

UNIVERSIDAD IBEROAMERICANA

Estudios con Reconocimiento de Validez Oficial por Decreto Presidencial
Del 3 de abril de 1981



“Intervención en mujeres de mediana edad para integrar una mayor conciencia y aceptación de sí mismas”

ESTUDIO DE CASO

Que para obtener el grado de

MAESTRA EN DESARROLLO HUMANO

Presenta

BETTINA FLORES VERDAD ESTRADA

Directora: Dra. Celia Mancillas Bazán

Lectores: Dra. Silvia Aracely Sánchez Ochoa

Mtro. Sergio Molano Romero

México, D.F.

2015

TABLA DE CONTENIDOS

| | |
|---|-----------|
| RESUMEN..... | 4 |
| 1.INTRODUCCION..... | 5 |
| 1.1.JUSTIFICACION..... | 6 |
| 1.2.MOTIVACION PERSONAL..... | 7 |
| 1.3.JUSTIFICACION ACADEMICA..... | 7 |
| 1.4.IMPACTO SOCIAL..... | 8 |
| 2.ANALISIS DE LOS HECHOS Y DEFINICION DEL PROBLEMA..... | 9 |
| 2.1.ANTECEDENTES..... | 9 |
| 2.2.DIAGNOSTICO Y PROBLEMATIZACION | 11 |
| 2.3. MARCO CONTEXTUAL | 15 |
| 2.4.OBJETIVOS DEL TALLER..... | 16 |
| 2.4.1 OBJETIVO GENERAL..... | 16 |
| 2.4.2 OBJETIVOS PARTICULARES..... | 16 |
| 3. MARCO CONCEPTUAL, PROPOSITO Y FUNDAMENTACION | 17 |
| 3.1.FUNDAMENTOS DEL DESARROLLO HUMANO..... | 17 |
| 3.2.DEFINICION DE CONCEPTOS | 22 |
| 3.2.1. “YO”, “AUTOCONCEPTO” Y “MI MISMO IDEAL” | 22 |
| 3.2.2. EL AUTOCONCEPTO EN LAS MUJERES | 23 |
| 3.2.3. AUTOESTIMA Y LOS SEIS PILARES DE BRANDEN..... | 24 |
| 3.2.4. EMOCIONES Y SENTIMIENTOS..... | 26 |
| 3.2.5. ASERTIVIDAD..... | 29 |
| 3.2.6. RESILIENCIA | 31 |
| 4.METODOLOGIA..... | 33 |
| 4.1. DESTINATARIOS..... | 33 |
| 4.2. CARTAS DESCRIPTIVAS POR SESION | 34 |
| 4.3. ANALISIS DE LA INFORMACION Y EVIDENCIAS DE EVALUACION..... | 51 |

| | |
|---|-----------|
| 5.RESULTADOS..... | 52 |
| 5.1. RESULTADOS DEL PROCESO POR PARTICIPANTE..... | 52 |
| 5.2. RESULTADOS POR CATEGORIA..... | 61 |
| 6.CONCLUSIONES..... | 66 |
| 7.RECOMENDACIONES..... | 67 |
| 8. BIBLIOGRAFIA | 69 |
| 9.ANEXOS..... | 73 |

RESUMEN

La mujer en la cultura latina vive una serie de conceptos preconcebidos en cuanto a sus roles tradicionales de esposa, madre y ama de casa. Aún en estos tiempos es común que las mujeres se dediquen únicamente al hogar una vez que han nacido sus hijos, creando “La imagen de la madre perfecta que muchas mujeres asumen para ser valoradas y descuidando así su propia interioridad” (Valdez, 2010, p.40). Muchas de estas mujeres son profesionistas que abandonan su carrera profesional con el objetivo de dedicarse a ser una “súper mamá”, en una cultura en la que se colocan en un “pedestal” las tareas femeninas de esposa, madre y ama de casa (Lipovetsky, 1999). Sin embargo, muchas de ellas continúan con el deseo de seguirse desarrollando personalmente, aunque en ocasiones pareciera como si su desarrollo se hubiera quedado “pendiente” o paralizado por un tiempo. Se enfrentan al dilema de ser una súper mamá a costa de su propio desarrollo, a diferencia de las mamás que toman la decisión de seguir su desarrollo profesional, en cuyo caso el dilema es el sentimiento de culpa por no poder pasar suficiente tiempo al lado de sus hijos. Algunas de estas mujeres dedicadas plenamente al hogar, se dan cuenta de la gran necesidad que tienen de continuar con su desarrollo al llegar a la mediana edad, cuando los hijos crecen y dejan el hogar, y con ello a la mamá “se le acabó la chamba”; es decir, todo el tiempo que invertía en la atención y cuidado de sus hijos, de pronto lo tiene libre; el no tener un proyecto personal de vida, que incluya metas a corto, mediano y largo plazo, independientes a las metas de la familia o a las del esposo o los hijos, hacen que la mujer al llegar a esta edad enfrente una crisis. Si a esto sumamos las alteraciones hormonales propias de la edad en la mujer, esta etapa puede convertirse en un verdadero caos. Sin embargo, esta crisis puede concluir en cambios positivos para la vida de la mujer, si encuentra las condiciones favorables para ello. El propósito de este trabajo es la propuesta del diseño de una intervención creada desde los fundamentos del Desarrollo Humano con la finalidad de proporcionar a estas mujeres

herramientas que les permitan integrar una mayor conciencia, aceptación y comprensión de sí mismas, fortalecer su autoestima, utilizar su poder personal de una manera más activa para vivir en plenitud y diseñar un proyecto de vida personal en diferentes áreas de su vida. De esta manera pueden convertir esta crisis en una oportunidad para el cambio y el crecimiento, asumiendo que “ En la actualidad todo en la existencia femenina es objeto de su propia elección, definir e inventar su propia vida” (Lipovetsky, 1999, p.83).

1. INTRODUCCION

La mujer vive a lo largo de su vida diferentes etapas en cuanto a la concepción que tiene de sí misma. Los roles femeninos tradicionales de madre y ama de casa tendrán siempre gran impacto en su desarrollo, y con mayor notoriedad en la cultura de nuestro país. En la edad mediana, considerando ésta entre los 40 y los 65 años de edad (Papalia, 2010, p.482), la mujer entra en un proceso de ruptura en el equilibrio interior, que puede desencadenar en dos alternativas: una crisis negativa plena de sufrimientos en la que el sentimiento prevaleciente es el de pena y dolor de pérdida, o bien la alternativa de usar este estado de reorganización psíquica para vivir una reflexión de sí misma y encontrar las nuevas oportunidades que este periodo le brinda.

El sentimiento prevaleciente de pérdida en esta etapa está relacionado con la juventud, vigor, energía, y belleza particulares, aunado a un fuerte sentimiento de depresión e inutilidad; pérdida de la capacidad de procreación, pérdida del rol materno a medida que los hijos se alejan, incluso en algunos casos pérdida del rol de esposa cuando el marido muere o cuando hay un divorcio.

Sin embargo, en esta etapa la mujer está generalmente más libre de lo que estuvo anteriormente ante las exigencias de los roles y lugares sociales, cuando se vuelve disponible el tiempo y la oportunidad para la exploración de sí misma y de su mundo cambiante, cuando se siente menos obligada que en los años anteriores a poner a los otros primero y a sí misma en segundo lugar, cuando cambia la percepción de lo que podría construirse como atractivo en la vida de la mujer: autonomía, autoconfianza, sentimiento creciente de libertad interior y creatividad.

“Tradicionalmente las mujeres no han sido estimuladas a desarrollar las cualidades que generalmente mejoran con la edad, como ser competentes intelectualmente y la capacidad para aplicar la sabiduría proveniente de la experiencia a la solución de problemas”(Burin , 2002, p.82). Esta etapa puede brindar a las mujeres un proceso significativo de incremento en su seguridad y su confianza en sí mismas y en sus recursos, en lugar de un gradual deterioro del equilibrio y el desarrollo de una psicopatología crónica.

1. 1. JUSTIFICACION

El TALLER S.O.S. MUJER AL RESCATE DE SU SER surge como una alternativa para las mujeres que siendo madres de familia, amas de casa y muchos roles más, tienen el deseo de continuar su desarrollo personal en diferentes áreas de su vida, y están interesadas en conocer herramientas que les permitan trabajar en ello. Algunas de ellas aún con hijos pequeños, otras viviendo ya el proceso del nido vacío, pero todas con la necesidad de conocerse más, de sentirse más seguras, de confiar más en sí mismas y de vivir más plenamente. “Todo ser humano tiene una voluntad activa hacia la salud, un impulso hacia el crecimiento o hacia la realización de las potencialidades humanas” (Maslow,1990,p.39).

1.2. MOTIVACION PERSONAL

A lo largo de mi vida he experimentado personalmente el gran dilema que vive la mujer profesionalista: dedicarse por completo a ser ama de casa, con todas las consecuencias derivadas de este rol, o decidir continuar su carrera profesional, también con las consecuencias que derivan de este otro. Lo cierto es que para muchas mujeres el abandono de su carrera profesional supone cierta frustración. Y a pesar de que este rol es muy bien aceptado en nuestra cultura, y ser una “súper mamá” es algo sumamente satisfactorio, llega un momento en la vida de la mujer en que las actividades como mamá y responsable del hogar disminuyen significativamente, y es ahí cuando pueden retomarse esos sueños que quedaron “pendientes” cuando se tomó la decisión de dedicarse únicamente a la crianza de los hijos, e incluso es la oportunidad para desarrollar nuevos intereses y habilidades que con el paso de los años la mujer pudo haber descubierto.

En mi historia personal, después de muchos años de dedicarme por completo a la crianza de mis hijos, tuve la oportunidad de tomar algunos diplomados y cursos que me ayudaron a descubrir mi propio interés por el Desarrollo Humano y las habilidades con que contaba para trabajar en esta área, y así iniciar una nueva etapa en mi vida. De ahí es que surge en mí el deseo de diseñar un taller de desarrollo humano para la mujer que proporcione herramientas de autodescubrimiento que les permita integrar una mayor conciencia, aceptación y comprensión de sí mismas para promover su crecimiento y desarrollo y vivir una vida más plena.

1.3. JUSTIFICACION ACADEMICA

El taller está basado en el Enfoque Centrado en las Personas, en el que se plantea un modelo de desarrollo para las mujeres que utiliza algunas de las nociones clave de la teoría de

Carl Rogers como son tendencia a la actualización del yo, empatía, aceptación positiva incondicional, escucha activa y congruencia (Lafarga y Gómez del Campo, 2012) para impulsar a las mujeres a abrirse a una comunicación intra e interpersonal que propicie su propio desarrollo individual y social. "Dada la oportunidad, un organismo viviente tiende a actualizar sus potencialidades más complejas en lugar de darse por satisfecho con satisfacciones más simples" (Rogers, 1980, p. 167).

1.4. IMPACTO SOCIAL

La promoción del desarrollo de las mujeres incide en el desarrollo de la sociedad, ya que las mujeres con una mayor conciencia de su realidad como personas, capaces de asumir sus recursos, " pueden ejercer una influencia transformadora en los medios en los que se desenvuelvan" (Mancillas, 1997). Al ejercer su poder personal de una manera más activa, serán capaces de generar una mayor profundidad y equidad en sus relaciones y tendrán la base para tomar decisiones importantes en su vida a partir de sí mismas y de la definición de su propio proyecto de vida. El diseño de su proyecto de vida, abre frente a ellas un abanico de posibilidades de crecimiento en diferentes áreas, decidiendo optar por la alternativa de utilizar este estado de reorganización psíquica característico de la edad media de la mujer para encontrar nuevas oportunidades de desarrollo. En esta reorganización y definición de proyecto de vida de las mujeres, podrían incluir programas de apoyo en grupos vulnerables, transformando con ellos su propia vida y la de los demás, lo que genera un impacto social importante.

2. ANALISIS DE LOS HECHOS Y DEFINICION DEL PROBLEMA

2.1 ANTECEDENTES

Wrye (2006) presenta material clínico referente a los sueños de ambición de la mujer. El menciona que frecuentemente, las pacientes mujeres que buscan un tratamiento psicológico inician su tratamiento con narrativas llenas de depresión, frustración, culpa y conflicto; muchas describen sentir un terrible conflicto entre los asuntos de su carrera y los de sus relaciones interpersonales.

Se realizó un estudio sociológico sobre las amas de casa, hecho por el Equipo de Investigación Sociológica en España (2002), con una muestra de 3000 personas, mujeres de edades jóvenes y medias, casadas, de nivel educativo medio-alto, muchas habían trabajado antes, de clase social media y media-alta. En este estudio se encontraron respuestas generalizadas de tener expectativas de crecimiento: se encontró que el 38.5% de las amas de casa encuestadas tenían la intención y/o deseo de trabajar laboralmente en el futuro. El 36.7% expresó que le gustaría mejorar su cultura o tener otros estudios, el 31% le gustaría mejorar su preparación profesional.

¿Qué es lo que entra en crisis en la mujer en la mediana edad? Mabel Burin en Estudios Sobre la Subjetividad Femenina (2002) dice que, fundamentalmente, es la concepción que tiene de sí misma ligada a las multideterminaciones que, hasta este momento, habían organizado su noción de identidad. Para el equilibrio de la persona, se requieren una red de apoyos solidarios: el cuerpo, vínculos continentales y redes sociales contenedoras. “Cuando alguno de estos apoyos tienden a sufrir modificaciones, es motivo suficiente para quebrar ese equilibrio y provocar una crisis” (Burin,2002,p19). La mujer en la edad mediana sufre toda una serie de modificaciones en esta red de apoyos: su cuerpo cambia, incluso pierde la capacidad reproductiva al iniciar la menopausia. Los vínculos que en muchos casos están

basados en la relación con los hijos que en sus primeros años dependen totalmente de las funciones de la madre, dejan de serlo de esta manera y literalmente se le acaba el trabajo tan intenso que la madre durante años desempeñó casi como única prioridad; literalmente, “pierde la chamba”. Es así como se rompe este equilibrio que puede provocar una crisis. De ahí que no sea una coincidencia que el principal grupo de riesgo para el consumo de tranquilizantes esté constituido por amas de casa de mediana edad, de medios urbanos y suburbanos (Burin,2000).

En la Universidad de Therán se realizó un estudio para evaluar algunos factores que influyen en la calidad de vida de las mujeres de entre 45 y 55 años , se estudiaron 349 mujeres con estudios al menos de preparatoria. Los resultados del estudio indican que hay una relación directa entre las variables independientes que se estudiaron y la calidad de vida. Estas variables son: sentido de vida, confianza en sí misma, satisfacción con respecto a su cuerpo y evaluación de salud. El estudio concluye que para mejorar la calidad de vida de estas mujeres es necesario mejorar al menos una de estas variables (Jafary, 2010) . El taller S.O.S MUJER AL RESCATE DE SU SER tiene como objetivo precisamente mejorar algunas de estas variables, a través del desarrollo de una mayor conciencia y aceptación de sí mismas. “El esfuerzo por motivar al yo es emprender un autoexamen crítico para diagnosticar los potenciales y deficiencias propios en las necesidades, cogniciones, emociones entornos ambientales y relaciones interpersonales actuales” (Reeve, 2010). Las participantes del taller emprenden este conocimiento y reconocimiento de sí mismas, identificando sus potencialidades y deficiencias, sus propias necesidades y las de su entorno, hasta llegar a trazar un proyecto de vida personal, como conclusión del taller.

2.2.DIAGNOSTICO Y PROBLEMATIZACION

Tomando como base mi experiencia personal y la revisión bibliográfica realizada , decidí realizar una investigación en Noviembre del 2011. Se realizó una entrevista a profundidad a 8 mujeres en la ciudad de Metepec, Edo de México .Características específicas de las participantes: mujeres casadas de entre 38 y 50 años de edad, con estudios universitarios, dedicadas al hogar de tiempo completo, con 2 o 3 hijos, viven con el esposo y los hijos, nivel socioeconómico medio y medio-alto. La fuente original de los datos se conserva para tener la posibilidad de un análisis futuro.

Se realizó una entrevista con 16 ejes temáticos (ANEXO 1) que estudian tres grandes bloques de información:

a)En el primer bloque se describen las características sociodemográficas de la muestra, tales como edad, profesión, estado civil, el tiempo que ha dejado de trabajar formalmente, los factores que la llevaron a tomar la decisión de no trabajar, y cómo se siente respecto a esa decisión.

b)En el segundo bloque se estudió el interés de las amas de casa por continuar su carrera profesional y la visión de su proyecto de vida a corto, mediano y largo plazo.

c)En el tercer y último bloque se estudió la necesidad de este grupo de participar en un programa de desarrollo y las áreas en las que están interesadas.

Los resultados obtenidos en el estudio fueron los siguientes:

a) En el primer bloque: -Las mujeres encuestadas tienen entre 38 y 46 años de edad. Todas estudiaron una carrera profesional. Todas están casadas y viven con su esposo e hijos. Todas tienen entre 2 y 3 hijos. Las edades de los hijos están entre 7 y 23 años. Todas trabajaron alguna vez. Todas dejaron de trabajar por alguno de los dos siguientes motivos:

atender a los hijos y apoyar al esposo en su desarrollo profesional. Todas dijeron sentirse satisfechas en su actividad actual.

b) En el segundo bloque: De las 8 mujeres, 7 sienten que algo les falta (1 no), todas creen que la mujer mexicana enfrenta un dilema entre su desarrollo profesional y su rol de ama de casa, 6 están interesadas en continuar con su desarrollo profesional en su misma carrera u otras, 1 desea continuar su desarrollo pero no en su carrera original, y 1 no desea continuar su desarrollo profesional. Todas se visualizan en 1 año prácticamente en la misma situación actual. A mediano plazo (5 años) , 7 de ellas se visualizan en una situación diferente, con alguna de las siguientes actividades: 1)Trabajando en su carrera profesional 2)Trabajando en su negocio propio 3)Estudiando diferentes áreas a las de su carrera 4)Siendo mejor persona. A largo plazo(10 años), 3 de ellas se visualizan trabajando de tiempo completo, 1 tomando cursos,2 viajando con sus maridos, 1 apoyando a su esposo en su proyecto y 1 aún con sus responsabilidades como madre: “como mamá nunca voy a terminar”, fue una de las respuestas.

c) En el tercer bloque: Todas manifiestan estar interesadas en un programa de desarrollo personal en diversas áreas: 1)Que les ayude a identificar lo que realmente quieren hacer y entonces capacitarlas en esa área (2 personas). 2)Que la prepare para su vejez. 3)Desarrollo profesional. 4)Crecimiento personal, espiritual, moral (2 personas). 5)Relación y comunicación con sus hijos y esposo.

Las conclusiones del estudio que fueron relevantes para la realización de este taller, son: 1)Existen dos grupos de mujeres con respecto a la manera como asumen su rol de ama de casa: a) Las mujeres que asumen el rol de ama de casa y están satisfechas con la decisión que tomaron, enfocadas en atender a los hijos y al marido, y dispuestas a continuar siempre con este rol. b) Las que están en el rol de ama de casa por la convicción de que en el momento

actual es lo mejor para sus hijos y su esposo, pero adoptan este rol como temporal teniendo la intención, el deseo o la expectativa de continuar con su desarrollo profesional o en otras áreas en un futuro. En este estudio solamente se encontraron estos dos tipos de respuesta, aunque existen seguramente otros grupos como son las mujeres que no están satisfechas con vivir únicamente el rol de amas de casa, o bien el de las mujeres que deciden salir a trabajar y continuar su desarrollo profesional con las consecuencias que esto implica.

2) Las amas de casa tienen un proyecto de vida, con metas trazadas a un mediano y largo plazo para su desarrollo profesional y personal, aunque en ocasiones no está claro si es su proyecto de vida o el de la familia.

3) Todas las amas de casa tienen la necesidad y el deseo de desarrollarse mediante algún programa de crecimiento. Podemos entonces decir que la mujer tiene por naturaleza que enfrentar retos bastante complejos al combinar sus deseos de superación personal y profesional, con su responsabilidad como madre y esposa. Aún y que el rol de ama de casa lo haya tomado por voluntad propia, y se sienta satisfecha por haber tomado esa decisión y por los resultados que obtiene a raíz de ella, existen otras necesidades y expectativas que están fuera del rol de ama de casa. La mujer que asume este rol tiene la expectativa y el deseo de cubrir las otras necesidades tales como autorrealización, logro, trascendencia y desarrollo, y buscará la manera de cubrirlas una vez que haya concluido cierta etapa de desarrollo de sus hijos. Según Maslow (1991): “Aún cuando todas estas necesidades estén satisfechas, podemos esperar que, a menudo (no siempre), se desarrolle un nuevo descontento y una nueva inquietud, a menos que el individuo esté haciendo aquello que para él individualmente está capacitado. A esta necesidad la podemos llamar autorrealización” (p.32). Branden (1990) hace referencia también a esto: “Cada logro es un valor en sí mismo, pero cada nuevo paso también nos abre un espectro de acción y logro de objetivos más amplio, creando la necesidad de su realización. La supervivencia exige un crecimiento y creatividad constantes.

No existe un límite final y definitivo”(p.116). El ser humano tiene entonces dentro de sí el impulso natural al crecimiento y la autorrealización, y a medida que hace conciencia de ello encontrará los caminos para desarrollarse.

Problematización.

Los resultados de esta investigación diagnóstica hacen evidente que existe una necesidad de desarrollo humano y crecimiento personal en las amas de casa. Por lo tanto, es necesario elaborar programas de desarrollo en las diferentes áreas y roles, generando un proceso de conciencia, autoconocimiento y aceptación. Es necesario elaborar programas que preparen a las mujeres para vivir el síndrome del nido vacío y los cambios físicos que conllevan la menopausia y la vejez.

Habiendo identificado claramente la necesidad, decidí investigar qué temas son los que estas amas de casa consideraban como los más importantes, los que más les gustarían o los que más necesitaban, por lo que realicé una encuesta (ANEXO 2) en Enero del 2013 a 20 mujeres también en la ciudad de Metepec, Estado de México, de las que obtuve los siguientes temas, ordenados por orden de mayor a menor frecuencia:

- 1) Autoestima (20)
- 2) Resiliencia (8)
- 3) Asertividad (6)
- 4) Cómo poder comunicar mejor mis sentimientos (6)
- 4) Perdón (4)
- 5) Cómo compaginar el desarrollo profesional con el papel de madre (1)
- 6) El desarrollo como persona, es decir, quién soy, qué quiero hacer y hacia dónde quiero ir (1)
- 7) Prioridad de una misma ante esposo e hijos (1)

8)Cómo potenciar nuestras cualidades y desarrollar áreas de oportunidad (1)

9)Cómo organizar mejor nuestro tiempo (1)

10) Varios: nutrición, primeros auxilios, seguridad y defensa personal, problemas sociales.

De estos temas que se obtuvieron en el estudio seleccioné los siguientes para el diseño del Taller:

1) Autoestima

2) Emociones y sentimientos

3)Asertividad

4) Resiliencia

5)Proyecto de vida

2.3 MARCO CONTEXTUAL.

El estudio realizado para el diagnóstico y el taller en sí se llevaron a cabo en la ciudad de Metepec, Estado de México. Metepec se encuentra en el valle de Toluca a 6 kilómetros al sur de la capital del Estado. En este municipio se ubican los desarrollos inmobiliarios más exclusivos de la zona metropolitana del valle de Toluca. Tiene un PIB de casi 2,000 millones de euros para una población de un poco más de 300,000 habitantes, lo que lo convierte en uno de los municipios más ricos del país con un alto grado de desarrollo. El 14 de Septiembre se le otorga el reconocimiento de "Pueblo Mágico" por parte del gobierno federal, pues es un sitio en donde conviven la tradición y el ambiente provinciano con la modernidad y el progreso. En su mayoría, Metepec cuenta con una población foránea de familias que han llegado a vivir ahí por la cercanía con su actividad laboral, ya sea en la misma ciudad de Toluca o en su mayoría en el Distrito Federal. Las mujeres que formaron parte de este proyecto fueron en su mayoría amas de casa que aún teniendo una preparación académica

profesional, se dedican básicamente al hogar y al cuidado de sus hijos, teniendo un nivel de vida social y económico medio-alto.

2.4. OBJETIVOS DEL TALLER

2.4.1 OBJETIVO GENERAL: Integrar una mayor conciencia, aceptación y comprensión de sí mismas, que les permita fortalecer su autoestima , utilizar su poder personal de una manera más activa para vivir en plenitud y diseñar un proyecto de vida personal en diferentes áreas de su vida.

2.4.2 OBJETIVOS PARTICULARES:

1. Reflexionar sobre la propia definición de sí mismo, mediante la respuesta a la pregunta ¿quién soy yo ?.
2. Identificar y describir sus cualidades, debilidades, fortalezas y defectos.
3. Distinguir la diferencia entre los conceptos “ YO”, “AUTOCONCEPTO” Y “MI MISMO IDEAL” e identificar estos conceptos en su propia experiencia.
5. Analizar una definición de autoestima y los seis pilares de esta. Describir su propia experiencia con respecto a estos pilares.
6. Distinguir sus emociones y sentimientos e identificar la manera de comunicarlos de manera asertiva mediante el uso de su poder personal.
7. Identificar la posibilidad de convertir las situaciones adversas en oportunidades para el crecimiento (Resiliencia) utilizando su poder personal.
8. Identificar el vivir en plenitud como construcción personal y proceso de vida. Diseñar su proyecto de vida a corto, mediano y largo plazo en las diversas áreas de su vida.

3. MARCO CONCEPTUAL, PROPOSITO Y FUNDAMENTACION

3.1.FUNDAMENTOS DEL DESARROLLO HUMANO

“El desarrollo humano es el proceso de crecimiento personal de los individuos, los grupos y la sociedad, motivado por la tendencia al crecimiento que se manifiesta en todos los organismos vivos” (Lafarga, 2013, p.46).

“El desarrollo humano centrado en las personas es el esfuerzo transdisciplinar de estudio y acción cuyo objetivo es la comprensión integral de las potencialidades, organización, procesos y relaciones de los grupos y las personas, para poder promover el desarrollo autónomo de los mismos como sujetos y actores de su propio destino”(Segrera, 2006).

La mujer de mediana edad está en un momento de su vida en el que puede descubrir sus potencialidades, comprender los procesos que vive , y re-organizar sus objetivos para definir el rumbo que quiere seguir en esta nueva etapa de su vida. “El organismo humano vivo es capaz en todo momento de aprender de su experiencia y de estimular y orientar el propio aprendizaje con una gama innumerable de propósitos” (Lafarga y Gómez del Campo, 2012, p.242) . El taller está basado en el Enfoque Centrado en las Personas, en el que se plantea un modelo de desarrollo para las mujeres , por lo que en primer lugar se sentarán las bases teóricas de este enfoque para que esta sea la plataforma sobre la que las participantes trabajen en los constructos que se diagnosticaron en el estudio. El propósito del Taller basado en este enfoque es impulsar a las mujeres a abrirse a una comunicación intra e interpersonal que propicie su propio desarrollo individual y social, mediante la aplicación activa de algunos de los conceptos principales del Desarrollo Humano, como son la aceptación, la comprensión empática y la congruencia . Segrera (2006) nos presenta los fundamentos del Desarrollo Humano en los siguientes tres puntos:

1) Los grupos y seres humanos son abiertos y orientados a su entorno (comunidad, costumbres, cultura, etc.). 2) Los grupos y seres humanos viven en el mundo y su autoactualización es, en parte, gracias a su mundo. 3) Los grupos y seres humanos son actores de su propia vida, organismos autónomos e interdependientes, plenos de potencialidades, de capacidades, con una tendencia innata a la actualización de las mismas de una manera única e irrepetible, cuando se les dan condiciones ambientales y recursos adecuados para obtenerla; entre estas capacidades y potencialidades están la conciencia, la libertad y la responsabilidad. Estos elementos nos obligan a tomarnos a cada uno de nosotros en cuenta, como personas con características que las hacen dignas del mayor respeto. El Taller tiene la intención y el objetivo de integrar en las participantes una mayor conciencia, sentido de libertad y asumir la responsabilidad de sus decisiones y de su vida.

NOCIONES PRINCIPALES

El desarrollo humano es el proceso de crecimiento personal de los individuos, los grupos y la sociedad (Lafarga, 2013, p.46). El crecimiento personal es: el cultivo del amor a la vida, el incremento de la conciencia de ser persona única e irrepetible en el universo, el fomento y la consolidación de las relaciones interpersonales basadas en la empatía, la actitud positiva incondicional y la congruencia, la búsqueda del diálogo como instrumento privilegiado de la comunicación, la ampliación de la autoestima, el aumento de la libertad emocional, el avance en el manejo saludable de la agresividad, para actuar asertivamente, mayor eficiencia, eficacia y satisfacción en el trabajo, incremento del interés social, satisfacción por el aprendizaje y la expansión de la conciencia, interés genuino por la ecología, sentido del humor, y englobando todas las características del crecimiento personal, la búsqueda

trascendente o espiritual del sentido de la existencia humana en un universo en evolución (Lafarga, 2013, p.47).

El Desarrollo Humano centrado en la persona tiene como base una confianza en las potencialidades de los grupos y las personas, capaces por si mismos de una realización social y personal, cuando se le dan las condiciones ambientales y recursos adecuados para obtenerla. Los conceptos que presenta Segre (2006) son:

1) Todo organismo (incluidos grupos sociales y seres humanos), tiende a su realización plena y armónica. El Taller pretende que las participantes “se den cuenta” o reconozcan esta tendencia en su persona.

2) Tendencia actualizante. Es el impulso al desarrollo existente en el conjunto de los seres del universo, hacia una mayor complejidad y una organización armónica. Es el impulso hacia la armonía social, con el mundo, con la trascendencia. El Taller pretende que las participantes identifiquen ese impulso al desarrollo en sus propias experiencias en inquietudes. “Existe una ansiedad de reinserción en mujeres que se han alejado del trabajo extradoméstico para dedicarse a la formación de una familia y a la crianza de los niños” (Burin, 2002,p.86).

3) Valoración organísmica. “Crecer abierto a la experiencia para el organismo humano implica deponer las máscaras que le impiden reconocerse a sí mismo, dejarse experimentar profundamente, correr el riesgo de ser lo que se vive y afrontar la responsabilidad de vivir lo que se es” (Lafarga, 2012,p.244) . Se basa en tomarse a sí mismos como modo de apreciación del mundo y de sus circunstancias. Para este proceso de valoración surgen formas de funcionamiento que vividas y asumidas se vuelven actitudes. Cada una de las actitudes responden a valores. Por ejemplo, para la congruencia, el valor es la armonía, para la aceptación, el valor es el amor; para la comprensión empática, el valor es la sabiduría.

Porque consideramos algo como valioso es que vivimos y asumimos una cierta actitud correspondiente a tal consideración. Las actitudes sin relación con, sin fundamento existencial en valores, carecen de sentido. Si tenemos una baja autoestima, vamos a copiar los valores de las personas que nos parecen valer más que nosotros, y a querer asumir sus actitudes y conductas. El Taller impulsa a las participantes a identificar los valores sobre los que están tomando las decisiones de su vida, para darle un sentido a su identidad actual.

4) Congruencia. La congruencia es el funcionamiento armónico e integrado del organismo. La identidad está en cambio continuo. Lo que hace que una persona siga siendo la misma, al mismo tiempo que está en transformación o cambio, es la coherencia (congruencia), apertura (aceptación) y empatía (comprensión) de su proceso de cambio. El Taller tiene como objetivo invitar a las participantes a definir e iniciar su propio proceso de cambio siendo congruentes consigo mismas.

5) Aceptación. La aceptación es la apertura a la experiencia de sí mismo, de los otros y del otro, y el cálido reconocimiento de la realidad y de las circunstancias en las que vivimos, incluyendo a los otros; es atreverse a interactuar con la realidad, no querer deformarla para verla como nos conviene o queremos que sea; no querer ignorarla cuando nos asusta; a no querer desconocerla. Uno de los principales objetivos del Taller no sólo es que las participantes hagan conciencia de sí mismas, sino que se acepten como son, aquí y ahora.

6) Comprensión empática. Esforzarnos por comprender a los otros, a lo otro, permitiendo que su imagen se vaya formando a partir de lo que son, no aplicando un sistema preconcebido. Se busca en el Taller que las participantes comprendan de una manera empática, primero a sí mismas, a partir de lo que son, y después a las personas que las rodean, identificando las cosas que quisieran cambiar de sí mismas e iniciar así un proceso de cambio, y comprendiendo las cosas que no pueden cambiarse y comprenderlas a partir de lo que son.

7) Poder . Es la capacidad de los seres humanos, grupos y personas, de hacerse forjadores de su propio destino, de asumir su propia vida y sus propias decisiones; el “ni modo” o “no hay nada que hacer” es la negación del poder personal, es la expresión de una baja autoestima, es una declaración de impotencia. La intención del Taller es que las participantes identifiquen su poder personal y partan de ahí para tomar decisiones y dirigirse hacia el proceso de cambio que hayan trazado, diseñando un proyecto de vida personal.

8) Proceso. El Desarrollo Humano Centrado en las Personas sostiene que los seres humanos son básicamente positivos y que se desarrollan y cambian hacia una actualización cada vez mayor de sus potencialidades, en interacción con las influencias, favorecedoras u obstaculizadoras, de su medio social y físico, de las otras personas, de las condiciones y las circunstancias que constituyen su entorno. Influye lo interno y por supuesto, el entorno o el medio. Sin embargo el medio no determina, no impide, aún en las peores condiciones, que las personas puedan encontrar caminos para su desarrollo. Según Maslow (1990), la autorrealización no es un estado final, es un proceso progresivo de realización de las potencialidades. En las amas de casa este puede ser un gran descubrimiento, saber que su rol de madre y ama de casa no es un impedimento para que ellas puedan encontrar caminos para su desarrollo.

9) Plenitud. La persona que funciona plenamente lo hace integradamente, en armonía, en contacto con su realidad y con sus circunstancias, comprendiendo éstas, asumiéndolas, encontrando la forma de conciliar constructivamente necesidades, a veces aparentemente contradictorias, en busca de una existencia satisfactoria, creativa y productiva . En el Taller se invita a las participantes a construir su propia definición de plenitud, y entonces trazar un proyecto de vida que las dirija hacia la plenitud que ellas definieron.

3.2. DEFINICION DE CONCEPTOS

3.2.1 “YO”, “AUTOCONCEPTO” Y “MI MISMO IDEAL”

“El mí-mismo es lo que una persona realmente es, se refiere a la totalidad del ser humano en sus dimensiones biológicas, cognitivas, afectivas, relacionales, sociales, culturales e históricas; implica tanto los aspectos conscientes como inconscientes”(Mancillas, 1997). El “YO”, o mí mismo, es un elemento central de la experiencia subjetiva de la persona. De un modo general, se puede decir que “el yo” o la experiencia de sí mismo constituye la materia con que se forma la idea o imagen del yo, llamado también autoconcepto (Lafarga, 2012). Es decir, una cosa es el “YO”, y otra son las actitudes de la persona respecto a su “YO”. El autoconcepto es la imagen que una persona construye de sí misma y la elabora a partir de sus experiencias con el medio y las simbolizaciones que hace de esas experiencias. La persona construye su visión sobre los demás en base al concepto que tiene de sí misma. A partir de las simbolizaciones que realizamos tanto de nuestra interacción con otras personas como de otras influencias del mundo externo, construimos un concepto de nosotros mismos. El YO o la experiencia de sí mismo y el autoconcepto pueden coincidir, o, por el contrario, puede presentar una visión que no abarque lo que la persona es. De esta forma, el autoconcepto influye en la interrelación que la persona establece con las demás personas y con el mundo, y, a su vez, esta interrelación influye en el autoconcepto. Este concepto es un proceso que cambia, conforme va siendo influido por las diferentes percepciones que tiene la persona, tanto de sus propias características, como las de las relaciones con otros y con el medio que le rodea. La imagen que la persona tiene de sí misma influye en su conducta. El mí mismo ideal es la imagen que una persona tiene de lo que desearía ser. El mí-mismo ideal también es un concepto en constante cambio. Puede crearse una imagen ideal irreal que podría llevar a un alto grado de insatisfacción.

“La congruencia implica la correspondencia entre el mí-mismo y el autoconcepto, de tal manera que se produzca una integración adecuada de las experiencias relativas al mí-mismo, lo que favorece un funcionamiento óptimo del organismo humano, y esto implica la libre expresión de la tendencia actualizante” .(Mancillas 1997)

La congruencia con uno mismo se refiere a los aspectos internos de la persona, por un lado la autoaceptación, y por otro, la autocomprensión empática, que incluye la conciencia que se tiene de uno mismo, es decir, el autoconocimiento.

El Taller pretende abarcar los tres conceptos, mediante la conciencia en primer lugar de ¿Quién soy yo?, en segundo lugar de la imagen que he creado de mí misma, y en tercer lugar, la definición de la persona que me gustaría ser. “La felicidad consiste en encontrarse a sí mismo y tener un proyecto de vida coherente, es una dimensión prospectiva que responde a la realización de nuestro proyecto personal” (Rojas, 2003).

3.2.2 EL AUTOCONCEPTO EN LAS MUJERES

En la formación del autoconcepto de las mujeres se presenta un fuerte peso cultural, como dice Mabel Burin (2000): “Las principales causas de algunos problemas de salud mental en las mujeres son trastornos psíquicos derivados de los ideales culturales patriarcales acerca del lugar y papel de las mujeres en la pareja y en la familia” (p.55). Esto es, se imponen expectativas y papeles diferentes hacia las mujeres y hacia los hombres, lo que provoca en las mujeres valoración condicionada de sí mismas, tratando de ajustarse a esas expectativas. A lo largo de su vida, desde que era una niña, la mujer recibe una serie de conceptos ajenos a sí que conducen a una estructura del mí-mismo más rígida. “La estructura del mí-mismo en las mujeres puede presentarse de manera rígida, fija y cerrada y esto corresponde más a la introyección de preconceptos ajenos a sí mismas” (Mancillas, 1997). Algunas mujeres

crecen con estos conceptos que limitan su desarrollo, en donde “Ser mujer significa contar con representaciones histórico-culturales y espacios sociales determinados que ofrecen escasas posibilidades para desarrollarse como un sujeto activo en la sociedad” (Burin, 2002,p.265). El Taller tiene la intención de ofrecer a las participantes una visión más flexible, de acuerdo a sus potencialidades, proporcionándoles el espacio y las herramientas para que entren en contacto consigo mismas, con sus experiencias, y con sus expectativas. En nuestra cultura latina, y dependiendo de muy diversos factores sociales, desde el nivel socioeconómico, la escuela , la religión, la brecha generacional, y otros, se genera una visión de las actitudes y comportamientos esperados en la mujer , en donde ser una “súper mamá” sigue siendo aún muy reconocido. Algunas mujeres se definen a sí mismas por su relación de pareja, o por sus lazos familiares. Sienten que valen en la medida que son valoradas por su esposo, o por ser “la esposa de”, o por ser una “buena madre”, y pierden por completo el centro de identidad que son ellas mismas desviándolo a las relaciones más cercanas. “Tú no eres tu cuerpo, ni tu mente , ni tus emociones. Estos son sólo instrumentos de la expresión del alma” (Maxwell, 2006).

3.2.3. AUTOESTIMA Y LOS SEIS PILARES DE BRANDEN

“La autoestima es la experiencia de ser competente para enfrentarse a los desafíos básicos de la vida, y de ser dignos de felicidad” (Branden, 2001,p.54). La autoestima tiene dos componentes: un sentimiento de capacidad personal y un sentimiento de valor personal. En otras palabras, es la suma de la confianza (Considerarse eficaces, confiar en la capacidad de uno mismo para pensar, aprender , elegir y tomar decisiones correctas) y el respeto por sí mismo. La autoestima capacita, da energía, motiva, inspira a conseguir cosas, permite sentir placer y orgullo por los logros obtenidos. La autoestima elevada permite que la persona tenga relaciones abiertas, honestas y correctas. Una autoestima baja disminuye la resistencia

frente a las adversidades de la vida. Una autoestima baja provoca que la comunicación sea confusa, evasiva e inadecuada, debido a la incertidumbre de la persona sobre sus propios pensamientos y sentimientos, y/o por temor a la reacción del oyente. El taller tiene como objetivo fortalecer la autoestima de la mujer mediante el conocimiento y la práctica de los seis pilares de ésta según Branden.

LOS SEIS PILARES DE LA AUTOESTIMA DE BRANDEN (2001).

1) LA PRACTICA DE VIVIR CONSCIENTEMENTE. La vida y el bienestar de las personas dependen del uso correcto de su conciencia; el grado en que prefieran la “vista o la ceguera” constituye el determinante más importante de su eficacia y respeto hacia sí mismo. “La conciencia es el medio de supervivencia básico: la capacidad de tener conciencia del medio en cierta forma y en cierto nivel, y de actuar apropiadamente” (Branden, 1990,p.29). Una persona debe elegir cientos de veces al día el grado de conciencia con que funciona.

2)LA PRACTICA DE ACEPTARSE A UNO MISMO. Es la virtud de comprometerse con el valor de su propia persona. Aceptar que pensamos lo que pensamos, sentimos lo que sentimos, hemos hecho lo que hemos hecho y somos lo que somos. Rehusar a considerar cualquier parte de nuestro ser como algo ajeno (cuerpo, pensamientos, acciones, sueños). Experimentar (no evadir) nuestras circunstancias; no enfrentarnos a nosotros mismos. Aceptarse a uno mismo es la condición previa al cambio y al crecimiento.

3) LA PRACTICA DE LA RESPONSABILIDAD. Para sentirse competente para vivir y ser digno de la felicidad, la persona necesita sentir que tiene el control de su propia existencia. Esto requiere aceptar la responsabilidad por sus acciones y la consecución de sus metas, es decir, debe aceptar la responsabilidad por su vida y su bienestar.

4) LA PRACTICA DE LA AUTOAFIRMACION. Es la virtud de expresarse adecuadamente, respetando las necesidades , deseos , valores y convicciones que tenemos como personas. Es lo opuesto a rendirse a la timidez. Conlleva la voluntad de enfrentarse a los desafíos de la vida en lugar de eludirlos, procurando obtener el control sobre ellos. “Mis deseos son importantes”, “Mi vida es importante”, “Es importante si yo soy feliz o no”.

5) VIVIR CON PROPOSITO . Los propósitos son la esencia del proceso vital. Vivir con propósito supone utilizar nuestro poder para alcanzar objetivos que hemos seleccionado. Las metas nos hacen avanzar. Tener un propósito es esencial para obtener una autoestima plena. La raíz de la autoestima no está en los éxitos tangibles, sino en las práctica internas que posibilitan estos logros.

6)PRACTICA DE LA INTEGRIDAD. Cuando la conducta es congruente con los valores profesados, cuando el ideal y la práctica son coherentes. Si actúo contra lo que yo mismo considero correcto, mis acciones entran en conflicto con mis valores, estoy actuando contra mi propio juicio. Cuando una falta de integridad afecta a la autoestima, lo único que puede sanar esa herida es practicar la integridad.

3.2.4. EMOCIONES Y SENTIMIENTOS

“Los hombres y las mujeres nacieron para vivir en paz consigo mismos y llenos de alegría profunda. Las personas no fueron hechas para la tristeza” (Valdez, 2009,p.11). En el proceso de conocernos a nosotros mismos tenemos que aprender a ser muy abiertos para aceptar todas

nuestras reacciones emocionales. Y ante todo aceptar que nadie puede causar emociones en los demás, aunque nos sentimos mejor culpando a los demás de nuestras emociones..

Aceptando esto, podré aprender algo de mí mismo. En cada sentimiento o emoción se da una revelación de lo que tengo dentro de mí. Cada reacción emocional nos está diciendo algo de nosotros mismos. Las emociones son como esos témpanos de hielo gigantes que flotan en el mar. El 90% del témpano de hielo está bajo el agua y no se puede ver. Solo se ve el 10%, o sea la punta. Eso mismo pasa respecto a las emociones. Las personas solo son conscientes de una pequeña parte de sus emociones. Muchos sentimientos y emociones nunca se platican. La emoción no dura mucho; lo que esa emoción deja después, es el sentimiento.

“Las emociones son el resultado de la evaluación de una situación por parte del organismo” (Muñoz, 2009). Las emociones surgen ante un estímulo. Las emociones, y todas las reacciones corporales asociadas a ellas, están ahí por razones de supervivencia.

El miedo, la alegría, la tristeza, el enojo y el afecto son las cinco emociones primarias , (Muñoz ,2009). Cada una de ellas busca satisfacer alguna necesidad de supervivencia. En el caso del miedo, el objetivo de supervivencia es la protección, para el afecto, la vinculación, para la tristeza, el retiro hacia sí mismo, para el enojo, la defensa, par la alegría, la vivificación.

La emoción de miedo es una reacción de la persona ante la percepción en el ambiente de una amenaza hacia la propia vida, que nos hace ir hacia la búsqueda de autoprotección, expresada normalmente en forma de huida. Si esta emoción no fuese adecuadamente experimentada, la persona no lograría cuidar de sí misma y estaría expuesta a los peligros de forma continua. Implica una sensación de desagrado, al mismo tiempo nos hace estar energéticos para la posibilidad de huir.

La emoción de afecto implica en el individuo una atracción o inclinación positiva hacia otro o hacia algo que percibe le va a satisfacer alguna necesidad. Implica una valoración positiva y es la base para generar vínculos con el medio. Si esta emoción no se experimentara adecuadamente sería como no tener la capacidad de dirigirnos hacia el mundo. Implica una sensación de agrado que promueve mayor apertura hacia el ambiente. La emoción de tristeza tiene que ver con una sensación de pérdida o de desilusión que nos permite retirarnos hacia nosotros mismos. Es de una tonalidad desagradable y de menor energía que las otras, si no la experimentáramos adecuadamente no podríamos retirarnos para posteriormente seguir buscando la satisfacción de nuestras necesidades en otro lugar. La emoción de enojo nos permite defendernos de la invasión del ambiente y poner límites. Nos capacita para seleccionar lo que nos hace bien y lo que no, teniendo la posibilidad de alejar aquello que percibimos que puede dañarnos. Quien no vivencia adecuadamente esta emoción puede ser presa de los otros, en detrimento de su propia vida. Es una emoción desagradable, sin embargo, nos pone en alerta para la adecuada defensa. La alegría es una emoción fundamental para mantenernos vivos y energéticos, normalmente la experimentamos cuando estamos satisfaciendo, o hemos satisfecho, alguna necesidad en el presente inmediato. Es muy agradable, mas si no la vivenciamos plenamente trae como consecuencia una sensación de falta de vitalidad que puede impedir que salgamos de manera suficiente a satisfacer nuestras necesidades, en un movimiento de nosotros mismos hacia el mundo. Un sentimiento es una sensación corporal que interpreto y concretizo, una sensación que “bautizo” con un nombre que va de acuerdo a mi historia, a mis experiencias anteriores y a mi marco cultural. Así, puedo tener, por ejemplo, una sensación de opresión en mi pecho y de acuerdo a lo que me está pasando en este momento y a lo que en otras ocasiones he sentido que se parece, la interpreto y digo que estoy triste. Esa misma sensación en otro momento la puedo interpretar de manera diferente y decir, por ejemplo, que tengo miedo. Nuestro lenguaje para nombrar

sentimientos es muchas veces confuso y equívoco. Un sentimiento tiene la característica de que es una sensación con nombre, por lo tanto, la experiencia se simboliza (o se interpreta) de acuerdo a la vivencia tal y como está ocurriendo en el presente, ayudada por las experiencias anteriores similares. Esas experiencias anteriores pueden ser propias, o sea, cosas que he vivido personal y directamente, pero también son todas aquellas cosas que he introyectado, ideas y valores que me he tragado de otros sin cuestionarlos, haciéndolos míos. Esto es algo determinante en el caso de las mujeres, que asumimos muchos introyectos como propios, y que en este Taller se busca invitar a las participantes a cuestionarlos, tomar los que se quiera mantener, y desechar los que no sirvan, pero por decisión propia y consciente. El Taller ofrece a las participantes un espacio en el que a través de ejercicios dirigidos puedan identificar sus emociones y sentimientos, así como la frecuencia con las que los expresan, para generar una conciencia sobre ellos y poco a poco controlar los espacios y las maneras como deciden externarlos. Esto genera un mayor conocimiento de sí mismas y a su vez integra una mejor autoestima.

3.2.5. ASERTIVIDAD

“Ser asertivo se ha definido como el hecho de defender los derechos personales y expresar los pensamientos, sentimientos y creencias de maneras directas, honestas y apropiadas que no violen los derechos de otra persona” (Hare, 2003, p. 54). Cuando soy asertiva, expreso quien soy yo. Expreso lo que pienso, como me siento, y lo que creo, de una manera directa, honesta y apropiada. “La asertividad es la capacidad de autoafirmar los propios derechos, sin dejarse manipular y sin manipular a los demás” (Castanyer, 1997, p.21). La NO AFIRMACION significa permitir que los demás violen sus derechos. La AGRESION siempre implica violar los derechos de los demás. La asertividad establece una situación ganar-ganar. La no afirmación, perder YO- ganar el otro. La agresión, ganar YO, perder el

otro. El no ser asertivo significa culpar a otra persona por algún acontecimiento, y generalmente esto concluye en algún tipo de agresividad.

No ser asertivo significa también culparme a mí misma y hacerme sentir mal. Me sentiré cohibida y avergonzada, mi autoestima bajará y mi comportamiento es no afirmativo. Es difícil ser asertivo si uno se siente mal respecto a sí mismo. Asertividad significa no culpar a nadie por un acontecimiento. Ni a otro, ni a mí. Soy responsable de mis pensamientos, sentimientos, creencias y actos. Me fijo en la situación y en el modo en cómo puede manejarse mejor. Mi preocupación será constructiva, intenta solucionar el problema. Me siento positiva respecto a manejar la situación. Mi comportamiento es asertivo. Es importante aprender a decir no, saber que tiene derecho a decirlo; a veces las personas no dicen no porque no quieren sentirse culpables. Pero la no asertividad genera poca autoestima. Por el contrario, la asertividad, en este caso aprender a decir que no, generará culpa al principio, pero poco a poco mientras más continúe su proceso de asertividad, irá sintiendo menos culpa cada vez.

Es diferente decir NO VOY a NO PUEDO. Al decir constantemente no puedo se quita el poder por dos motivos: refuerza una creencia negativa, y otorga un poder tremendo a algo de fuera de sí mismo. Aceptar la responsabilidad le hará darse cuenta de que tiene un poder inmenso.

Los derechos que una persona puede aceptar y que le permiten actuar de manera asertiva son: Derecho a ser tratado con respeto, derecho a cometer errores, derecho a fracasar, derecho a tener éxito, derecho a expresar mis sentimientos, derecho a ser o no ser asertiva y a afirmarme. Si una persona tiene una opinión muy mala de su valor como ser humano, será

difícil que acepte sus derechos personales y se afirme a sí misma. La autoestima de una persona mejora cuando empieza a creer que tiene derechos y a medida que la creencia en sus derechos mejora su autoestima, empieza a comportarse de modo asertivo. Cuando me comporto de manera asertiva le respeto a usted al mismo tiempo que me respeto a mí misma. El Taller tiene como propósito que las participantes conozcan estos conceptos de asertividad para que los tengan como herramientas en su comunicación y que esto a su vez incremente gradualmente su autoestima.

3.2.6. RESILIENCIA

“Resiliencia es un modo de nombrar la singularidad y creatividad de la conducta humana individual o grupal en su impredecible devenir cuando da por resultado conductas saludables frente a situaciones adversas” (Melillo y Suárez, 2011, p.195). El término resiliencia se refiere a la capacidad que tienen las personas para enfrentarse, sobreponerse y salir transformados ante las adversidades (Forés y Grané, 2008,p.34). Es un proceso que puede ser promovido a lo largo del ciclo de la vida de las personas, por lo tanto está vinculada al desarrollo y crecimiento humano. No constituye un estado definitivo. Tiene que ver con los procesos de reconstrucción. “Una energía que surge en una situación que es estresante y desmoralizante puede convertirse en una fuente de claridad y auto-transformación”(Maxwell, 2006). Se puede afirmar que la resiliencia está constituida por un temperamento personal, una significación cultural y un apoyo social. La resiliencia “es un canto a la libertad humana”. De acuerdo a Forés y Grané (2008), estos son los pilares de la resiliencia:

- 1.La confianza.
2. La autoestima consistente.
3. La introspección (preguntarse, conversar con uno mismo, darse respuesta honesta).
4. La independencia (saber fijar límites entre uno mismo y el medio con problemas)

5. Capacidad de relacionarse.
6. Iniciativa (disfrutar el exigirse y ponerse a prueba)
7. Sentido del humor (punto medio entre tragedia y comedia).
8. Creatividad (abrir la mente hacia nuevas posibilidades)
9. Moralidad (buscar el bienestar de todos los seres humanos)
10. Pensamiento crítico (comprensión del principio que nos dice que todo puede ser de otra manera, no hay un pensamiento único)

Y las claves para llevar una vida resiliente, según Brooks y Goldstein (2004) :

1. Reescribir tus guiones negativos.
2. Elegir el camino que te lleve a ser resistente al estrés en lugar de estar estresado.
3. Ver la vida a través de los ojos de los demás (empatizar).
4. Saber comunicar.
5. Aceptarse uno mismo y aceptar a los demás.
6. Establecer contactos y mostrar compasión.
7. Saber lidiar con los errores.
8. Saber manejar el éxito construyendo islas de competencias.
9. Desarrollar la autodisciplina y el autocontrol.
10. Aprender las lecciones de la resiliencia : mantener un estilo de vida resiliente.

“El futuro se debe construir y nosotros tenemos mucho que decir al respecto. Para hacer realidad aquello que queremos, es necesario creer que nuestro futuro es un regalo . No estamos delante de una situación totalmente ajena a nosotros, más bien, nuestro futuro es algo

que podemos conquistar. El ser humano tiene la capacidad de ser guionista y protagonista de sus propias historias” (Forés, 2008,p.17).

El propósito del Taller en cuanto a resiliencia es, en primer lugar, que las participantes identifiquen situaciones en su vida en las que han sido resilientes, lo cual les hablará de su poder personal y aumentará su autoestima. Por otro lado, el Taller pretende compartir los conceptos clave para una vida resiliente con las participantes para que puedan tenerlas como herramientas para su proceso personal. “El enfoque de resiliencia representa un cambio de paradigma que incluye la capacidad de afronte, la estimulación de potencialidades, la consideración de la esperanza, como componentes indispensables para el desarrollo de las personas (Melillo, 2011, p.228).

4.METODOLOGIA

4.1. DESTINATARIOS

El Taller se realizó con un grupo de 15 mujeres de entre 38 y 60 años de edad, de nivel socioeconómico medio y medio alto, en la ciudad de Metepec, Estado de México. Tuvo una duración total de 12 horas, en 5 sesiones semanales que iniciaron el 11 de Febrero del 2013 y terminaron el 11 de Marzo del 2013 .

Para garantizar la confidencialidad de las participantes , se han modificado los nombres de las mismas ; al inicio del Taller, todas las participantes firmaron una hoja de consentimiento informado (ANEXO 3) en el que manifiestan participar voluntariamente en el Taller.

El Taller está basado en el Enfoque Centrado en las Personas, en el que se plantea un modelo de desarrollo para las mujeres que utiliza los constructos principales de la teoría de Carl Rogers como son empatía, aceptación positiva incondicional, escucha activa y congruencia para impulsar a las mujeres a abrirse a una comunicación intra e interpersonal que propicie su propio desarrollo individual y social .

Las actividades a realizar en el Taller son de tres tipos:

1. Actividades de aprendizaje con énfasis experiencial-vivencial, donde se promueva el encuentro intra e inter-personal , a través de formas de comunicación que propicien el desarrollo individual y social de las participantes.

2. Actividades de aprendizaje con énfasis teórico-práctico, que permitan la adquisición de aspectos teóricos relacionados a los contenidos centrales de los temas de las sesiones y que se integran a sus experiencias.

3. Grupos de aprendizaje, en base a relaciones interpersonales caracterizadas por un clima de respeto, aceptación, libertad y compromiso por el trabajo a realizar.

4.2. CARTAS DESCRIPTIVAS POR SESION

A continuación las hojas descriptivas que presentan el detalle de las actividades de las cinco sesiones.

| SESION # 1 | | | | |
|--|--|--------------|-------------|---|
| Nombre: | TALLER DE DESARROLLO HUMANO PARA LA MUJER. ¿QUIEN SOY YO? | | | |
| Lugar, Fecha y Hora: | METEPEC, EDO DE MEXICO 11 DE FEBRERO 2013 | | | |
| Objetivos Generales: | | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> • IDENTIFICAR Y DEFINIR SU PROPIA RESPUESTA A LA PREGUNTA ¿QUIEN SOY YO? | | | | |
| Objetivos Específicos de la sesión: | | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> • PRESENTACION INDIVIDUAL DE LOS PARTICIPANTES • PRESENTACION DEL PROGRAMA DEL TALLER Y DEL FACILITADOR • AUTODESCRIPCION INICIAL DE LOS PARTICIPANTES (QUIEN SOY YO?) | | | | |
| Bibliografía: | | | | |
| Segrera, A. (2006). <i>El desarrollo humano centrado en las personas: su desarrollo humano. Visiones humanistas de la dimensión simbólica de lo individual y lo social.</i> México: Conaculta | | | | |
| Contenido: | Actividades: | Tiempo/Hora: | Materiales: | Indicadores de Evaluación: |
| 1.PRESENTACION PERSONAL DE LOS INTEGRANTES. | El tallerista pedirá a cada uno de los participantes que se presente ante el grupo, y explique sus motivaciones para tomar el taller y expectativas del mismo. Se pedirá a las asistentes que se anoten en una hoja para llevar un registro de asistencia. | 30 min | Ninguno | La participación de cada una de las asistentes hablando de sí mismas y expresando por qué están asistiendo al taller. |

| | | | | |
|---|---|---------------|---|--|
| <p>2. ENCUADRE DEL TALLER Y PRESENTACION DEL TALLERISTA</p> | <p>El tallerista se presenta brevemente ante el grupo, entrega a las participantes por escrito la propuesta de programa del taller para cada sesión (ANEXO 4), la revisan en grupo y describe el encuadre del taller como es la puntualidad, la importancia de realizar todas las actividades que se propongan, el respeto a las experiencias propias y a las de los demás y la confidencialidad. Se entrega a las participantes el consentimiento informado (ver ANEXO 3) y les pide que si están de acuerdo lo firmen y lo entreguen.</p> | <p>10 min</p> | <p>Propuesta de Programa impreso del taller para cada participante. (ANEXO 4) .</p> <p>Formato impreso de consentimiento informado. (ANEXO 3)</p> | |
| <p>3. ¿QUIÉN SOY YO?</p> | <p>El tallerista entregará una hoja en blanco y una pluma o lápiz a cada participante, le pedirá que exprese a través de un dibujo la respuesta a la pregunta ¿Quién soy yo? y posteriormente escriba la frase inicial “Yo soy...” y se describa a partir de ella.</p> | <p>10 min</p> | <p>Hojas blancas , plumas , lápices</p> | <p>Si la participante dibuja una imagen de si misma y escribe al menos dos definiciones de lo que es, estará cumpliendo con el objetivo de hacer conciencia de sí misma, mediante la autodescripción por dibujo y escrita.</p> |

| | | | | |
|--|--|--------|--|--|
| 4. COMPARTIR LOS RESULTADOS DEL EJERCICIO | Por parejas se describen a sí mismas tomando como base el trabajo realizado. | 10 min | | Mediante la observación el tallerista se dará cuenta de la participación de ambas personas en esta actividad, en la que cumplen el objetivo de hacer conciencia de sí mismas mediante la autodescripción verbal a la otra compañera. |
| 5. SESION GRUPAL | Se hace una sesión grupal en la que se proponen algunas preguntas de reflexión, como ¿Qué descubres de ti misma a través de tu dibujo? Qué aspectos te agradan y cuáles te desagradan de ti misma? Qué tan lejos estás de lo que quieres ser? Cómo te sientes al haberte expresado al grupo? Se da libertad a que los miembros que así lo decidan participen voluntariamente procurando el tallerista animar a que todas participen. | 20 min | | El tallerista observará que cada una de las participantes exprese algo de su experiencia en el ejercicio anterior, reforzando nuevamente la conciencia de sí misma y descubriendo algunos aspectos en particular de su persona. |
| 6. PRESENTACION DE TEORIA Y REFLEXION SOBRE ELLA | El tallerista entrega por escrito a cada participante la teoría que tiene preparada para la sesión 1 (ANEXO 5), que en esta ocasión son los fundamentos del desarrollo | 20 min | | La participación de las asistentes en cuanto a su propia experiencia de estos conceptos indica la integración de una mayor conciencia y comprensión de sí mismas. |

| | | | | |
|-------------------------|--|--------|------------------------|--|
| | humano centrado en las personas como marco teórico para el trabajo que se desarrollará durante todo el taller, se leerá la información entre todo el grupo y se irá comentando la experiencia de los participantes respecto a los conceptos señalados. | | | |
| 7. TRABAJO PARA CASA | El tallerista pedirá a los participantes que durante las 5 semanas del taller desarrollen en casa una autobiografía. | 5 min | | La reflexión sobre los acontecimientos de su vida permite a los participantes integrar la conciencia de ellos con una aceptación y comprensión de su yo actual, aunque no habrá tiempo suficiente para evaluar en este taller si este ejercicio sirve para cumplir dichos objetivos. |
| 8.PRESENTACION VIDEO | El tallerista pide a las participantes ver durante la semana el VIDEO LAS ESPERAS (para reforzar el concepto aquí y ahora) | 5 min | | |
| 9.. CIERRE DE LA SESION | Se pedirá a cada participante que escriba en un pequeño párrafo lo que se lleva de la sesión y la comparta con el grupo. | 10 min | Hojas, plumas, lapices | Al escuchar a los participantes el tallerista observará si las participantes se han hecho concientes de alguna característica de sí mismas que les brinde una oportunidad para crecer. |

SESION # 2

Nombre: TALLER DE DESARROLLO HUMANO PARA LA MUJER. EL CONCEPTO DE MI MISMO Y LA AUTOESTIMA

Lugar, Fecha y Hora: METEPEC, MX. FEBRERO 18 DEL 2013

Objetivos Generales:

- Integrar una mayor conciencia, aceptación y comprensión de sí mismas, que les permita fortalecer su autoestima.

Objetivos Específicos de la sesión:

1. Identificar y describir sus cualidades, debilidades, fortalezas y defectos.
2. Distinguir la diferencia entre los conceptos “yo”, “auto-concepto” , y “mí mismo ideal”, e identificar estos conceptos en su propia experiencia.
3. Analizar una definición de autoestima y los seis pilares de esta. Describir su propia experiencia con respecto a estos pilares.

Bibliografía:

Branden, N.(2001) *La psicología de la autoestima*. México: Paidós

Branden, N. (1989) *Cómo mejorar su autoestima*. México: Paidós

Mancillas, C. (1997) *El desarrollo humano en las mujeres: un modelo centrado en las personas*. Universidad Iberoamericana, México.

| Contenido: | Actividades: | Tiempo/Hora: | Materiales: | Indicadores de Evaluación: |
|--|---|--------------|-------------------------|---|
| 1. Bienvenida y reflexión inicial. | El tallerista pide a cada uno de los participantes compartir su experiencia en la semana con respecto al video de las esperas que revisarían en casa. | 15 min | | La reflexión de las participantes en cuanto al aquí y el ahora indica una mayor conciencia. |
| 2. Conciencia personal, aceptación y comprensión | La tallerista pedirá a las participantes dividirse | 30 min | Paliacates o mascaradas | La descripción de cada una de las participantes ante sus compañeras |

| | | | | |
|---|--|--------|---|--|
| | <p>en dos grupos, la mitad se tapará los ojos con un paliacate y la otra mitad no. Las personas que no tienen los ojos tapados se describirán ante cada una de las que sí tienen los ojos tapados, en los siguientes aspectos:</p> <p>1) Físicamente. Cambiar de lugar; 2) Psicológicamente. Cambiar de lugar ; 3) Sus metas a corto plazo y sus ideales. Cambiar de lugar. Describirse como una metáfora.</p> | | | <p>expresa una mayor conciencia , aceptación y comprensión de sus características personales, y lo comparten en la siguiente actividad con el grupo.</p> |
| 3. Reflexión sobre la actividad | <p>Por parejas los participantes responderán a las siguientes preguntas: 1. Cómo me sentí al hablar? 2. Cómo me sentí al escuchar? 3. De qué me dí cuenta? Al hablar? al escuchar?</p> <p>Se comparten en el grupo sus reflexiones.</p> | 20 min | | |
| 4. Presentación de teoría y reflexión de la experiencia personal de los participantes sobre los temas expuestos | <p>El tallerista entrega a los participantes la teoría que tiene preparada para la sesión 2 (ANEXO 6) , en este caso con dos grandes temas:</p> <p>1) Comparación de los conceptos “YO”, “AUTOCONCEPTO” Y “MI</p> | 40 min | <p>Material para cada participante que incluya la teoría preparada previamente para esta sesión</p> | <p>La participación de las asistentes en cuanto a cada uno de los temas con respecto a su propias vivencias indica la integración de una mayor conciencia y comprensión de sí mismas y de su propia experiencia, así como de las áreas de oportunidad para</p> |

| | | | | |
|------------------------|--|--------|------------------------|--|
| | MISMO IDEAL”, 2)Definición de autoestima y sus 6 pilares . Se hace una revisión de los conceptos mediante la participación del grupo compartiendo su experiencia personal relacionada con los temas del día y con la reflexión teórica. | | | trabajar en su desarrollo. |
| 5.Trabajo para casa | El tallerista pedirá a las participantes hacer en casa el siguiente ejercicio:1)Parada completamente desnuda frente a un espejo de preferencia de cuerpo entero, describir:lo primero que hago al verme en el espejo es... qué siento? Qué pienso? 2) hacer una lista de mis cualidades y otra de mis defectos en todos aspectos . | 5 min | | |
| 6. CIERRE DE LA SESION | Se pedirá a cada participante que comparta con el grupo lo que se lleva de la sesión. | 10 min | Hojas, plumas, lapices | Al escuchar a los participantes el tallerista observará si las participantes se han hecho concientes de alguna característica de sí mismas que les brinde una oportunidad para crecer. |

SESION #3

Nombre: TALLER DE DESARROLLO HUMANO PARA LA MUJER. YO FRENTE AL ESPEJO.

Lugar, Fecha y Hora: Metepec, Mex. Febrero 25 del 2013

Objetivos Generales: Integrar una mayor conciencia, aceptación y comprensión de sí mismas, que les permita fortalecer su autoestima.

Objetivos Específicos de la sesión:

- 1) Identificar y describir sus pensamientos y sentimientos al observarse desnuda frente al espejo.
- 2) Identificar y describir las partes de su cuerpo que le agradan y las que no.
- 3) Identificar y describir sus cualidades, debilidades, fortalezas y defectos.

Bibliografía:

Muñoz, M. (2009). *Emociones, Sentimientos y Necesidades, una aproximación humanista*. Universidad Iberoamericana, México.
 Hale, B. (2003). *Sea Asertivo, la habilidad directiva clave para comunicar eficazmente*. Barcelona : Gestión 2000.
 Valdez, L. (2009). *Comunicación y manejo de sentimientos*. México: Buena Prensa.
 Young, P. (1979) . *Cómo comprender mejor nuestros sentimientos y emociones*. México: El Manual Moderno.

| Contenido: | Actividades: | Tiempo/Hora: | Materiales: | Indicadores de Evaluación: |
|-----------------------------------|--|--------------|-------------|---|
| 1. Bienvenida y reflexión inicial | La tallerista pedirá a las participantes compartir su experiencia al realizar las actividades que se propusieron para la semana, | 1hr 50 min | | Indicador 1. Si la participante se observó en el espejo y descubrió al menos un pensamiento o sentimiento que tiene al observarse, cumple con el objetivo |

| | | | | |
|--|---|--------|-------------------------------|---|
| | en cuanto al reconocimiento de su cuerpo y descripción de su imagen corporal, listar sus cualidades y defectos. | | | de hacer conciencia de sí misma. Indicador 2. Si la participante reconoció en la actividad al menos una cosa que le agrada o no de su cuerpo, cumple con el objetivo de autoconocimiento. 3. Si la participante identificó al menos una cualidad y un defecto de su persona, cumple con el objetivo de hacer conciencia de sí misma, autoconocimiento y aceptación. |
| 2. Entrega de material teórico y actividad propuesta para la semana. | El tallerista entrega a cada participante la teoría que preparó previamente sobre emociones, sentimientos y asertividad (ANEXO 7), y propone la actividad para la semana que consistirá en estar atenta a las emociones y sentimientos que tiene, de preferencia anotar cuáles fueron y cómo los expresó. | 10 min | Material teórico de la sesión | |
| 3. CIERRE DE LA SESION | Se pedirá a cada participante que comparta con el grupo lo que se lleva de la sesión. | 10 min | Hojas, plumas, lapices | Al escuchar a los participantes el tallerista observará si las participantes se han hecho concientes de alguna característica de sí mismas que les brinde una oportunidad para crecer. |

SESION # 4

Nombre: EMOCIONES, SENTIMIENTOS, ASERTIVIDAD Y RESILIENCIA

Lugar, Fecha y Hora: Metepec, Mx. Marzo 5 del 2013

Objetivos Generales:

- Integrar una mayor conciencia, aceptación y comprensión de sí mismas, que les permita fortalecer su autoestima y el reconocimiento de su poder personal.

Objetivos Específicos de la sesión:

1. Distinguir sus emociones y sentimientos y la frecuencia con la que los expresa.
2. Identificar la manera de comunicar sus emociones y sentimientos de manera asertiva mediante el uso de su poder personal.
3. Identificar la definición de resiliencia.
4. Identificará situaciones pasadas en su experiencia personal en las que ha aplicado la resiliencia mediante el uso de su poder personal.
5. Identificará algunas claves para llevar una vida resiliente.

Bibliografía:

Brooks, R. y Goldstein, S. (2004). *El poder de la resiliencia*. México: Paidós.

Forés, A. y Grané, J. (2008). *La resiliencia*. España: Plataforma Editorial.

Hale, B. (2003). *Sea Asertivo, la habilidad directiva clave para comunicar eficazmente*. Barcelona : Gestión 2000.

Muñoz , M. (2009). *Emociones, Sentimientos y Necesidades, una aproximación humanista*. Universidad Iberoamericana, México.

Valdez , L. (2009). *Comunicación y manejo de sentimientos*. México: Buena Prensa.

Young, P. (1979) . *Cómo comprender mejor nuestros sentimientos y emociones*. México: El Manual Moderno.

| Contenido: | Actividades: | Tiempo/Hora: | Materiales: | Indicadores de Evaluación: |
|--|---|---------------------|---|--|
| 1. Revisión del material teórico de la sesión pasada | Se entrega a las participantes un resumen de la teoría que se entregó la sesión pasada (ANEXO 8) , se revisa el material en grupo. | 20 min | Material teórico para cada participante | |
| 2.Ejercicio para distinguir sus emociones y sentimientos | El tallerista pide al grupo formar equipos de 4 personas, a cada equipo se le entrega una hoja con frases incompletas (ANEXO 9). Un miembro del equipo lee la primera frase y pedirá a cada miembro del grupo que rápido y sin pensar mucho complete la frase. Ya que todos hayan contestado se volverá a leer la misma frase y pedirá nuevamente que se complete. Así hasta repetir la misma frase 3 veces. Luego se pasará a la segunda frase y así hasta terminar la lista de frases. Se hace plenaria para compartir las experiencias personales, identificar cuál | 50 min | Hojas de frases incompletas | Si el participante logra identificar al menos dos situaciones en las que expresa sus o emociones, y las comparte con el grupo, cumple con el objetivo de hacer conciencia de sí misma, aceptación y comprensión. |

| | | | | |
|-------------------------------------|--|--------|--|--|
| | respuesta fue más fácil, cuál más difícil, y obtener conclusiones generales y personales. | | | |
| 3. Revisión teórica Resiliencia | El tallerista entrega el material teórico sobre resiliencia (ANEXO 8) y lo revisa incluyendo las experiencias personales de las participantes en cuanto al tema. | 35 min | Material teórico para cada participante. | Si la participante identifica al menos una situación en la que ha sido resiliente, hará conciencia de su poder personal en forma de resiliencia. |
| 4. Ejercicio para casa | El tallerista pedirá a las participantes realizar en casa una reflexión por escrito sobre las siguientes preguntas: ¿Qué quiero ser? ¿Qué quiero hacer? ¿Qué quiero tener? Mi propósito en esta vida es... | 5 min | | Al contestar estas preguntas la participante describirá las bases para diseñar su proyecto de vida. |
| 5. Reflexión al finalizar la sesión | La tallerista pide a cada una de las participantes compartir con el grupo lo que se lleva de esta sesión. | 10 min | | |

SESION # 5 (5 hrs))

Nombre: TALLER DE DESARROLLO HUMANO PARA LA MUJER. PROYECTO DE VIDA Y CIERRE DEL TALLER

Lugar, Fecha y Hora: **Marzo 11, 2013**

Objetivos Generales:

- Integrar una mayor conciencia, aceptación y comprensión de sí mismas, que les permita fortalecer su autoestima, utilizar su poder personal de una manera más activa para vivir en plenitud y diseñar un proyecto de vida personal en diferentes áreas de su vida.

Objetivos Específicos de la sesión:

- Identificar el vivir en plenitud como construcción personal y proceso de vida.
- Integrar los conocimientos adquiridos durante el taller para construir el fundamento de su proyecto de vida.
- Autodescripción final de los participantes (quién soy yo?).
- Diseñar su proyecto de vida a corto, mediano y largo plazo en las diversas áreas de su vida.

| Contenido: | Actividades: | Tiempo/Hora: | Materiales: | Indicadores de Evaluación: |
|--------------------------------------|--|---------------------|--------------------|--|
| 1. Descripción del vivir en plenitud | El tallerista pide a las participantes que den su propia definición de vivir en plenitud. Se comparte en plenaria. | 20 min | | Si la participante describe su propio concepto de plenitud, hará conciencia de ello y sabrá hacia donde dirigir su proyecto de vida. |
| 2. Ejercicio si me quedaran 5 | El tallerista propone a los | | | Si el participante describe al |

| | | | | |
|---------------------------------------|---|--------|-------------------------|---|
| años de vida. | participantes el siguiente ejercicio: Si te quedaran 5 años de vida, qué cosas harías? (trabajo personal) en plenaria se comparte la experiencia | 30 min | Hojas blancas, plumas | menos 2 cosas que haría si le quedaran 5 años de vida, hará conciencia de ello y cumple con el objetivo de empezar a trazar un proyecto de vida y definir su concepto de vivir en plenitud. |
| 3. Ejercicio lápida | El tallerista entrega a los participantes la imagen de una lápida y pide que escriban su epitafio. Se comparte la experiencia con el grupo | 25 min | Hoja impresa con lápida | Si el participante escribe algo en su epitafio hará conciencia de cómo quiere vivir su vida en plenitud para al final lograr ese resultado que escribió en la lápida. |
| 4. Plan de acción y proyecto de vida. | Partiendo de el amor como herramienta principal, El tallerista hace una integración de las herramientas con que hoy cuenta el participante que ha ido desarrollando a lo largo del taller, y posteriormente pide a las participantes que conscientes de estas herramientas y con las preguntas que respondieron en casa durante la semana ¿qué quiero ser? ¿qué quiero hacer? ¿qué quiero tener? Elaboren un plan de acción para conformar su proyecto de vida de la siguiente manera: asignar un número de | 45 min | | Si el participante escribe al menos una meta a corto plazo, una a mediano plazo y una a largo plazo, y el plan de acción para realizarlas, estará cumpliendo con el objetivo de diseñar un proyecto de vida personal. |

| | | | | |
|-----------------------------------|---|--------|---|---|
| | prioridad a las cosas que quiere ser hacer y tener a corto plazo (numero 1) , a mediano plazo (numero 2) , y largo plazo (numero 3), y describir las actividades específicas que debe realizar para alcanzarlas. | | | |
| 5. Collage | El tallerista pide a las participantes que elaboren un collage con las imágenes que recorten de revistas en el que plasmen sus objetivos , metas y sueños con el fin de visualizarlos | 70 min | Revistas, tijeras, cartulinas, pegamento, plumones. | Si el participante plasma con imágenes el proyecto de vida que describió en la actividad anterior, estará cumpliendo con este objetivo de trazar un proyecto de vida. |
| 6. Exposición de collage al grupo | El tallerista pide a cada una de las participantes que explique su collage al grupo y comparta su proyecto de vida | 40 min | | |
| 7. Quién soy yo? | El tallerista entregará una hoja en blanco y una pluma o lápiz a cada participante, le pedirá que exprese a través de un dibujo la respuesta a la pregunta ¿Quién soy yo? y posteriormente escriba la frase inicial “Yo soy...” y se describa a partir de ella. | 15 min | | Si el participante ha dibujado o a descrito al menos una característica más en su respuesta al ejercicio quién soy yo , con respecto a su descripción y dibujo inicial, se habrá cumplido con el objetivo de integrar una mayor conciencia, aceptación y comprensión de sí misma. |
| 8. Evaluación final del curso | El tallerista pide a las | 15 min | EVALUACION | Si en las respuestas de su |

| | | | | |
|---|---|--------|-------------------------|--|
| | participantes que contesten la evaluación final del taller (ANEXO 10) | | IMPRESA | evaluación las participantes describen al menos una característica que hayan descubierto de sí mismas a lo largo del taller, se cumplirá el objetivo . |
| 9. Entrega de diplomas de participación, materiales de cada participante y cierre del taller. | La tallerista entrega a cada participante su diploma personalizado y le pide que dirija unas palabras al grupo. | 30 min | Diplomas personalizados | |

4.3 ANALISIS DE LA INFORMACION Y EVIDENCIAS DE EVALUACION

“La complejidad de un estudio cualitativo hace difícil predecir con gran precisión lo que va a suceder, por ello la característica fundamental del diseño cualitativo es su flexibilidad, su capacidad de adaptarse en cada momento y circunstancia en función del cambio que se produzca en la realidad que se está indagando” (Rodríguez Gómez, Gil Flores y García Jiménez, 1996, p 91). En este estudio, realicé un análisis de contenido de datos cualitativos con diferentes procedimientos, tales como registro de anécdotas, hojas de respuestas, notas de campo, grabaciones en audio, fotografía, video y diario de campo. Utilicé durante el taller tanto ejercicios de narrativa como otras formas de expresión tales como el dibujo.

“Cada registro tiene un objetivo diferente , como es en algunos casos conservar lo significativo, conservar con detalle la información, conservar lo que el investigador percibe como un todo fijo o como un todo en movimiento, y conservar lo que el investigador o los participantes se ven a sí mismos”(Rodríguez Gómez, et al. 1996). Todos estos elementos de contenido fueron analizados o codificados a partir de los indicadores de evaluación que están especificados en las cartas descriptivas de cada sesión. “La codificación es la operación concreta por la que se asigna a cada unidad un indicativo propio de la categoría en la que la consideramos incluida”(Rodríguez Gómez, et al. 1996). Previamente definí las categorías que habría que evaluar, que fueron definidas a partir de la investigación previa al taller de la que ya hemos hablado anteriormente; estas son: autoconocimiento, autoestima, poder personal y proyecto de vida.

Por ejemplo, en la primer sesión, en la actividad denominada ¿Quién soy yo?, el indicador que se estableció es: “Si la participante dibuja una imagen de si misma y escribe al menos dos definiciones de lo que es, estará cumpliendo con el objetivo de hacer conciencia de sí misma, mediante la autodescripción por dibujo y escrita.” (Ver Carta descriptiva sesión 1

página 31). Este indicador nos da información de la categoría del autoconocimiento y la autoestima previamente definidas. Al analizar los resultados de la actividad, observé que : Las participantes se describieron a sí mismas mediante un dibujo, algunas hicieron un dibujo más completo y otras no tanto, pero todas hicieron un dibujo y escribieron una descripción de sí mismas, se cumple el objetivo de ampliar la conciencia de sí mismas y de esta forma conocerse más (categoría: autoconocimiento). En este ejercicio también podemos evaluar lo que Branden (1990) llama uno de los pilares de la autoestima, que es “La práctica de vivir conscientemente”, y esto se cumple al reflexionar acerca de uno mismo, las participantes hicieron conciencia de lo que ellas creen que son o de la imagen que construyen de sí mismas (categoría: autoconcepto).

Para evaluar los resultados al final del taller, también diseñé un cuestionario específico para aplicarlo en la última sesión (ANEXO 10) , es un cuestionario de 19 preguntas abiertas en el que evalué tres bloques temáticos: 1) Las vivencias del participante dentro del taller. 2) La percepción del participante acerca del taller. 3) La percepción del participante acerca del tallerista. Se conservan los resultados de estas evaluaciones para referencia o consulta.

5. RESULTADOS

5.1. RESULTADOS DEL PROCESO POR PARTICIPANTE

Para mantener la confidencialidad de las participantes, todos los nombres que a continuación se presentan han sido modificados. La fuente original de los datos se conserva para tener la posibilidad de un análisis futuro.

1. Lupita asistió solamente a tres sesiones y no entregó todos los ejercicios que se hicieron durante ellas, por lo que el análisis de sus resultados es limitada; sin embargo, pude observar lo siguiente: siempre estuvo atenta, dispuesta y participativa. En los ejercicios de quién soy yo se reconoció con diferentes cualidades y defectos, expuso como aprendizaje significativo en el taller quererse como es y reconoció un área de oportunidad en aprender a decir que no. Puedo decir que en su proceso personal durante el taller cumplió con el objetivo de hacer conciencia, aceptarse, autoconocerse. Reconoce su poder personal puesto que sabe que puede trabajar en sus áreas de oportunidad y en sus proyectos, saberse capaz de lograrlos es una muestra del reconocimiento de su poder personal, y de que quiere utilizarlo de una manera más activa: “Quiero ser más puntual, tener un buen cuerpo por lo que estoy dispuesta a hacer ejercicio”, comentó. Puedo concluir que su proceso cumplió con los objetivos del taller, dentro de la limitación que hubo por haber faltado a algunas sesiones.

2. En Lucía observé que al inicio le costó trabajo reconocerse, por ejemplo en el ejercicio de quien soy yo noté que escribió muy poco, y cuando compartió sus experiencias de verse en el espejo centró toda su atención en su enfermedad de artritis reumatoide; tampoco pudo hablar de sus defectos y virtudes, sin embargo compartió una reflexión muy positiva con respecto a ello: “Antes de encontrarme defectos y virtudes, asimilo lo que tengo, lo que tengo el día de hoy de mi lado, lo que vivo, lo que pude hacer, y lo que no, digo, lo haré el día de mañana, que no hay prisa”. Reconoció que no expresa sus emociones y sentimientos con frecuencia, se los guarda. Reconoce que en un momento de su vida tuvo que ser resiliente y convertir una situación muy desafortunada como la muerte de su madre, en una oportunidad para crecer, madurar y hacerse más responsable e independiente; reconocer esta situación la hace darse cuenta de su poder personal, y cómo lo tiene a su disposición para cualquier experiencia en su vida. En el ejercicio Quién soy yo dibujó

solamente el rostro. Compartió que está sumamente agradecida con Dios por todo lo que le ha regalado, se reconoce amada y feliz. Se puso metas y objetivos y los plasmó en un collage. Puedo decir que el taller permitió que Lucía se detuviera a hacer conciencia de algunas situaciones en su vida, aunque no precisamente en el detalle que pedían los ejercicios, pero sí en factores sumamente importantes como el estar agradecida con Dios por todo lo que es y lo que tiene, darse cuenta de que utilizó su poder personal para salir adelante en situaciones difíciles, y definió qué cosas quiere ser, hacer y tener y reconoce su poder personal para alcanzarlas. Puedo pensar que Lucía cumplió con los objetivos propuestos en el taller.

3.Desde un principio, Luz comentó que tenía muy baja autoestima. En diferentes ejercicios ella expresó sentir la falta de reconocimiento y expresión de cariño por parte de su esposo: “ Yo fui muy breve en mi descripción y yo siento que tiene que ver con la autoestima, necesito reforzar más mi autoestima. También en las metas, siempre involucro a mi familia”. Sin embargo , realizó los ejercicios con muy buena disposición. Por ejemplo, en el ejercicio de ¿Quién soy yo? Luz se dibujó muy bonita y se describió con cualidades y defectos. En el ejercicio de definir cualidades y defectos, reconoció que antes de casarse era una persona alegre, pero que había disminuido con el matrimonio. Puedo concluir que su proceso de autoconocimiento avanzó, hizo conciencia de algunas cosas que había olvidado, definió un proyecto de vida muy específico sobre todo venciendo cosas que le dan miedo, como nadar y manejar, por lo que puedo decir que hizo conciencia de su poder personal y se siente con la capacidad para vencer estos retos. Su proceso cumple con los objetivos del taller.

4.Elisa al inicio comentó que no se aceptaba, y que ha tenido fuertes problemas de codependencia. Incluso dejó entrever que había tenido varios intentos de suicidio. En el ejercicio ¿Quién soy yo? De la primer sesión, Elisa se describe con unas cuantas cualidades

y defectos, y en el ejercicio de la sesión 2 se reconoce con muchas más cualidades y defectos: “Yo soy una mujer valiosa, sensible, comprometida, también soy egoísta, envidiosa, impuntual y cobarde”. Define muy claramente lo que quiere, su interés principal en la vida, y en general está muy enfocada en su desarrollo espiritual. Puedo concluir que en el caso de Elisa, el objetivo de hacer conciencia, reconocer su poder personal y trazar un proyecto de vida se cumplió.

5. Meli asistió sólo a tres sesiones, pero faltó a la última que era una sesión de 5 horas. Su dibujo de ¿Quién soy? Es pequeño y de lado, con un cuerpo cuadrado. Se describe a sí misma únicamente en base a sus roles. Compartió que le cuesta mucho trabajo hablar, lo que se notó en las actividades, sobre todo hablar de sí misma. No entregó los ejercicios en las sesiones que asistió, considero que no tuvo la suficiente apertura en las pocas horas de taller en que participó, por lo que no puedo analizar los resultados en el proceso personal de Meli.

6. Mayola tuvo muy buena actitud. En el ejercicio de quién soy yo al compartir con su pareja irrumpió en llanto. Su descripción de sí misma al inicio era muy confusa, con ideas muy diversas, por el contrario su descripción en la sesión final fue mucho más clara y específica tanto en sus cualidades como en sus defectos. Se dio cuenta con claridad de lo que le molesta de su pareja y de sí misma. Puedo concluir que el objetivo de mayor conciencia y aceptación de sí misma se cumplió, y Mayola trazó un proyecto de vida que se siente capaz de llevar a cabo con el uso de su poder personal.

7. Lulú se describió inicialmente en base a sus roles, pero también como una totalidad y a la vez una pequeña parte del universo. Se reconoció en el espejo como una persona en la que ha transcurrido el tiempo, pero que está sana y completa, por lo que agradece a Dios por ello. Un gran descubrimiento que tuvo Lulú es que siempre ha escondido su tristeza, la disfraza detrás de una posición positiva y de alegría. No se da la oportunidad de vivirla.

Compartió con el grupo una situación muy fuerte en su vida, en la que tuvo que ser resiliente para salir adelante y fortalecerse a sí misma y a su familia, y reconoce que tuvo el poder personal para hacerlo. Su descripción final de sí misma habla de una persona creada por Dios, llena de amor, de cualidades y defectos. Un dato importante es que cuando el grupo empezó a definir su proyecto de vida personal, Lulú se acercó a mí para decirme que estaba preocupada por que no había ninguna meta en especial que quisiera ponerse. Sin embargo, al empezar las demás participantes a hacer el collage, se vinieron a su mente muchas ideas sobre las cosas que quiere ser y hacer, y fue así que pudo empezar a trazar un proyecto de vida. El objetivo de autoconocimiento, aceptación, conciencia y proyecto de vida, se cumplió.

8. Lorena fue una de las personas en las que el proceso fue más notorio y sorprendente. En la primera sesión llegó muy triste, hablando de que recientemente había tenido una gran pérdida; comentó que sentía que su autoestima estaba muy baja. El dibujo de sí misma al inicio cambió muchísimo con respecto al que hizo en la sesión final, en el que se presenta como una mujer muy grande y hermosa. Al final describe claramente sus cualidades y defectos. Al final del taller Lorena dijo tener más confianza y seguridad en sí misma. “Sé que puedo crecer, tengo el poder para cambiar, me siento con más confianza y seguridad en mí misma, me siento capaz, con el poder de alcanzar mis metas”. Lorena definió claramente un proyecto de vida y comentó lo significativo que fue para ella este ejercicio. Definitivamente, se cumplieron los objetivos del taller en el proceso de Lorena.

9. Eugenia comentó al inicio del taller que asistía a este por querer ser una mejor persona. En el ejercicio ¿Quién soy yo? Hizo un dibujo muy chiquito y escribió las letras zzz sobre la cabeza, como indicando que está dormida. Escribió algunas cualidades aunque ningún defecto. Habló de tener miedo a enfermedades, a la traición, a sufrir. Comentó que le costó mucho trabajo describirse físicamente en el ejercicio de la sesión 2, y también

describirse a través de una metáfora. Al observarse frente al espejo, se dio cuenta de que no se ha ejercitado, pero reconoció que está completa, todo le sirve, y dio gracias a Dios por ello. Fue sorprendente en la tercer sesión escuchar su lista de cualidades y defectos, ya plenamente identificados, comparativamente con la descripción que hizo de sí misma en la primer sesión. En el ejercicio ¿Quién soy yo? de la última sesión, se dibujó feliz, con los brazos muy extendidos, y escribió: "Soy una mujer fuerte, amorosa, intensa. Trabajando en la indecisión y en manejar el no". Compartió como aprendizaje significativo vivir el aquí y el ahora. "Descubrí que soy más fuerte de lo que me imaginaba, hoy me siento más fuerte." Afirmo que se cree capaz de lograr sus proyectos. Puedo concluir que Eugenia tuvo un proceso de autoconocimiento importante, se descubrió a sí misma en diferentes aspectos, en su proceso se cumplieron los objetivos de integrar una mayor conciencia y aceptación de sí misma, y de reconocer su poder personal para realizar el proyecto de vida que se trazó.

10. Linda mostró muy buena actitud desde la primer sesión, además de una gran seguridad en todas sus participaciones. Comentó que ella no va a ser lo que la gente quiere que ella sea, y que cree que si una persona cambia, cambia todo su entorno. Se describe con un dibujo en el ejercicio ¿Quién soy yo? y escribe algunas de sus cualidades, aunque no escribe defectos. Identificó que habla mucho que le cuesta trabajo escuchar. En el ejercicio del espejo se dio cuenta de que han pasado los años pero se siente satisfecha por que ha dedicado tiempo al ejercicio para cuidar su cuerpo. Este ejercicio la lleva también a reflexionar sobre los años que han pasado también en su persona espiritual, y cómo han contribuido a su crecimiento interior. En el ejercicio de describir sus cualidades y defectos, habla de muchas cualidades pero también logra ya exponer algunos defectos, como ser muy terca y muy controladora con sus hijos. En la cuarta sesión expresó darse cuenta que el ser humano es algo maravilloso con muchas cualidades que a veces no explotamos, y aprendió con los ejemplos de resiliencia que escuchó que hay que manejar las situaciones

que tal vez en el momento son muy difíciles pero dijo “Hoy sé que tengo la capacidad de sacar todas las cosas a flote, hay que trabajar consigo mismo”. Definió su proyecto de vida en tres áreas principales: seguir haciendo ejercicio pero ahora quiere enfocarse en ciertas áreas particulares de su cuerpo, quiere leer más y seguir participando en cursos y talleres para continuar su crecimiento, y quiere trabajar en el orden y organización de su casa, que reconoce como una gran área de oportunidad. Puedo concluir que el proceso de Linda se identifica claramente con el cumplimiento de los objetivos de mayor conciencia, aceptación, reconocimiento de su poder personal y trazar un proyecto de vida.

11. Ángela se dibujó muy bonita, muy completa y hermosa, y lo único que escribió en este ejercicio ¿Quién soy yo? es: Yo soy Ángela. En el ejercicio de describirse a otros que tuvieran los ojos tapados, comentó que le costó mucho trabajo hablar a una persona que tuviera los ojos tapados, le causó mucha ansiedad. Ángela es una persona con mucho sobrepeso, y en cuanto al ejercicio de mirarse frente al espejo, comentó: “Definitivamente podría soltarme a llorar, y definitivamente mi imagen en el espejo es el reflejo que a nadie le gustaría ver, pero esto es lo que soy, es el estuche de un inmenso corazón y una ternura infinita, es el reflejo de una vida plena y maravillosa”. En el ejercicio de emociones y sentimientos, comentó que a su grupo lo que más les costó trabajo fue: yo me enojo cuando... y dijo que a ella le cuesta mucho trabajo concretar todas las cosas que le enojan. Comentó que lo que más le enoja es la frustración. “Me enoja mucho cuando el otro contesta o asume cosas por mí. Me di cuenta que nunca analizo estos sentimientos.” Comenta que para ella vivir en plenitud es vivir intensamente, vivir plenamente todas las emociones y sentimientos. En la sesión final en el ejercicio de quién soy yo, se dibujó muy bonita, ahora con un corazón en la mano. Ahora sí escribió una descripción de sí misma: “Mujer, amiga, esposa, madre, hija, hermana, soy un ser feliz, completo, con virtudes y defectos, soy artista, pintora, cantante, escritora, soy alegre, mal pensada, pelada, rebelde,

salvaje, soy tierna, soy amor, soy paciencia y bondad, soy la calma y la tempestad, soy la que quiero ser.” Como aprendizajes significativos, comentó que aprendió a escucharse, a darse cuenta de sus sentimientos y hacerse responsable de ellos, reafirmar el aquí y ahora, soltar el pasado y vivir el presente, se dio cuenta que no analiza frecuentemente sus sentimientos, que necesita replantear sus metas día con día. Se siente con el poder para realizar los proyectos que definió. Definitivamente puedo concluir que los objetivos del taller se cumplieron satisfactoriamente en el proceso de Ángela, tuvo una apertura de conciencia en cuanto a la definición de sí misma, a sus emociones y sentimientos, el reconocimiento de su poder personal y definió su propio proyecto de vida personal.

12. María participa en el taller porque le parece importante hacer un alto en el camino, analizar y tomar fuerzas para seguir adelante. Se dio cuenta que es importante darse tiempo para ella. Se dibuja a sí misma con un dibujo muy bonito , grande, sonriente. Y se describe tanto con algunas cualidades como defectos. En el ejercicio de describirse ante una compañera, dijo que le costó mucho trabajo describirse en todos sentidos. En cuanto a la descripción con una metáfora ,dijo que escogió el animal que le gusta que es el caballo, “ A lo mejor me estaba proyectando porque me gusta verlos correr cuando están sueltos, libres , en esa libertad en el espacio. Pero cuando los tienes que regresar para encerrarlos nuevamente para entrenarlos, así me siento a veces, yo quiero ser libre.” Comentó que desde que era pequeña y hasta la fecha , llora mucho, y eso es algo que le molesta, porque siente que no puede controlarlo y que la hace sentir muy vulnerable. Reconoció sin embargo el poder que hay en cada uno de nosotros y que puede llevarnos a convertir situaciones muy difíciles en oportunidades para crecer, siempre confiando en Dios. Expresó que está muy centrada en las metas de sus hijos y de la familia, y quiere empezar a organizar su tiempo y su vida para trabajar en sus metas personales, que definió con mucha claridad en su proyecto de vida. Observo que los objetivos del taller se cumplieron en

María, integrando una mayor conciencia y aceptación de sí misma, reconociendo su poder personal y trazando un proyecto de vida.

13. Rosa no asistió a la primer sesión, sin embargo no faltó a las siguientes y tuvo una participación activa. Al describirse físicamente, comentó que siempre le ha causado molestia tener las piernas muy flacas y las manos gordas, y aunque al verse en el espejo se dio cuenta de que se ha descuidado mucho, porque hace muchos años hacía ejercicio y tiene mucho tiempo que ya no lo hace, sin embargo recapacitó sobre el gran regalo que es para ella tener su cuerpo completo y sano. Reconoció algunas situaciones en la relación con su hijo que la hacen enojarse y ponerse triste. Definió un proyecto de vida muy completo, quiere hacer meditación, verse muy bien, encontrar una pareja, viajar, seguirse preparando, creciendo y desarrollándose. El proceso de Rosa cumplió con los objetivos del taller de darse cuenta, reconocerse y aceptarse, y trazar un proyecto de vida personal.

14. Azucena. Expresó que asiste al taller porque quiere "seguir creciendo, ser mejor. No vivir a través de los hijos o sólo por ellos". Comentó que le costó mucho describirse a sí misma en todos los aspectos, sobre todo psicológicamente y en cuanto a su personalidad, al hablar de metas inmediatamente pensaba en las de sus hijos y no en las de ella personales, ni siquiera sabe cuales son. En el ejercicio del espejo comentó que fue muy difícil para ella, lo único que pudo observar fue su rostro, no pudo ver más, lloró con mucho dolor al expresar que no le gusta nada lo que ve al observar su rostro. Azucena solamente asistió a dos sesiones, me parece que no tengo suficiente información para concluir sobre el proceso de Azucena, aunque sí observo algunos descubrimientos importantes que hablan de integrar una mayor conciencia, ese podría ser el objetivo del Taller que se cumplió en el proceso de Azucena.

15. Flor. No asistió a la primer sesión. Comentó que asistía al Taller: "Estoy aquí para rescatarme, valorarme como mujer". En el ejercicio del espejo, comentó que le da gracias a

Dios por a su edad (45 años) aceptarse como es, sentirse completa y sana, y porque le concedió ser madre. Se describió con cualidades y defectos, e identificó algunas emociones y sentimientos y qué las provoca. Se reconoce como “Una mujer que tiene ganas de salir adelante, de tener mucho éxito, perder mis miedos y mi inseguridad. Reconocer mis errores y cuidarme y quererme a mí misma, amarme y amar a los demás, aprovechar mis cualidades” . Flor definió un proyecto de vida muy completo en el que incluye aspectos financieros, de salud, de pareja y espirituales. “No conocía que puedo ser una mujer fuerte y exitosa.. me siento mucho mejor con mi autoestima, con muchas ganas de vivir.” Definitivamente observo un proceso personal de autodescubrimiento en Flor, integrando mayor conciencia, aceptación, reconocimiento de su poder personal y definición de proyecto de vida personal.

5.2 RESULTADOS POR CATEGORIA

Las categorías que se consideraron para evaluar los resultados del taller son:

- Autoconocimiento
- Autoestima
- Poder personal
- Proyecto de vida

En las cinco sesiones se trabajaron varias de estas categorías, por lo que a continuación presento los resultados de cada sesión identificando las categorías que en ellas se trabajaron.

SESION 1. AUTOCONOCIMIENTO y AUTOESTIMA. Indicador: Conciencia de sí misma mediante la auto-descripción en el ejercicio ¿Quién soy yo? por medio de un dibujo y una descripción escrita. Resultados: Las participantes se describieron a sí mismas mediante un dibujo, algunas hicieron un dibujo más completo y otras no tanto, pero todas

hicieron un dibujo de sí mismas y escribieron una descripción de sí mismas, se cumple el objetivo de ampliar la conciencia de sí mismas y de esta forma conocerse más. En este ejercicio también podemos evaluar lo que Branden (2001) llama uno de los pilares de la autoestima, que es “La práctica de vivir conscientemente”, y esto se cumple al reflexionar acerca de uno mismo a través de este ejercicio, las participantes hicieron conciencia de lo que ellas creen que son (autoconcepto).

SESION 2. CONCIENCIA PERSONAL ,AUTOCONOCIMIENTO, AUTOESTIMA.

Ejercicio: Cada participante se describe a otras participantes que tienen los ojos tapados en diferentes aspectos, físico, emocional, psicológico y en cuanto a metas. Indicador: Si la participante se describe ante sus compañeras al menos en un aspecto, se cumple con el objetivo de una mayor conciencia, aceptación, y comprensión de sus características personales (autoconocimiento). Resultados: Según Branden (2001) estos son pilares de la autoestima, tanto “La práctica de vivir conscientemente” como “La práctica de aceptarse a uno mismo”. Las participantes se describieron físicamente, emocionalmente, psicológicamente y en cuanto a sus metas, por lo que puedo decir que el ejercicio tuvo un resultado positivo en su autoestima. Analizando el ejercicio desde la perspectiva del Desarrollo Humano (Segrera 2006), encontramos que uno de sus fundamentos es que los grupos y los seres humanos son actores de su propia vida, organismos autónomos e interdependientes, plenos de potencialidades, de capacidades, con una tendencia innata a la actualización de las mismas de una manera única e irrepetible, cuando se les dan condiciones ambientales y recursos adecuados para obtenerla; entre estas capacidades y potencialidades están la conciencia, la libertad y la responsabilidad. De tal forma que este ejercicio brindó las condiciones y los recursos para que las participantes vivieran

plenamente esa capacidad de conciencia de la que nos hablan los fundamentos del Desarrollo Humano.

SESION 3: CONCIENCIA PERSONAL, AUTOCONOCIMIENTO, AUTOESTIMA.

Ejercicio: Se pidió a las participantes que en su casa se observaran frente a un espejo de cuerpo entero completamente desnudas y se dieran cuenta de cuales fueron los primeros pensamientos y sentimientos que tuvieron al hacer el ejercicio. Indicador 1: si la participante descubrió al menos un pensamiento o sentimiento que tiene al observarse, se cumplirá el objetivo de hacer conciencia de sí misma. Indicador 2: si la participante reconoció al menos una cosa que le agrada o no de su cuerpo, cumple con el objetivo del autoconocimiento. Resultados: el ejercicio tuvo una influencia positiva en la autoestima de las participantes, ya que todas ellas se observaron en el espejo y descubrieron algunas cosas que no les agradaron, en la mayoría referente al paso del tiempo reflejado en su cuerpo, pero también encontraron cualidades positivas y se sintieron agradecidas con Dios por lo que estaban observando, y en algunos casos reflexionaron sobre la necesidad de hacer ejercicio. Si consideramos la justificación propuesta en la sesión 2, con respecto a los pilares de la autoestima y a los fundamentos del Desarrollo Humano, puedo concluir que el ejercicio tuvo resultados favorables.

SESION 4: CONCIENCIA PERSONAL, AUTOCONOCIMIENTO, AUTOESTIMA.

Ejercicio: Se entregó a las participantes quienes previamente habían formado equipos de cuatro personas, una hoja con frases incompletas. Estas frases expresaban emociones y sentimientos. Las participantes tenían que completar las frases para identificar momento específicos en que experimentaban esas emociones. Indicador: Si la participante identifica al menos dos situaciones en las que experimenta sus emociones y sentimientos, cumple con

el objetivo de hacer conciencia de sí misma, aceptación y comprensión. Resultados: todas las participantes encontraron más de dos situaciones en las que experimenta ciertas emociones y sentimientos. Esta actividad logró que las participantes tuvieran una mayor conciencia en cuanto a sus emociones y las causas que las provocan, y permitió que se dieran cuenta de que estas emociones corresponden a ciertas acciones específicas. El ejercicio cumple con el objetivo de integrar una mayor conciencia y aceptación de sí mismas, lo que concluye en una mejor autoestima.

SESION 4: PODER PERSONAL, AUTOESTIMA. Ejercicio: Revisión teórica sobre resiliencia en relación con las experiencias personales de las participantes. Indicador: Si la participante identifica al menos una situación en la que ha sido resiliente, hará conciencia de su poder personal. Resultados: Aunque en esta actividad no todas las participantes compartieron una experiencia personal de resiliencia, las experiencias que se compartieron impactaron con un aprendizaje significativo al resto del grupo. Las participantes se dieron cuenta del poder personal que tiene cada una y que está ahí dentro de cada una para utilizarlo en cualquier situación que se presente en su vida. En los conceptos del Desarrollo Humano, Segrera (2006) habla del poder como la capacidad de los seres humanos de hacerse forjadores de su propio destino, de asumir su propia vida y sus propias decisiones. Las participantes que compartieron experiencias adversas muy fuertes de su vida que pudieron convertir en oportunidades para mejorar, tomaron la decisión de forjar su destino hacia un rumbo diferente del que podría haberles llevado dicho acontecimiento; la reflexión sobre esto les hace darse cuenta del poder que tienen dentro de sí, y lo comparten con el resto del grupo. De acuerdo con Forés y Grané (2008), entre los pilares de la resiliencia se encuentran: 1. La confianza, 2. La autoestima consistente y 3. La introspección. Lo que nos lleva a concluir que la resiliencia es una causa y una consecuencia de una buena

autoestima, de tener confianza en sí misma y detenerse para reflexionar sobre las situaciones. Si hay buena autoestima, la persona será resiliente, y si la persona es resiliente, aumentará su autoestima; la reflexión sobre estos conceptos permitió que las participantes integraran una mayor conciencia sobre su poder personal.

SESION 5: PODER PERSONAL Y PROYECTO DE VIDA. Ejercicio: las participantes definieron sus metas personales a corto, mediano y largo plazo , con ello diseñaron su propio proyecto de vida y lo plasmaron en un collage. Indicador 1: Si la participante escribe al menos una meta a corto plazo, una a mediano plazo y una a largo plazo, estará cumpliendo con el objetivo de diseñar un proyecto de vida personal. Indicador 2: Si la participante plasma con imágenes su proyecto de vida, está cumpliendo con el mismo objetivo. Resultados: Las participantes definieron qué quieren ser, hacer y tener, trazaron un proyecto de vida y lo plasmaron en un collage. El objetivo de la actividad tuvo un resultado positivo. Los conceptos básicos del Desarrollo Humano hablan del poder de la persona, su tendencia actualizante y su sabiduría orgánsmica. Solamente cuando una persona confía en su poder personal es capaz de trazarse nuevas metas , definir un plan de acción para alcanzarlas y aventurarse a ir por ellas. Las participantes definieron las diferentes áreas de su vida en las que quieren hacer cambios, conscientes de su realidad aquí y ahora, pero confiadas en que pueden alcanzar lo que se propongan. Esta actividad demuestra resultados muy favorables en que las participantes se están escuchando más a sí mismas, han hecho mayor conciencia de su realidad aquí y ahora , y saben que tienen el poder para avanzar hacia un proceso de cambio continuo en su vida hacia una vida más plena.

6. CONCLUSIONES

Existe una clara necesidad en las mujeres de mediana edad de desarrollo humano y crecimiento personal, especialmente en las que se han dedicado exclusivamente al hogar. Y como parte importante de este desarrollo, está el hacer conciencia de sí mismas. Después de un largo periodo de tiempo en el que sus prioridades, sus actividades e incluso su identidad radicaron básicamente en torno al cuidado de los hijos, del esposo y del hogar, es importante iniciar este proceso de crecimiento con un autodescubrimiento de sí mismas, retomar la identidad propia, redescubrir sus intereses, habilidades, cualidades, fortalecer su autoestima y encontrar entonces un nuevo sentido a su vida además de ser una gran mamá y una gran esposa. Llegar al momento en el que los hijos se van, resulta ser muy doloroso para muchas mujeres, se les termina la actividad, el enfoque, la dirección. Es ahí donde esta intervención puede ser de gran ayuda tanto en la prevención de esa etapa, apoyando a que la mujer recupere su propia identidad antes de llegar a ella, e inicie con proyectos personales que le generen un nuevo sentido de vida, o bien en mujeres que ya están viviendo esa etapa y que con mayor urgencia necesitan re-direccionar su vida, enfoque y energía. Una intervención de esta naturaleza puede motivar a las mujeres a convertir esta etapa de su vida en un nuevo inicio de proyectos y sueños por cumplir.

El Desarrollo Humano ofrece herramientas para intervenir en este grupo de personas buscando una mayor conciencia y aceptación de sí mismas. Las características de una intervención desde el Enfoque Centrado en las Personas en la que se practican la escucha activa, la comprensión empática y la aceptación positiva ofrecen un escenario seguro y de confianza en el que las participantes se dan la oportunidad de compartir sus propias experiencias, recibir las de sus compañeras, reflexionar sobre sí mismas, sobre los conceptos adquiridos a lo largo de su vida y sobre la persona en la que les gustaría

convertirse. Los resultados de este Taller se pueden evaluar como favorables considerando que en el caso de todas las participantes hubo mayor conciencia, y aceptación de sí mismas, fortalecieron su autoestima, descubrieron o recordaron su poder personal y trazaron desde ahí un proyecto de vida personal. Los resultados obtenidos fueron expresados abiertamente por las participantes en una encuesta por escrito y se pudieron constatar a través de los ejercicios realizados en todas las sesiones. La fuente original de los datos se conserva para tener la posibilidad de un análisis futuro.

7.RECOMENDACIONES

Definitivamente recomiendo incluir actividades diversas como las que se realizaron en este Taller , tanto actividades de aprendizaje con énfasis experiencial-vivencial, actividades de aprendizaje con énfasis teórico-práctico y grupos de aprendizaje, ya que se generaron aprendizajes significativos en las participantes a través de ellos. Sin embargo, recomendaría ampliar las horas de intervención ya sea mediante mayor número de sesiones, o bien sesiones más largas; esto debido a que las actividades fomentaron que las participantes quisieran abrirse a compartir su experiencia personal y en algunos casos el tiempo no era suficiente para cubrir el programa de ese día. Incluso es necesario más tiempo para profundizar en la teoría que se revisa en cada sesión.

Resultó importante y del agrado de las participantes entregarles por escrito los conceptos teóricos que se revisarían en cada sesión, esto les permitió repasar la información posteriormente en casa y reafirmar los conocimientos adquiridos. Recomiendo que la teoría se revise desde un énfasis teórico-práctico, es decir, más que una exposición del tallerista en la que todos escuchan y solamente él habla, sugiero que se compartan las vivencias de todos los participantes con respecto a los conceptos abordados, siendo el tallerista un facilitador en este proceso. Así fue como se llevó a cabo en este taller y tuvo muy buen resultado.

Me parece importante tener una propuesta de programa ya estructurada para las sesiones, sin embargo el tallerista deberá tener la flexibilidad y el criterio para modificarlo de acuerdo a las necesidades particulares del grupo en cada sesión.

Recomiendo hacer una sesión de seguimiento un mes después de terminado el taller para dar continuidad a los proyectos que cada participante se planteó, compartir experiencias y continuar el desarrollo.

Posteriormente a este taller las participantes pidieron continuar con su proceso, por lo que ya se ha elaborado un segundo módulo a partir de las sugerencias y necesidades de las participantes.

8. BIBLIOGRAFIA

Branden, N. (1989) *Cómo mejorar su autoestima*. México: Paidós.

Branden, N. (1990) *El respeto hacia uno mismo*. México: Paidós.

Branden, N.(2001) *La psicología de la autoestima*. México: Paidós.

Brooks, R. y Goldstein, S. (2004). *El poder de la resiliencia*. México: Paidós.

Burin, M. (2002). *Estudios sobre la subjetividad femenina*. Buenos Aires: Librería de Mujeres.

Burin, M.(2000). *El malestar de las mujeres*. México: Paidós.

Castanyer, O. (1997) *La asertividad: expresión de una sana autoestima*. España: Desclée de Brouwer.

EDIS : Equipo de Investigación Sociológica (2002). *Estudio sociológico sobre las amas de casa*. Madrid: Instituto de la Mujer.

Forés, A. y Grané, J. (2008). *La resiliencia*. España: Plataforma Editorial.

Frankl, V. (1979). *El hombre en busca de sentido*. Barcelona: Herder.

Jafarya, F.(2010). *Quality of life and menopause: Developing a theoretical model based on meaning in life, self-efficacy beliefs, and body image* . Tehran, Iran :Allameh Tabatabaie University. (EBSCO)

Hare, B. (2003). *Sea Asertivo, la habilidad directiva clave para comunicar eficazmente*. Barcelona : Gestión 2000.

Lafarga, J. 2013. *Desarrollo Humano. El crecimiento personal*. México: Trillas

Lafarga, J. y Gómez del Campo,J. (2012). *Desarrollo del Potencial Humano. Antecedentes del Enfoque Centrado en la Persona en México*. México: Trillas

Lipovetsky, G. 1999. *La tercera mujer*. Barcelona: Anagrama

Mancillas, C. (1997) *El desarrollo humano en las mujeres: un modelo centrado en las personas*. México: Universidad Iberoamericana.

Maslow, A. (1990) *La amplitud potencial de la naturaleza humana*. México: Trillas

Maslow, A.(1991) *Motivación y personalidad*. España: Díaz de Santos.

Maxwell, J. (2006) *El poder del yo soy*. México: Prana

Melillo, A., Suárez, E. (2011) *Resiliencia. Descubriendo las propias fortalezas*. Buenos Aires: Paidós

Muñoz, M. (2009). *Emociones, Sentimientos y Necesidades, una aproximación humanista*. México: Universidad Iberoamericana.

Papalia, D., Wendkos, S., Duskin, R. (2010) *Desarrollo humano*. México: Mc Graw Hill

Reeve, J. (2010) *Motivación y Emoción*. México: Mc Graw Hill

Rodríguez, G., Gil, J., García, E. (1996) *Metodología de la Investigación Cualitativa*. Málaga: Aljibe

Rogers, C. (1980) *El poder de la Persona*. México: El Manual Moderno

Rojas, E. (2003) *Una teoría de la felicidad*. Madrid: Dossat

Segrera, A. (2006). *El desarrollo humano centrado en las personas: su desarrollo humano. Visiones humanistas de la dimensión simbólica de lo individual y lo social*. México: Conaculta

Valdez, L. (2009). *Comunicación y manejo de sentimientos*. México: Buena Prensa.

Valdez, L. (2010). *Tejer la propia vida. La mujer que ama*. México: Buena Prensa

Wrye,H. (2006). *Deconstructing the unconscious saboteur: composing a life with ambition and desire. International Forum of Psychoanalysis* . U.S.A(EBSCO).

Young, P. (1979) . *Cómo comprender mejor nuestros sentimientos y emociones*. México:
El Manual Moderno.

ANEXOS

ANEXO 1

ENTREVISTA A PROFUNDIDAD: ESTUDIO SOBRE LAS AMAS DE CASA

NOVIEMBRE 2011

1.DATOS GENERALES

A)EDAD

B)PROFESION

C)ESTADO CIVIL

D)HIJOS? EDADES?

E) A QUE SE DEDICA ACTUALMENTE?

F)HA TRABAJADO ALGUNA VEZ?

G)HACE CUANTO TIEMPO QUE NO TRABAJA?

2)CUALES FUERON LOS FACTORES QUE LA LLEVARON A TOMAR LA DECISION DE NO TRABAJAR?

3)COMO SE SIENTE CON ESTA DECISION QUE TOMO?

4)ACTUALMENTE SE SIENTE SATISFECHA CON SU ACTIVIDAD?

5) SIENTE QUE ALGO LE FALTA?

6)CREE USTED QUE LA MUJER MEXICANA SE ENFRENTA A UN DILEMA ENTRE SU DESARROLLO PROFESIONAL Y SU ROL DE MAMÁ, ESPOSA Y AMA DE CASA?

7)CONSIDERA QUE SU DESARROLLO PROFESIONAL PUEDA CONTINUAR?
QUISIERA HACERLO?

8)LE GUSTARIA DESARROLLARSE EN ALGUNA OTRA AREA FUERA DE SU
HOGAR?

9)HAY ALGO QUE LE GUSTARIA CAMBIAR EN SU ESTILO DE VIDA ACTUAL?

10)TIENE UN PROYECTO DE VIDA PERSONAL?

11)COMO SE VISUALIZA EN UN AÑO? HACIENDO QUE? SIENDO QUIEN?

12)COMO SE VISUALIZA EN 5 AÑOS?

13)COMO SE VISUALIZA EN 10 AÑOS?

14)COMO SE VISUALIZA UNA VEZ QUE SUS HIJOS HAYAN PARTIDO? (NIDO
VACIO)

15)LE GUSTARIA PARTICIPAR EN UN PROGRAMA DE DESARROLLO
PERSONAL?

16)QUE LE GUSTARIA ENCONTRAR EN ESE PROGRAMA?

ANEXO 2

ENCUESTA PARA DEFINIR LOS TEMAS DEL TALLER

Metepec, Edo. de Mex. Enero, 2013

NOMBRE _____

1. ¿Qué temas te gustaría que se trataran en un taller de desarrollo humano para la mujer?

2. ¿Qué áreas de tu ser te gustaría trabajar en un taller de desarrollo humano para la mujer?

EL TALLER DE DESARROLLO HUMANO PARA LA MUJER, ESTA ENFOCADO EN LOGRAR UN PROFUNDO AUTOCONOCIMIENTO DE LA PERSONA Y EN LA DEFINICION DE UN PROYECTO PERSONAL DE VIDA. SE IMPARTIRA DURANTE 5 SESIONES (LUNES) A PARTIR DEL 11 DE FEBRERO DEL 2013, EN UN HORARIO DE 10 A 12 AM. TE INTERESA PARTICIPAR? SI _____ NO _____

MUCHAS GRACIAS ¡!!!!!!!!!!!!

ANEXO 3

Consentimiento informado.

(HOJA INFORMATIVA)

Estimada Participante:

El siguiente TALLER DE DESARROLLO HUMANO PARA LA MUJER tiene la finalidad de : Integrar una mayor conciencia, aceptación y comprensión de sí mismas, que les permita fortalecer su autoestima , utilizar su poder personal de una manera más activa para vivir en plenitud y diseñar un proyecto de vida personal en diferentes áreas de su vida. La aplicación está a cargo de Bettina Flores V.E. (estudiante de Maestría en Desarrollo Humano).

Tu participación es estrictamente voluntaria y se te garantiza que el manejo de la información es completamente confidencial. Puedes retirarte del proyecto en el momento que desees sin que esto te afecte de cualquier forma.

Si tienes alguna duda puedes comunicarte directamente con Bettina Flores, al tel. 722-2714961 y cel. 722- 4614825, o al correo floresbettina@hotmail.com o con el Mtro. Sergio Molano Romero al correo electrónico sergio.molano@ibero.mx o al número telefónico 5950 4000, ext. 4652.

Agradezco tu participación.

ATTE. Bettina Flores V.E.

Consentimiento informado.

Acepto colaborar voluntariamente en el proyecto TALLER DE DESARROLLO HUMANO PARA LA MUJER y estoy consciente que al hacerlo participo en un taller en el que se realizarán diversas actividades de aprendizaje teórico-práctico, experiencial-vivencial y de grupos de aprendizaje.

Se me ha informado y estoy de acuerdo en que:

- Mi participación es completamente voluntaria.
- La información que proporcione será manejada de manera confidencial.
- Puedo retirarme del proyecto en el momento que yo decida.
- Puedo contactar a Bettina Flores (floresbettina@hotmail.com o al tel 722-2714961 o 722-4614825) o al Mtro. Sergio Molano a través de correo electrónico (sergio.molano@ibero.mx) o teléfono (59504000, ext. 4652)

Nombre y firma del participante: _____.

Fecha: _____

ANEXO 4 : PROPUESTA DE PROGRAMA DEL TALLER

UNIVERSIDAD IBEROAMERICANA

FEBRERO-MARZO 2013

TALLER DE DESARROLLO HUMANO PARA LA MUJER

EL TALLER DE DESARROLLO HUMANO PARA LA MUJER es una alternativa para las mujeres que siendo mamás, esposas, amas de casa y muchas cosas más, tienen el deseo de continuar su desarrollo personal en diferentes áreas de su vida y están interesadas en conocer herramientas que les permitan trabajar en ello.

OBJETIVO GENERAL: Integrar una mayor conciencia, aceptación y comprensión de sí mismas, que les permita fortalecer su autoestima , utilizar su poder personal de una manera más activa para vivir en plenitud y diseñar un proyecto de vida personal en diferentes áreas de su vida.

OBJETIVOS PARTICULARES:

1. Reflexionar sobre la propia definición de sí mismo, mediante la respuesta a la pregunta ¿quién soy yo ?.
2. Identificar y describir sus cualidades, debilidades, fortalezas y defectos.
3. Distinguir la diferencia entre los conceptos “mi mismo”, auto-concepto , y mí mismo ideal, e identificar estos conceptos en su propia experiencia.
4. Analizar una definición de autoestima y los seis pilares de esta. Describir su propia experiencia con respecto a estos pilares.
4. Distinguir sus emociones y sentimientos e identificar la manera de comunicarlos de manera asertiva mediante el uso de su poder personal.
5. Identificar la posibilidad de convertir las situaciones adversas en oportunidades para el crecimiento (Resiliencia) utilizando su poder personal.
6. Identificar el vivir en plenitud como construcción personal y proceso de vida. Diseñar su proyecto de vida a corto, mediano y largo plazo en las diversas áreas de su vida.

LOGISTICA

El taller se llevará a cabo en 5 sesiones con una duración total de 12 horas , en las siguientes fechas:

| | |
|-------------------------------------|--------------|
| Lunes 11, 18 y 25 de Febrero (2Hrs) | 10-12 am |
| Lunes 4 de Marzo (2Hrs) | 10-12am |
| Lunes 11 de Marzo (4Hrs) | 10 am a 2 pm |

Las sesiones iniciarán puntualmente.

METODOLOGIA

1. Actividades de aprendizaje con énfasis experiencial-vivencial, donde se promueva el encuentro intra e inter- personal , a través de formas de comunicación que propicien el desarrollo individual y social de las participantes.

2. Actividades de aprendizaje con énfasis teórico-práctico, que permitan la adquisición de aspectos teóricos relacionados a los contenidos centrales de los temas de las sesiones y que se integran a sus experiencias.

3. Grupos de aprendizaje, en base a relaciones interpersonales caracterizadas por un clima de respeto, aceptación, libertad y compromiso por el trabajo a realizar.

PROPUESTA DE PROGRAMA

SESION 1. FEBRERO 11

Presentación personal de las participantes, presentación de la tallerista e introducción al taller. Ejercicio quién soy yo. Introducción al desarrollo humano y conceptos básicos exposición teórica; describir su propia experiencia con respecto a estos conceptos. Presentación video Las Esperas. Tarea para casa: autobiografía para el fin del taller. Cierre de la sesión

SESION 2 : Identificar cualidades, debilidades, fortalezas y defectos: Ejercicio de auto-descripción. Distinguir la diferencia en los conceptos “mí mismo”, autoconcepto y mí mismo ideal. Identificar el concepto de autoestima(exposición teórica) y describir su propia experiencia con respecto a los pilares de la autoestima. Tarea para casa sobre autodescripción. Cierre de la sesión.

SESION 3: Identificar y nombrar sus emociones y sentimientos y evaluar la forma de comunicarlos de manera asertiva. Ejercicio sobre emociones y sentimientos. Exposición teórica sobre Asertividad, describir su propia experiencia con respecto a la asertividad. Tarea práctica para casa. Cierre de sesión.

SESION 4: Identificará la posibilidad de convertir las situaciones adversas en oportunidades para el crecimiento. Ejercicio sobre resiliencia. Exposición teórica resiliencia, identificar situaciones en su experiencia personal en las que han podido aplicar la resiliencia y la posibilidad de transformar situaciones presentes en oportunidades. Tarea para casa sobre ser, hacer y tener. Cierre de sesión.

SESION 5 (4 HRS): Identificar el vivir en plenitud como construcción personal y proceso de vida. Diseñar su proyecto de vida a corto mediano y largo plazo. Ejercicio quién soy yo (segunda vez). Cierre del taller.

Bettina Flores V. Tel (722)4614825

ANEXO 5: TEORIA SESION 1

TALLER DE DESARROLLO HUMANO PARA LA MUJER

FEBRERO 2013

FUNDAMENTOS DEL DESARROLLO HUMANO

El Desarrollo Humano Centrado en las Personas es el esfuerzo transdisciplinar de estudio y acción cuyo objetivo es la comprensión integral de las potencialidades, organización, procesos y relaciones de los grupos y las personas, para poder promover el desarrollo autónomo de los mismos como sujetos y actores de su propio destino.

FUNDAMENTOS:

- 1) Los grupos y seres humanos son abiertos y orientados a su entorno. (comunidad, costumbres, cultura, etc.)
- 2) Los grupos y seres humanos viven en el mundo y su autoactualización es, en parte, gracias a su mundo.
- 3) Los grupos y seres humanos son actores de su propia vida, organismos autónomos e interdependientes, plenos de potencialidades, de capacidades, con una tendencia innata a la actualización de las mismas de una manera única e irrepetible, cuando se les dan condiciones ambientales y recursos adecuados para obtenerla; entre estas capacidades y potencialidades están la conciencia, la libertad y la responsabilidad. Estos elementos nos obligan a tomarnos a cada uno de nosotros en cuenta, como personas con características que las hacen dignas del mayor respeto.

CONCEPTOS PRINCIPALES

El Desarrollo Humano centrado en la persona tiene como base una confianza en las potencialidades de los grupos y las personas, capaces por sí mismos de una realización social y personal, cuando se le dan las condiciones ambientales y recursos adecuados para obtenerla.

- 1) Todo organismo (incluidos grupos sociales y seres humanos), tiende a su realización plena y armónica.
- 2) Tendencia actualizante. Es el impulso al desarrollo existente en el conjunto de los seres del universo, hacia una mayor complejidad y una organización armónica. Es el impulso hacia la armonía social, con el mundo, con la trascendencia;
- 3) Valoración organísmica. Se basa en tomarse a sí mismos como modo de apreciación del mundo y de sus circunstancias. Para este proceso de valoración surgen formas de funcionamiento que vividas y asumidas se vuelven actitudes. Cada una de las actitudes responden a valores. Por ejemplo, para la congruencia, el valor es la armonía, para la aceptación, el valor es el amor; para la comprensión empática, el valor es la sabiduría. Porque consideramos algo como valioso es que vivimos y asumimos una cierta actitud correspondiente a tal consideración. Las actitudes sin relación con, sin fundamento existencial en valores, carecen de sentido.

Si tenemos una baja autoestima, vamos a copiar los valores de las personas que nos parecen valer más que nosotros, y a querer asumir sus actitudes y conductas.

4) Congruencia. La congruencia es el funcionamiento armónico e integrado del organismo. La identidad está en cambio continuo. Lo que hace que una persona siga siendo la misma, al mismo tiempo que está en transformación o cambio, es la coherencia (congruencia), apertura (aceptación) y empatía (comprensión) de su proceso de cambio.

5) Aceptación. La aceptación es la apertura a la experiencia de sí mismo, de los otros y del otro, y el cálido reconocimiento de la realidad y de las circunstancias en las que vivimos, incluyendo a los otros; es atreverse a interactuar con la realidad, no querer deformarla para verla como nos conviene o queremos que sea; no querer ignorarla cuando nos asusta; a no querer desconocerla.

6) Comprensión empática. Esforzarnos por comprender a los otros, a lo otro, permitiendo que su imagen se vaya formando a partir de lo que son, no aplicando un sistema preconcebido.

7) Poder. Es la capacidad de los seres humanos, grupos y personas, de hacerse forjadores de su propio destino, de asumir su propia vida y sus propias decisiones; el “ni modo” o “no hay nada que hacer” es la negación del poder personal, es la expresión de una baja autoestima, es una declaración de impotencia.

8) Proceso. El Desarrollo Humano Centrado en las Personas sostiene que los seres humanos son básicamente positivos y que se desarrollan y cambian hacia una actualización cada vez mayor de sus potencialidades, en interacción con las influencias, favorecedoras u obstaculizadoras, de su medio social y físico, de las otras personas, de las condiciones y las circunstancias que constituyen su entorno. Influye lo interno y por supuesto, el entorno o el medio. Sin embargo el medio no determina, no impide, aun en las peores condiciones, que las personas puedan encontrar caminos para su desarrollo.

9) Plenitud. La persona que funciona plenamente lo hace integradamente, en armonía, en contacto con su realidad y con sus circunstancias, comprendiendo éstas, asumiéndolas, encontrando la forma de conciliar constructivamente necesidades, a veces aparentemente contradictorias, en busca de una existencia satisfactoria, creativa y productiva.

“No importa tanto si llegamos, lo importante es el proceso y el esfuerzo que da sentido a la vida; es el camino hacia la armonía, el amor y la verdad que nos hará libres”.

BIBLIOGRAFIA: Segrera Miranda, A. (2006). El desarrollo humano centrado en las personas: su desarrollo humano. Visiones humanistas de la dimensión simbólica de lo individual y lo social. México: Conaculta

ANEXO 6: TEORIA SESION 2

TALLER DE DESARROLLO HUMANO PARA LA MUJER

FEBRERO 2013

“YO”, “AUTOCONCEPTO” Y “MI MISMO IDEAL”

“El mí-mismo es lo que una persona realmente es, se refiere a la totalidad del ser humano en sus dimensiones biológicas, cognitivas, afectivas, relacionales, sociales, culturales e históricas; implica tanto los aspectos conscientes como inconscientes”(Mancillas, 1997). El “YO” es un elemento central de la experiencia subjetiva de la persona. De un modo general, se puede decir que “el yo” o la experiencia de sí mismo constituye la materia con que se forma la idea o imagen del yo, llamado también autoconcepto (Rogers, 1967). Es decir, una cosa es el “YO”, y otra son las actitudes de la persona respecto a su “YO”. El autoconcepto es la imagen que una persona construye de sí misma y la elabora a partir de sus experiencias con el medio y las simbolizaciones que hace de esas experiencias. La persona construye su visión sobre los demás en base al concepto que tiene de sí misma. A partir de las simbolizaciones que realizamos tanto de nuestra interacción con otras personas como de otras influencias del mundo externo, construimos un concepto de nosotros mismos

El mí-mismo (real) y el autoconcepto pueden coincidir, cuando las simbolizaciones que una persona hace de sí misma corresponden a lo que realmente es, con lo cual desarrolla una conciencia de sí clara y fluida; o, por el contrario, puede presentar una visión parcializada o deformada de sí, que no abarque lo que la persona es total o adecuadamente.

Alguna vez han pasado por tu mente frases como: “siento que no soy yo mismo”, “me pregunto quién soy yo realmente”, “no quisiera que nadie conociera mi verdadero yo”. Este tipo de expresiones tiene como objetivo el poder llegar a ser verdaderamente sí mismos.

El autoconcepto influye en la interrelación que la persona establece con las demás personas y con el mundo, y, a su vez, esta interrelación influye en el autoconcepto. Este concepto se concibe como un proceso fluido y cambiante y es influido por las percepciones de las características personales, las percepciones de las relaciones con otros, y con el medio, junto con los valores ligados a esas percepciones.

El autoconcepto puede ser deformado por visiones que no son de la propia persona, que no surgen de sus experiencias, pero que la persona erróneamente vive como propias. Esto puede ocurrir durante el desarrollo por la repetición constante por parte de sus adultos significativos, de un: "tú eres así", que la persona termina viendo como parte de su autoconcepto; o, también, a través del condicionamiento del afecto por parte de los adultos significativos, como cuando a un niño le hacen sentir culpable de la expresión de sus sentimientos, lo cual impide el contacto o expresión del niño con ciertas partes de su mí-mismo.

La imagen que la persona tiene de sí misma va a influir en diversas formas de conducta, de manera que ésta concuerde con la imagen de sí misma.

MI MISMO IDEAL

Es el concepto que una persona tiene de lo que desearía ser, a lo que le da el más alto valor. El mí-mismo ideal también es un concepto dinámico, que puede estar constantemente sometido a variaciones. Una medida de insatisfacción personal, que puede ser producida por un mí-mismo ideal irreal, excesivamente exigente, o por otras razones, es la distancia que existe entre el mí-mismo y el mí-mismo ideal, ya que puede darse una falta de aceptación hacia uno mismo, por el alejamiento entre ambas visiones.

“La congruencia implica la correspondencia entre el mí-mismo y el autoconcepto, de tal manera que se produzca una integración adecuada de las experiencias relativas al mí-mismo, lo que favorece un funcionamiento óptimo del organismo humano, y esto implica la libre expresión de la tendencia actualizante” .(Mancillas 1997)

La congruencia con uno mismo se refiere a los aspectos internos de la persona; tiene dos aspectos principales, que son:

1. La autoaceptación, es decir, la aceptación de sus experiencias y de las simbolizaciones que forman su autoconcepto.
2. La autocomprensión empática, o sea, la comprensión de sus propios procesos personales, que incluye la conciencia que se tiene de uno mismo, tanto en los aspectos positivos como negativos, es decir, el autoconocimiento.

La congruencia supone la integración entre las percepciones, los sentimientos y los pensamientos acerca de sí mismo, la correspondencia entre el mí-mismo y el mí-mismo ideal; se asocia con un alto grado de madurez, una persona que no tenga actitudes de defensividad o angustia frente a sus propias percepciones y sentimientos, que no se oculte tras fachadas o roles, sino que esté abierta a la experiencia de vivirse a sí misma.

PREGUNTAS DE REFLEXION (Rogers, 1961)

¿Puedo ser lo suficientemente fuerte como persona para ser distinto del otro?,

¿Puedo respetar tanto mis propios sentimientos y necesidades como los de el otro?

¿Soy lo suficientemente independiente como para no ser arrastrado por la depresión del otro, atemorizado por su miedo, ni ahogado por su dependencia?

¿Es mi yo interno lo bastante resistente para aceptar que no soy destruido por el coraje del otro , poseído por su necesidad de dependencia ni esclavizado por su amor, sino que puedo existir aparte de él, con mis propios sentimientos y derechos?"

EL AUTOCONCEPTO EN LAS MUJERES

En la formación del autoconcepto de las mujeres se presenta un fuerte peso cultural, ya que se imponen expectativas y papeles diferentes hacia las mujeres y hacia los hombres, lo que provoca en las mujeres una simbolización y valoración condicionada de sí mismas, tratando de ajustarse a esas normas.

La estructura del mí-mismo en las mujeres puede presentarse de manera rígida, fija y cerrada y esto corresponde más a la introyección de preconceptos ajenos a sí mismas. Una estructura flexible, de acuerdo a sus potencialidades, es la que se da cuando la mujer está en contacto consigo misma y con sus experiencias.

Diversos factores sociales, como los niveles socioeconómicos y las costumbres, la familia, la escuela y la religión, contribuyen a generar visiones estereotipadas de mujeres y hombres que van a intervenir en la construcción de la identidad personal de las mujeres, de las simbolizaciones que se forman de su cuerpo, de su mente y de sus afectos.

En relación a su cuerpo, las mujeres se construyen una imagen corporal con aceptación o rechazo de zonas de su cuerpo de acuerdo a sus ideas, valores y afectos asociados a su sexualidad, a su definición estética y al uso de sus recursos físicos. Por otro lado, está la concepción que las mujeres se forman de su inteligencia, de su creatividad, de sus limitaciones y recursos en esta área y, también, la forma en que esa construcción de sí mismas se relaciona con los demás y las circunstancias que la rodean. En lo referente a sus afectos, las mujeres son influidas por las visiones sobre los sentimientos y conductas aceptables para su grupo social.

Algunas mujeres se definen a sí mismas por su relación de pareja, conceptualizándose y valorándose en función del otro; en estos casos, la relación con su pareja define lo que una mujer considera que es. Si la mujer hace al hombre depositario de su valor personal, la ruptura de una relación la hará sentirse devaluada y tendrá la necesidad de redefinirse a sí misma, como si la pérdida del otro representara también la pérdida de una parte de sí, de su identidad, un derrumbamiento de sus propias definiciones. Me refiero aquí a cuando la relación con el otro la lleva a definir su atractivo como mujer y su valor ante sí misma y ante la sociedad. Sola, se devalúa; y esto es una representación en lo individual, de lo que socialmente se valora.

AUTOESTIMA

La autoestima es la experiencia de ser competente para enfrentarse a los desafíos básicos de la vida, y de ser dignos de felicidad. Tiene dos componentes: un sentimiento de capacidad personal y un sentimiento de valor personal. En otras palabras, es la suma de la confianza (Considerarse eficaces, confiar en la capacidad de uno mismo para pensar, aprender, elegir y tomar decisiones correctas) y el respeto por sí mismo.

La autoestima capacita, da energía, motiva, inspira a conseguir cosas, permite sentir placer y orgullo por los logros obtenidos. La autoestima elevada permite que la persona tenga relaciones abiertas, honestas y correctas.

Una autoestima baja disminuye la resistencia frente a las adversidades de la vida. Una autoestima baja provoca que la comunicación sea confusa, evasiva e inadecuada, debido a la incertidumbre de la persona sobre sus propios pensamientos y sentimientos, y/o por temer a la reacción del oyente.

LOS SEIS PILARES DE LA AUTOESTIMA

1) LA PRACTICA DE VIVIR CONSCIENTEMENTE. La vida y el bienestar de las personas dependen del uso correcto de su conciencia; el grado en que prefieran la “vista o la ceguera” constituye el determinante más importante de su eficacia y respeto hacia sí mismo. Una persona debe elegir cientos de veces al día el grado de conciencia con que funciona.

2) LA PRACTICA DE ACEPTARSE A UNO MISMO. Es la virtud de comprometerse con el valor de su propia persona. Aceptar que pensamos lo que pensamos, sentimos lo que sentimos, hemos hecho lo que hemos hecho y somos lo que somos. Rehusar a considerar cualquier parte de nuestro ser como algo ajeno (cuerpo, pensamientos, acciones, sueños). Experimentar (no evadir) nuestras circunstancias; no enfrentarnos a nosotros mismos. Aceptarse a uno mismo es la condición previa al cambio y al crecimiento.

3) LA PRACTICA DE LA RESPONSABILIDAD. Para sentirse competente para vivir y ser digno de la felicidad, la persona necesita sentir que tiene el control de su propia existencia. Esto requiere aceptar la responsabilidad por sus acciones y la consecución de sus metas, es decir, debe aceptar la responsabilidad por su vida y su bienestar.

4) LA PRACTICA DE LA AUTOAFIRMACION. Es la virtud de expresarse adecuadamente, respetando las necesidades , deseos , valores y convicciones que tenemos como personas. Es lo opuesto a rendirse a la timidez. Conlleva la voluntad de enfrentarse a los desafíos de la vida en lugar de eludirlos, procurando obtener el control sobre ellos. “Mis deseos son importantes”, “Mi vida es importante”, “Es importante si yo soy feliz o no”.

5) VIVIR CON PROPOSITO . Los propósitos son la esencia del proceso vital. Vivir con propósito supone utilizar nuestro poder para alcanzar objetivos que hemos seleccionado. Las metas nos hacen avanzar. Tener un propósito esencial para obtener una autoestima plena. La raíz de la autoestima no está en los éxitos tangibles, sino en las prácticas internas que posibilitan estos logros.

6) PRACTICA DE LA INTEGRIDAD. Cuando la conducta es congruente con los valores profesados, cuando el ideal y la práctica son coherentes. Si actúo contra lo que yo mismo considero correcto, mis acciones entran en conflicto con mis valores, estoy actuando contra mi propio juicio. Cuando una falta de integridad afecta a la autoestima, lo único que puede sanar esa herida es practicar la integridad. En el nivel más simple, la integridad implica preguntas como ¿Soy honesto? ¿Los demás pueden confiar en mí? ¿Cumplo mis promesas? ¿Pongo por obra las cosas que digo admirar, y evito las cosas que considero despreciables?

BIBLIOGRAFIA:

- Frankl, Viktor (1979). El hombre en busca de sentido. Barcelona: Herder.
Branden, Nathaniel (2001) La psicología de la autoestima. México: Paidós
Branden, Nathaniel (1989) Cómo mejorar su autoestima. México: Paidós
Mancillas, Celia (1997) El desarrollo humano en las mujeres: un modelo centrado en las personas. Universidad Iberoamericana, Tesis para obtener el grado de maestría en Desarrollo Humano.

ANEXO 7: TEORIA SESION 3

TALLER DE DESARROLLO HUMANO PARA LA MUJER

FEBRERO 2013 SESION 3

EMOCIONES, SENTIMIENTOS Y ASERTIVIDAD

Los hombres y las mujeres nacieron para vivir en paz consigo mismos y llenos de alegría profunda. Las personas no fueron hechas para la tristeza. En el proceso de conocernos a nosotros mismos tenemos que aprender a ser muy abiertos para aceptar todas nuestras reacciones emocionales. Y ante todo aceptar que nadie puede causar emociones en los demás, aunque nos sentimos mejor culpando a los demás de nuestras emociones.. Aceptando esto, podré aprender algo de mí mismo. En cada sentimiento o emoción se da una revelación de lo que tengo dentro de mí. Cada reacción emocional nos está diciendo algo de nosotros mismos. Las emociones son como esos témpanos de hielo gigantes que flotan en el mar. El 90% del témpano de hielo está bajo el agua y no se puede ver. Solo se ve el 10%, o sea la punta. Eso mismo pasa respecto a las emociones. Las personas solo son conscientes de una pequeña parte de sus emociones. Muchos sentimientos y emociones nunca se platican. La emoción no dura mucho; lo que esa emoción deja después, es el sentimiento.

Las emociones son el resultado de la evaluación de una situación por parte del organismo. Las emociones surgen ante un estímulo. Las emociones, y todas las reacciones corporales asociadas a ellas, están ahí por razones de supervivencia.

El miedo, la alegría, la tristeza, el enojo y el afecto son las cinco emociones primarias ; cada una de ellas busca satisfacer alguna necesidad de supervivencia.

| Emoción Innata | Objetivo de supervivencia |
|-----------------------|----------------------------------|
| Miedo | Protección |
| Afecto | Vinculación |
| Tristeza | Retiro hacia sí mismo |
| Enojo | Defensa |
| Alegría | Vivificación |

Relación de las emociones y su objetivo de supervivencia

La emoción de miedo es una reacción de la persona ante la percepción en el ambiente de una amenaza hacia la propia vida, que nos hace ir hacia la búsqueda de autoprotección, expresada normalmente en forma de huida. Si esta emoción no fuese adecuadamente experimentada, la persona no lograría cuidar de sí misma y estaría expuesta a los peligros de forma continua. Implica una sensación de desagrado, al mismo tiempo nos hace estar energéticos para la posibilidad de huir.

La emoción de afecto implica en el individuo una atracción o inclinación positiva hacia otro o hacia algo que percibe le va a satisfacer alguna necesidad. Implica una valoración positiva y es la base para generar vínculos con el medio. Si esta emoción no se experimentara adecuadamente sería como no tener la capacidad de dirigirnos hacia el mundo. Implica una sensación de agrado que promueve mayor apertura hacia el ambiente.

La emoción de tristeza tiene que ver con una sensación de pérdida o de desilusión que nos permite retirarnos hacia nosotros mismos. Es de una tonalidad desagradable y de menor energía que las otras, si no la experimentáramos adecuadamente no podríamos retirarnos para posteriormente seguir buscando la satisfacción de nuestras necesidades en otro lugar.

La emoción de enojo nos permite defendernos de la invasión del ambiente y poner límites. Nos capacita para seleccionar lo que nos hace bien y lo que no, teniendo la posibilidad de alejar aquello que percibimos que puede dañarnos. Quien no vivencia adecuadamente esta emoción puede ser presa de los otros, en detrimento de su propia vida. Es una emoción desagradable, sin embargo, nos pone en alerta para la adecuada defensa.

La alegría es una emoción fundamental para mantenernos vivos y energéticos, normalmente la experimentamos cuando estamos satisfaciendo, o hemos satisfecho, alguna necesidad en el presente inmediato. Es muy agradable, mas si no la vivenciamos plenamente trae como consecuencia una sensación de falta de vitalidad que puede impedir que salgamos de manera suficiente a satisfacer nuestras necesidades, en un movimiento de nosotros mismos hacia el mundo.

Un sentimiento es una sensación corporal que interpreto y concretizo, una sensación que “bautizo” con un nombre que va de acuerdo a mi historia, a mis experiencias anteriores y a mi marco cultural. Así, puedo tener, por ejemplo, una sensación de opresión en mi pecho y de acuerdo a lo que me está pasando en este momento y a lo que en otras ocasiones he sentido que se parece, la interpreto y digo que estoy triste. Esa misma sensación en otro momento la puedo interpretar de manera diferente y decir, por ejemplo, que tengo miedo.

Nuestro lenguaje para nombrar sentimientos es muchas veces confuso y equívoco. Un sentimiento tiene la característica de que es una sensación con nombre, por lo tanto, la experiencia se simboliza (o se interpreta) de acuerdo a la vivencia tal y como está ocurriendo en el presente, ayudada por las experiencias anteriores similares. Esas experiencias anteriores pueden ser propias, o sea, cosas que he vivido personal y directamente, pero también son todas aquellas cosas que he introyectado, ideas y valores que me he tragado de otros sin cuestionarlos, haciéndolos míos.

| Emoción | Sentimiento |
|---|--|
| Precede al sentimiento | Es posterior a la emoción |
| Puede ser fácilmente observada por otros | No es fácilmente observada por otros |
| Intensa | Menos intensa |
| De corta duración | De más larga duración |
| Resultado de la evaluación orgánica de la situación | Implica una elaboración y representación cognitiva |
| Fundamentalmente al servicio de la supervivencia | Fundamentalmente al servicio del desarrollo |

COMPARATIVO:EMOCION Y SENTIMIENTO

ASERTIVIDAD

Ser asertivo se ha definido como el hecho de defender los derechos personales y expresar los pensamientos, sentimientos y creencias de maneras directas, honestas y apropiadas que no violen los derechos de otra persona. Cuando soy asertiva, expreso quien soy yo. Expreso lo que pienso, como me siento, y lo que creo, de una manera directa, honesta y apropiada.

La NO AFIRMACION significa permitir que los demás violen sus derechos. La AGRESION siempre implica violar los derechos de los demás.

La asertividad establece una situación ganar-ganar. La no afirmación, perder YO- ganar el otro. La agresión , ganar YO, perder el otro. Por ejemplo: “esto es lo que yo pienso, si piensas de otro modo eres un tonto”; “esto es lo que yo quiero, lo que tú quieres no tiene importancia”; “esto es lo que yo siento, tus sentimientos no cuentan”. El no ser asertivo significa culpar a otra persona por algún acontecimiento, y generalmente esto concluye en algún tipo de agresividad.

No ser asertivo significa también culparme a mí misma y hacerme sentir mal. Me sentiré cohibida y avergonzada, mi autoestima bajará y mi comportamiento es no afirmativo. Es difícil ser asertivo si uno se siente mal respecto a sí mismo. Asertividad significa no culpar a nadie por un acontecimiento. Ni a otro, ni a mí. Soy responsable de mis pensamientos, sentimientos, creencias y actos. Me fijo en la situación y en el modo en cómo puede manejarse mejor. Mi preocupación será constructiva, intenta solucionar el problema. Me siento positiva respecto a manejar la situación. Mi comportamiento es asertivo.

Es importante aprender a decir no, saber que tiene derecho a decirlo; a veces las personas no dicen no porque no quieren sentirse culpables. Pero la no asertividad genera poca autoestima. Por el contrario, la asertividad, en este caso aprender a decir que no, generará culpa al principio, pero poco a poco mientras más continúe su proceso de asertividad, irá sintiendo menos culpa cada vez.

Es diferente decir NO VOY a NO PUEDO. Al decir constantemente no puedo se quita el poder por dos motivos: refuerza una creencia negativa, y otorga un poder tremendo a algo de fuera de sí mismo. Aceptar la responsabilidad le hará darse cuenta de que tiene un poder

inmenso; es más fácil pasar de “no voy a...” a “lo haré...” que pasar de “no puedo...” a “lo haré...”.

Cuales son los derechos personales? Son derechos que una persona puede aceptar y que le permiten actuar de manera asertiva; por ejemplo: DERECHO A SER TRATADO CON RESPETO; DERECHO A COMETER ERRORES; DERECHO A FRACASAR; DERECHO A TENER ÉXITO; DERECHO A EXPRESAR MIS SENTIMIENTOS; DERECHO A NO SER ASERTIVA O AFIRMARME;

Si una persona tiene una opinión muy mala de su valor como ser humano, será difícil que acepte sus derechos personales y se afirme a sí misma. La autoestima de una persona mejora cuando empieza a creer que tiene derechos y a medida que la creencia en sus derechos mejora su autoestima, empieza a comportarse de modo asertivo. Cuando me comporto de manera asertiva le respeto a usted al mismo tiempo que me respeto a mí misma.

Algunas recomendaciones para mejorar la autoestima: 1) Empiece a escuchar lo que se dice a sí mismo. (diferenciar hacer y ser, si hice algo tonto no significa que sea tonto; si fracasé en una actividad, no significa que soy un fracaso). 2) sea amable consigo mismo. 3) Dedique tiempo a reflexionar sobre sus características positivas, sus talentos y sus éxitos.

Para conocerse más y manejar sus sentimientos : 1) escucharse a sí mismo 2) escribir lo que siente 3) hablarle a alguien de sí mismo, alguien que escuche, no ofrezca consejo, y no juzgue mis sentimientos. 4) hacer deporte 5) golpear una almohada.

BIBLIOGRAFIA:

Muñoz Polit, Myriam E. (2009). Emociones, Sentimientos y Necesidades, una aproximación humanista. Tesis digital. México: Universidad Iberoamericana.

Hare, Beverly (2003). Sea Asertivo, la habilidad directiva clave para comunicar eficazmente. Barcelona : Gestión 2000.

Valdez C, Luis (2009). Comunicación y manejo de sentimientos. México: Buena Prensa.

Young, Paul (1979) . Cómo comprender mejor nuestros sentimientos y emociones. México: El Manual Moderno.

ANEXO 8: TEORIA SESION 4

TALLER DE DESARROLLO HUMANO PARA LA MUJER

MARZO 2013

SESION 4

ALGUNAS IDEAS SOBRE EMOCIONES Y SENTIMIENTOS

- ¿Qué pretendemos? Reconocer e identificar mis emociones y sentimientos. Los sentimientos son, existen, se presentan, están.
- Analizar la relación entre lo que pienso, lo que siento y lo que hago
- Cada uno es dueño de sus propios sentimientos, en su manejo y expresión.
- Lo positivo es expresar los sentimientos de manera adecuada.
- Reprimir el sentimiento no es adecuado
- Preguntarme ¿Soy consciente de las emociones que vivo a lo largo del día?
- De los sentimientos que afloran? Sé valorar qué efectos producen mis emociones en mí y en los demás?
- ¿Se manejar mis emociones y sentimientos a mi favor y de manera constructiva hacia los demás?
- Todas las emociones y sentimientos surgen como una respuesta del organismo a una necesidad específica.
- Las emociones básicas son: miedo, afecto, tristeza, enojo, alegría.
- ¿Cuáles sentimientos conoces? Enojo, rabia, aceptación, soledad, terror, depresión , pena, ansiedad, asombro, inquietud , humillación, desconcierto, culpa, temor, gozo, euforia , confianza, odio. Cuáles más?
- Es conveniente expresar mis sentimientos en el momento y lugar adecuado.
- El mensaje es YO (qué me pasa a mí? No es decir tú eres x, sino decir yo me siento de tal forma)
- ¿Qué reacciones podemos tener ante los sentimientos? Pasiva, asertiva y agresiva
- Reacción pasiva: ocultar, disfrazar, negar, no hacer nada, minimizar, confundir, ignorar.
- Reacción agresiva: explotar, herir, lastimar, gritar, magnificar, violentar, insultar , agredir
- Reacción asertiva-activa: identificar, nombrar, controlar, expresar, hacerme dueño, manifestar, guardar, esperar.
- Ser inteligente emocionalmente es controlar las emociones para sentirme mejor y solucionar conflictos con amigos, compañeros , familiares y maestros.
- La conducta asertiva consiste en defender mis derechos, sin violar los derechos de la otra persona; expresar mi punto de vista de manera abierta y directa y comprender la posición de otras personas.

SOY ASERTIVO CUANDO:

1. SOY HONESTO

- *Expreso lo que pienso y siento
- *no engaño
- *digo las cosas de frente
- *soy directo

2. SOY OPORTUNO...

- *digo las cosas a quien tengo que decirlas
- * en el momento y lugar adecuadas
- *con el peso que tienen las cosas
- * sé guardar confidencias

3. SOY RESPETUOSO...

- *no grito
- *controlo mi actuar
- *no hiero, ni lastimo a los demás

4. SOY DIRECTO

- *con lenguaje sencillo pero claro
- *sin rodear ni ocultar el mensaje
- *digo lo que necesito expresar
- *evitar ambigüedades

PORQUE SOY ASERTIVO...

- me aprecian y me quieren
- confían en mí
- quieren estar conmigo
- les agrada mi manera de ser
- tengo amigos verdaderos
- no me dejo manipular
- me hago dueño de mi vida
- me doy a respetar y me respetan

PARA SER ASERTIVO...

- *Aprender a decir NO
- *Aprender a decir SI
- *Saber apartarse de las situaciones
- *Evitar ser utilizado, manipulado
- *No dejarse enganchar, ni caer en el juego
- *Tener firmeza y fortaleza

RESILIENCIA

El término resiliencia se refiere a la capacidad que tienen las personas para enfrentarse, sobreponerse y salir transformados ante las adversidades. Es un proceso que puede ser promovido a lo largo del ciclo de la vida de las personas, por lo tanto está vinculada al desarrollo y crecimiento humano. No constituye un estado definitivo. Tiene que ver con los procesos de reconstrucción. Se puede afirmar que la resiliencia está constituida por un temperamento personal, una significación cultural y un apoyo social. La resiliencia “es un canto a la libertad humana”.

LOS PILARES DE LA RESILIENCIA

1. La confianza.
2. La autoestima consistente.
3. La introspección (preguntarse, conversar con uno mismo, darse respuesta honesta).
4. La independencia (saber fijar límites entre uno mismo y el medio con problemas)
5. Capacidad de relacionarse.
6. Iniciativa (disfrutar el exigirse y ponerse a prueba)
7. Sentido del humor (punto medio entre tragedia y comedia).
8. Creatividad (abrir la mente hacia nuevas posibilidades)
9. Moralidad (buscar el bienestar de todos los seres humanos)
10. Pensamiento crítico (comprensión del principio que nos dice que todo puede ser de otra manera, no hay un pensamiento único)

DIEZ CLAVES PARA LLEVAR UNA VIDA RESILIENTE

1. Reescribir tus guiones negativos.
2. Elegir el camino que te lleve a ser resistente al estrés en lugar de estar estresado.
3. Ver la vida a través de los ojos de los demás (ser empático).
4. Saber comunicar
5. Aceptarse uno mismo y aceptar a los demás
6. Establecer contactos y mostrar compasión.
7. Saber lidiar con los errores.
8. Saber manejar el éxito construyendo islas de competencias.
9. Desarrollar la autodisciplina y el autocontrol.
10. Aprender las lecciones de la resiliencia : mantener un estilo de vida resiliente.

BIBLIOGRAFIA

Brooks, Robert y Goldstein, Sam. (2004). El poder de la resiliencia. México:Paidós.
Forés, Anna y Grané, Jordi (2008). La resiliencia. España: Plataforma Editorial

ANEXO 9: EJERCICIO SESION 4

LISTA DE FRASES PARA COMPLETAR:

1. YO ME SIENTO ALEGRE CUANDO...
2. CADA VEZ QUE ME SIENTO TRISTE YO...
3. A MI ME GUSTA QUE...
4. YO ME PONGO SERIO CUANDO...
5. ME DA MUCHA VERGÜENZA CUANDO...
6. ME ENOJO MUCHO CUANDO...
7. YO ME SIENTO EN PAZ Y TRANQUILO CUANDO...

ANEXO 10: EVALUACION DEL TALLER

EVALUACION DEL TALLER DE DESARROLLO HUMANO

NOMBRE _____

FECHA _____

PARTE I. SOBRE MIS VIVENCIAS EN EL TALLER...

1. ¿Cuáles fueron algunos aprendizajes significativos que tuve durante el taller?

2. ¿Qué descubrí de mí misma que no conocía o reconocía?

3. Reconozco ahora mis debilidades y fortalezas y las acepto como parte de mí misma?cuáles?

4. ¿Cómo me siento en relación con mi autoestima al terminar el taller?

5. ¿Siento que tengo el poder de llevar a cabo los proyectos de vida que definí en el taller ?
Porqué?

6. ¿Qué tan lejos estoy de la imagen de mí misma “ideal”?

PARTE II. SOBRE EL TALLER...

1. ¿En general te gustaron los temas que se trataron en el taller? Fueron de utilidad para ti?

2. ¿Hay algunos otros temas que te gustaría que se agregaran? Cuáles?

3. ¿Te gustó la manera cómo se impartió el taller (metodología)? Porqué

4. ¿Consideras que los ejercicios que se hicieron fueron de utilidad para ti? Porqué?

5. Los materiales que se te proporcionaron fueron de utilidad para ti? Porqué?

6. ¿El taller cumplió con los objetivos que se te ofrecieron al inicio?

7. ¿Hay algo que no te gustó del taller?

8. Recomendarías el taller? Porqué? _____

PARTE III. SOBRE EL TALLERISTA...

1. ¿Cómo calificarías el desempeño de la tallerista?

EXCELENTE MUY BUENO BUENO REGULAR MALO

Por qué?

2. El tallerista asistió a todas las sesiones en los horarios que se comprometió?

Si no

3. El tallerista tuvo una actitud empática, comprensiva y de aceptación durante el taller?

Si no

4. Tus comentarios para el tallerista:

5. Estas interesada en tomar el módulo 2 de este taller?

Si no ¿POR QUÉ?

MUCHAS GRACIAS POR TU PARTICIPACION!!!!

Bettina Flores Verdad
