animaban a desenvolverse de forma distinta o a decidir de manera diferente a lo vivido hasta ahora.

Fue importante destacar los cambios que generados por la edad intervienen en muchas de las crisis y que al mismo tiempo deterioran la comunicación y las relaciones de pareja, que es una de las inquietudes por la que asisten a este grupo en particular.

Al cambiar conductas dentro del sistema en que se desarrollan y que les causan conflictos, se fueron ajustando formas de actuar y se propiciaron canales de comunicación y entendimiento con las personas con las que antes tenían serios problemas de interacción.

Finalmente se concluye que los talleres reflexivos y el acompañamiento son favorables para fortalecer el autoconcepto, no sin antes expresar que puede considerarse que el logro alcanzado en el aspecto académico-laboral se debió a la motivación para que desarrollarán alguna actividad que les generara beneficio económico y que de este modo se sintieran confiadas para desempeñarse en actividades que poco a poco las liberaran económicamente de su situación de pareja, que en muchos de los casos son los que les impiden tomar decisiones contundentes o por lo menos, es lo que les impide hablar abiertamente con sus parejas por miedo a las consecuencias. Al verse capaces de afrontar este reto, su autoestima se vio fortalecida y se sintieron empoderadas gracias a esta estrategia, varias de las participantes en el taller, desarrollaron empleos simultáneos a su trabajo en casa, como por ejemplo vender postres, comida o algún producto por catálogo, incluso hubo quien encontró un empleo de mesera, lo cual las distrajo de sus conflictos ayudando a disminuir la presión para poder pensar y elegir de qué manera cambiar sus conductas, lo cual generó seguridad y confianza en ellas reflejándose estas características en su arreglo personal, en su trato amable y más consciente hacia los demás, ayudando a relajar los pensamientos negativos que las aquejaban mejorando sus opciones de cambio y fortaleciendo así el amor propio. Carlos J. Sánchez (2012) dice que: “La gente no viene a la psicoterapia porque le falte un tornillo o tenga los cables cruzados. Usualmente están atorados en situaciones y necesitan el aliento del profesional para reencontrar el camino. Si el terapeuta busca por las fortalezas, las va a encontrar”. Definitivamente esto

quedó comprobado en el logro de estas mujeres por comenzar a tomar decisiones para solucionar sus conflictos a través de ocuparse, al atreverse a iniciar una actividad fuera de casa y de lo cotidiano, les dio, a quienes así decidieron hacerlo, la oportunidad de descubrir su capacidad, lo cual les genera fortalecer su autoconcepto. Esta seguridad y confianza se reflejó en sus relaciones familiares, en las cuales se dio un cambio positivo ya que al cambiar ellas la presión generada por los problemas y verse más relajadas la interrelación fluyó sin tanta presión.

Con respecto a las variables, emocional y social, en las cuales no se registraron cambios, ello puede ser atribuido a que se necesita más tiempo para modificarlas ya que no son tan susceptibles, se requiere un espacio más íntimo en el cual la comunicación sea más personal para que las usuarias traten temas más personales sin la presión que pueda causarles ser escuchadas por sus compañeros de taller y que son necesarios para así, a través del diálogo, las personas puedan actuar con conciencia y logren decidir cambios de conducta que a su vez generarán cambios en las personas con quienes interactúan cotidianamente. Es por esto que sugiero que adicional al acompañamiento sería conveniente trabajar terapia individual para atender de forma más directa y significativa el área emocional, ya que “cada participante en los servicios mentales nos presenta unos problemas particulares y cada problema requiere unas técnicas e intervenciones a tono con el problema” (Carlos J. Sánchez, 2012) y para lo relativo a lo social, sugiero trabajar con un enfoque sistémico lo cual también requiere de un espacio más personalizado para conocer el entorno donde se desenvuelven las personas ya que esto ayudará a ampliar estratégicamente el actuar del terapeuta enriqueciendo su trabajo con las técnicas necesarias y adecuadas según las condiciones del paciente, se requiere más que empatía y buenas intenciones para lograr que una persona encuentre una verdadera ayuda terapéutica.

El tiempo también es importante, sería apropiado adecuar la duración del taller para lograr abordar todas estas variables, trabajando más conscientemente cada

tema y dando el tiempo necesario para la asimilación de cada uno. Estas variables que fueron limitaciones importantes en este trabajo se pueden superar si se toman en cuenta desde un inicio en la planeación del taller para determinar estrategias dirigidas totalmente para el manejo de estas 5 dimensiones del autoconcepto que se plantean en la prueba utilizada para evaluar. Además de observar y dirigir objetivamente a los participantes atendiendo sus carencias sin tener encima la presión del insuficiente número de sesiones, o sea, incrementar el tiempo adecuándolo a trabajar las variables que incluye la prueba con trabajo grupal y fortalecerlo con la terapia individual.

BIBLIOGRAFÍA

Acompañamiento Terapéutico. Disponible:

portal.uarg.unpa.edu.ar/consideración sobre el acompañamiento terapéutico
por Eduardo Fabián Cossi

Acompañamiento Terapéutico. Disponible:

www.actoterapeutico.com.ar/areaclinica.php por Gustavo Rossi

Acompañamiento Psicosocial y terapéutico. Disponible:

www.actiweb.es/area_psicosocial/conceptos_basicos_del_acompañamiento-
terapeutico.html

Aguilar Ramos, M. C. (2001). **Concepto de sí mismo. Familia y escuela.**
México: Editorial Dykinson, S. L.

Anzieu, D. (2004) **La dinámica de los Grupos Pequeños.** España: Editorial
Biblioteca Nueva.

Baumgardner, P. (2006) **Terapia, Gestalt (Teoría y práctica: Fritz Perls).**
México: PAX.

Bernard. (1946) **Psicología Social.** México: Editorial Fondo de Cultura
Económica.

Bucay, J. (2008) **Las tres preguntas ¿Quién soy? ¿A dónde voy? ¿Con
quién?** Buenos Aires: del Nuevo Extremo. Oceano.

Canto Ortiz, J. M. (1998) **Psicología de los Grupos.** Málaga: Ediciones
Aljibe.

Canto Ortiz, J. M. (2000) **Dinámica de Grupos.** Málaga: Ediciones Aljibe.

Cartwright Y Zander. (1971) **Dinámica de Grupos.** México: Editorial
Trillas.

Cirigliano, Villaverde. (2000) Dinámica de Grupos y Educación. Buenos Aires: Editorial Humanitas.

Collins, B. E. (1971) Psicología Social de los Procesos de Grupo en la Adopción de Decisiones. Buenos Aires: Editorial Ateneo.

Corey, G. (1996) Teoría y práctica de la Terapia Grupal. Bilbao: Editorial Desclée de Brouwer.

Delval, J. (1994) El desarrollo humano. México: Siglo Veintiuno.

Diccionario de la lengua española. (2005) México: Editorial Trillas. 2º ed.

Diccionario enciclopédico Lexipedia. (2001-2002) Kentucky, Estados Unidos de América: Editorial Barsa Planeta, Inc.

Filloux, J. C. (1962) Los pequeños grupos. Santa Fe: Editorial del Departamento de Pedagogía Universitaria, Universidad Nal. del Litoral.

Frankl, V. E. (1993) El hombre en busca de sentido. Barcelona: Editorial Herder.

García, F. y Musitu, G., (2009) Autoconcepto. Forma 5. Madrid: TEA Ediciones.

Ginger, Serge., Ginger, Anne., (2012) La Gestalt. Una terapia de contacto. México: Manual moderno.

Grimberg, L.; Langer, M.; Rodríguez, E. (1968) El grupo Psicológico. Buenos Aires: Editorial Nova.

Gómez del Campo, J.; Lafarga, J. (1989) Desarrollo del potencial humano. Aportaciones de una Psicología Humanista. México: Editorial Trillas.

González J, Monroy A, Kupferman E. (2011) Dinámica de Grupos. México: Editorial PAX MÉXICO.

Howard B. C. (1990). Estadística paso a paso. México: Editorial trillas.

- Lifton, W. (1972) Trabajando con grupos. México: Limusa Wiley.
- Lindgren, C. (1975) Introducción a la Psicología Social. México: editorial Trillas.
- López-Yarto, L. (1997) Dinámica de grupos. Cincuenta años después. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Luft, J. (1992) Introducción a la Dinámica de Grupos. Barcelona: Editorial Herder.
- Martínez, Jesús M. Amores que duran... y duran...y duran. Claves para superar las creencias destructivas que separan a las parejas. (2006) México: Editorial Pax.
- Napier, R. W. (1975) Grupos, Teoría y Experiencia. México: Editorial Trillas.
- Navarro, Roberto. (2008) Yo te adoro y tú me lastimas. Los hombres que hieren sistemáticamente a las mujeres. México: Editorial Pax.
- Olmsted, M. S. (1968) El pequeño grupo. Buenos Aires: Editorial Paidós.
- Papalia, Diane. (2005) Desarrollo Humano. México: Mc Graw Hill.
- Rodríguez, F. (1999) Introducción a la Psicología de los Grupos. Madrid: Ediciones Pirámide.
- Sánchez, Carlos J. (2012) Los laberintos en la psicoterapia. USA: Morris Publishing.
- Scheidlinger, S. (1996) Historia de la Terapia de grupo. en H.I. Kaplan y B.J. Sadock (ed.): Terapia de grupo. Madrid: Editorial Médica Panamericana.