

UNIVERSIDAD IBEROAMERICANA

Estudios con Reconocimiento de Validez Oficial por Decreto Presidencial

del 3 de abril de 1981



“CONCEPCIÓN Y CREENCIAS SOBRE EL CUERPO Y SER MUJER EN
UN GRUPO DE MUJERES DE EDAD MEDIA”

ESTUDIO DE CASO

Que para obtener el grado de

MAESTRA EN DESARROLLO HUMANO

P r e s e n t a

PETRONILA PÉREZ DÍAZ

Directora Dra. Cinthia Cruz del Castillo

Lectoras Mtra. Aída Cortés Flores

Dra. Nélida Padilla Gámez

México, D.F.

2015

Dedicatoria

A mi hija Nelly quien siempre me apoyó con sus palabras, *“mami no te preocupes yo te apoyo y si quieres leo tu trabajo y te digo lo que tienes que corregir”*, mi niña hermosa te amo. Gracias por enseñarme mis errores y mis aciertos.

A mis padres Luis Pérez y Lidia Díaz quienes a pesar de sus limitaciones, siempre me acompañaron con sus palabras y su apoyo incondicional, los amo siempre.

Agradecimientos

A todas las personas que creyeron en mí, a toda la gente que me apoyó, a mis amigos, familiares, docentes y a esta institución por becarme y ser parte de ella, porque sin este apoyo no habría sido posible mi paso por la Universidad Iberoamericana de México.

A la Dra. Cinthia por hacerme ver que un trabajo necesita de constancia y algo más.

A la Mtra. Aída una gran amiga en este caminar, porque sin su apoyo, sin sus palabras y sin su acompañamiento, este trabajo no sería posible, agradezco su apoyo incondicional.

A la Dra. Nérida por sus aportes y lectura a este trabajo, gracias.

Al Dr. José Gómez del Campo quien con su acompañamiento fui creciendo para darme cuenta que mi labor diaria es valiosa. Gracias Pepe por tu apoyo incondicional hoy y siempre.

A mis maestros y maestras, especialmente quienes me brindaron su apoyo durante este caminar por la maestría, a la Dra. Silvia Sánchez Ochoa quien me recibió con una sonrisa y la calidez humana cuando llegue a tocar puertas y me orientó a ver posibilidades de beca.

A la Dra. Celia Mancillas por sus palabras y su invitación a seguir caminando sin desistir en el andar.

A las compañeras Antonia Gallart, Michel Márquez, Karla Estrada, Marina Cadaval, Blanca Ceballos colaboradoras del Programa de Becas para Estudiantes Indígenas (PROBEPI), quienes estuvieron siempre pendientes apoyando mí caminar en esta maestría.

A quienes coincidimos en el camino, compañeros y compañeras de clases con quienes fui creciendo en el compartir experiencias de vida dentro de los espacios de convivencia, mi admiración a cada uno de ustedes.

Por último y especialmente a las mujeres, gracias por atreverse a tomar el taller, darse un tiempo para sí mismas, gracias por estar, por compartir experiencias personales y tomar la decisión de resignificar sus vivencias a través del diálogo y la reflexión, sin su presencia no sería posible este estudio de caso aquí y ahora.

Tabla de contenido

1. Resumen	8
2. Análisis de los hechos y definición del problema.....	10
2.1 Marco contextual	14
2.2 Justificación.....	15
2.3 Objetivo general	17
2.4 Objetivos específicos.....	17
3. Marco teórico	19
3.1 Definición de conceptos	24
3.1.1 Cuerpo	24
3.1.2 Sexualidad	28
3.1.3 Género	29
3.1.4 Sexo.....	30
3.1.5 Erotismo	31
4. Planteamiento de soluciones plausibles.....	38
5. Método	39
5.1 Procedimiento.....	39
5.2 Participantes	41
5.3 Instrumento.....	42
5.4 Descripción de las sesiones de trabajo.....	43
6. Resultados	49
6.1 Categoría cuerpo.....	49
6.2 Categoría género.....	59
6.3 Categoría género y sexo.	64
6.4 Categoría sexualidad.	69
7. Conclusión.....	74
7.1 Cuerpo:	74
7.2 Género y sexo	77
7.3 Sexualidad	81
7.4 Conclusiones generales	83
8. Alcances	88
9. Limitaciones	88
10. Recomendaciones	89

11. Referencias	91
12. Anexos.....	98

1. Resumen

En el presente estudio se abordan los constructos: cuerpo, género-sexo, sexualidad y erotismo, con relación a las creencias y concepciones sobre el cuerpo y ser mujer con un grupo de mujeres de edad media. El concepto de cuerpo se define a partir de la enunciación que hace Lamas (2002), género y sexo desde la definición de Lagarde (1996), sexualidad y erotismo propuesto por Rubio (1994).

Este taller se llevó a cabo en una comunidad del Distrito Federal en la Delegación Cuajimalpa, con un grupo de 5 mujeres con nivel socioeconómico bajo, escolaridad secundaria, preparatoria y bachillerato con 48.3 en promedio de edad, la intervención fue en seis sesiones de dos horas cada una.

Dicho taller se diseñó a partir de los resultados de dos diferentes diagnósticos comunitarios: mujeres ayuujk y Centro de Desarrollo de la Comunidad, y un diagnóstico e intervención en el pueblo de San Mateo Tlaltenango.

Dentro de las seis sesiones de taller se logró reflexionar sobre el sistema de creencias de las mujeres participantes y con ello se favorecieron nuevos significados en torno a la concepción del cuerpo, sexualidad, género, sexo y erotismo. En este estudio de caso fue posible identificar que las modificaciones, a partir de las experiencias vividas de las participantes durante el taller fueron principalmente a nivel cognoscitivo.

Dentro de los resultados más significativos con respecto a la categoría de cuerpo, al inicio algunas participantes mencionaron que no les gustaban ciertas partes de su cuerpo y al final del taller, compartían que su cuerpo es único, que era importante cuidarlo e incluso reconocieron aceptarlo. Con relación a la categoría de género coincidieron que ser mujer es

poder ser madre, dar vida a otros seres, enalteciendo así la maternidad, en esta categoría no se escucharon conceptos que mostraran una resignificación al respecto. En la categoría sexo a partir de reconocer las características sexuales internas comentaron que no conocen muy bien esta parte de su cuerpo y al finalizar el taller de manera enfática comentaron que es importante poner atención al cuidado del mismo. Con relación al término de erotismo, las participantes no compartieron sus vivencias en términos de placer, ya que lo expresaban principalmente en términos de manifestaciones de ternura y cariño.

2. Análisis de los hechos y definición del problema

El presente trabajo surge buscando interactuar con un grupo de mujeres en la ciudad de México, integrando la experiencia previa de la autora en dos grupos; se retomó una parte de los resultados del diagnóstico municipal que se realizó en el 2011 en la comunidad de Santa María Tlahuitoltepec, Oaxaca. El segundo fue un diagnóstico que se realizó en el 2014 en el centro de desarrollo de la comunidad en la Ciudad de México, con un grupo de mujeres cuyo propósito fue conocer las problemáticas que viven y a partir de las necesidades, diseñar un taller de intervención.



Figura 1. Fases del diagnóstico integrado en el estudio de caso.

En un inicio se revisó el resultado del diagnóstico sobre la situación de las mujeres ayuujk con enfoque de género (Pérez, Pérez, & Jiménez, 2011) buscando integrar la problemática y la demanda de atención en esta población. La principal petición refiere que, “...se pueda dar educación en temas de sexualidad y género...”, dentro del discurso se encontró también que las mujeres “...no se atienden porque no sienten nada (ningún malestar)”, “no le ponen importancia”, “no se atienden en tiempo y forma para prevenir enfermedades”, “se preocupan más por los demás, además tienen más carga de trabajo que sus parejas ya que ellos no ayudan en atender a los hijos...” (Pérez, Pérez, & Jiménez, 2011).

Un segundo momento fue cuando se realizó el diagnóstico en el centro de desarrollo de la comunidad (CDC) ubicado en calle Santa Isabel núm. 48, molinos de Santo Domingo, en esta experiencia con las mujeres y a partir de la realización de 6 entrevistas integradas por 26 preguntas abiertas, se procedió a la transcripción y análisis de los resultados. A partir de la transcripción y el análisis se identificó que una de las principales problemáticas que viven las mujeres es la falta de sensación con relación a su cuerpo, no se dan la oportunidad de observarse y sentir su cuerpo. Una de las preguntas que se hicieron en la entrevista fue ¿Cuándo te bañas, generalmente miras y exploras tu cuerpo?, aquí se comparten algunas de las respuestas, “... nada más aquí, es lo único pero sí, no tengo curiosidad así”, “... no bueno si por eso de las bolitas en los pechos si me toco yo solita pero pues no, ahora sí que no me siento nada”, “... no porque siempre me baño a la carrera”, “el estar tocándome me da miedo el pensar que yo pueda llegar a sentir algo no bueno o no normal pues nada más”, “nada, como que no me concentro estoy pensando en otras cosas”.

Cuando se les preguntó con relación a la frecuencia con la que asisten a la revisión ginecológica, buscando integrar el conocimiento sobre el autocuidado algunas mencionaron “...de hecho ya tengo sin hacerme el papanicolaou como tres años”, “...en temporadas de frío con la gripa voy al médico pero son las únicas ocasiones”, “...el médico llega cuando ya te empiezas a sentir súper mal”. Lo anterior demuestra que la revisión con el médico solo la realizan cuando tienen problemas relacionados con la salud en general, no priorizan el autocuidado y tampoco hay mucho interés en reconocer y sentir su cuerpo sino que se enfocan más a la apariencia física “...mi cabello, maquillaje, siempre tratar de verse bien...”, “... tratar de comer sano, el problema aquí es que soy medio fritanguera, procuro arreglarme el cabello, como ves ahora traigo las uñas arregladas...”, “...me gustaría ser más delgada,

más alta... ”. Se observa que algunas mujeres se preocupan para no subir de peso aspecto que tiene que ver con los estereotipos de género aprendidos dentro de la cultura, también mencionan que las actividades y responsabilidades que tienen a diario les impide tener un tiempo para ellas.

Estos dos grupos coincidieron en el descuido y desatención de la salud, la poca atención que prestan a la sensación y cuidado del cuerpo; uno de los factores que posiblemente agrava esta situación es que ellas tienen mayor carga de trabajo que sus parejas, ya que ellos no ayudan mucho en atender a los hijos y las labores en casa, de esta manera algunas de ellas prioriza el cuidado de los hijos e hijas, el esposo, padres y familiares, lo que las lleva a no estar para sí mismas, separando la mente del cuerpo, ocasionando que no vivan una valoración orgánica refiriéndose a esto que: “el organismo encuentra satisfacción en aquellos estímulos y comportamientos que lo mantienen y lo enriquecen y que mantienen y enriquecen al yo, tanto en el presente como en el futuro, además no hay una tendencia actualizante que permita el desarrollo en el sentido de la autonomía y en sentido opuesto a la heteronomía o control ejercido por fuerzas externas (Rogers, 1985).

Después de analizar y comparar las problemáticas de estas dos poblaciones, identificar los elementos en común, es decir aquellas convergencias que sin lugar a dudas requieren la participación como profesional del desarrollo humano; se diseñó un taller que integra el enfoque centrado en la persona que propone Rogers (1985), la perspectiva de género como herramienta de análisis, y la participación como facilitadora de procesos autogestivos. Para los temas que se diseñaron en este taller se retomaron diversas fuentes bibliográficas y manuales; se definieron las categorías a trabajar buscando dar guía y soporte a las necesidades de las mujeres.

El trabajo que se reporta en el presente estudio, integra y describe la experiencia en la comunidad de San Mateo Tlaltenango. El primer paso fue diseñar una convocatoria abierta e invitaciones personales para conformar un grupo de mujeres sin una institución de por medio, la convocatoria contenía datos de lugar, fecha, número de sesiones, día, temas y datos personales de la facilitadora para contacto e inscripción al taller, dicha convocatoria se distribuyó en las calles de la comunidad en algunos puntos de confluencia como escuelas, mercado y lechería.

El estudio de caso se desarrolló con esta población tomando en cuenta que las mujeres tienen características socioeconómicas similares con las mujeres entrevistadas en el centro de desarrollo de la comunidad (CDC). Ya que en ambas comunidades el estilo de vida y nivel socioeconómico tiene características similares.

Desde el inicio del taller se hizo un breve diagnóstico con las asistentes por medio de la pregunta ¿Cómo cuidas tu cuerpo?, a partir de las respuestas se observan coincidencias con los diagnósticos anteriores, “...los chequeos médicos tratamientos que debes de seguir que yo muchas veces no lo hago...”, “...a mí no me gusta ser gorda, me gusta mucho la comida, no me cuido, no me gusta la lonja...”. Asimismo se observó que se enfocan más al cuidado del aspecto físico del cuerpo, “...no me gusta mi pancita y mi estatura...”, “...me gustaría tener pies bonitos...”, “...quisiera tener un cuerpo escultural, buena cadera, sin panza, no tengo busto, pero si tengo panza...”. De la misma manera expresaron que disfrutaban cuidar a la familia, un rol que fueron aprendiendo en su desarrollo por ser mujeres, esta tarea comienza desde que se levantan hasta que se duermen, dificultando contactar y tomar consciencia de las sensaciones de su cuerpo, por lo que el tiempo que se destinan a sí mismas es casi nulo e inexistente de acuerdo a las respuestas que compartieron.

Con esta narrativa que se obtuvo del diagnóstico, se adecuaron los temas del taller buscando favorecer la resignificación y reconocimiento del cuerpo, la vivencia de las sensaciones y emociones en el aquí y ahora, además de cuestionar la importancia que tiene para la mujer pensar en sí misma, y con esto mejorar las relaciones interpersonales, la autonomía y la decisión del autocuidado a partir de dinámicas de trabajo que favorezca el proceso grupal desde la mirada del enfoque humanista y crear un espacio de reflexión grupal.

2. 1 Marco contextual

El estudio de caso se llevó a cabo en la Delegación Cuajimalpa, en el pueblo de San Mateo Tlaltenango considerado como uno de los pueblos originarios del Distrito Federal, es de los pocos que aún tienen carácter comunal, el territorio abarca casi el 80% del área del Parque Nacional Desierto de los Leones.

De acuerdo con los datos del INEGI (2011), el pueblo de San Mateo Tlaltenango cuenta con un total de 14168 pobladores, divididos en 7065 hombres y 7103 mujeres. En esta comunidad se encuentran 3085 viviendas habitadas.

Su clima es de montaña de altura con temperaturas medias de 12°C, por lo que es una zona fría y con bosques de árboles de hojas perenes, sobre todo pinos. La mayoría de sus habitantes trabajan en otras zonas del Distrito Federal, hasta la fecha todavía hay una incipiente actividad ganadera y agrícola.

Es importante destacar que esta comunidad cuenta con algunos comedores comunitarios cercanos a la iglesia, donde se ofrece comida a niños y niñas de bajos recursos

económicos quienes asisten a las escuelas públicas del lugar. También ofrecen en las aulas de la iglesia talleres con temas de superación personal a las familias que cuentan con el beneficio del comedor.

Sin embargo es importante destacar que esta localidad no cuenta con espacios donde se impartan talleres para hablar del cuerpo, sexualidad, género, sexo y erotismo porque hablar de estos temas implica el replanteamiento de creencias, emociones y de conductas, que son los componentes de las actitudes, ante el hecho sexual humano.

2.2 Justificación

Los programas sociales y proyectos de parte de organizaciones civiles han planteado la necesidad de trabajar el tema de derechos sexuales y reproductivos, con diversos grupos a través de talleres con poblaciones de mujeres en el ámbito rural y urbano: a partir de la información y herramientas proporcionadas dentro de estos espacios se busca que las mujeres tomen decisiones sobre su cuerpo y poder ejercer los derechos sobre el mismo, pero no se considera el contexto ni las características y problemáticas particulares de cada grupo, sino que se trabaja a partir de un taller diseñado sin realizar un previo diagnóstico para plantear una solución acorde a las problemáticas y necesidades de cada población (Correa & Cubillán, 2009).

Con base en lo anterior en este trabajo se contribuyó desde la perspectiva del desarrollo humano en ¿Cuáles son las concepciones y creencias que las mujeres tienen en torno a su cuerpo, la salud sexual reproductiva y empoderamiento? y con ello se construyeron las categorías que se han definido para trabajar dentro del taller. Los supuestos de los que

parte el presente trabajo son: entre más autoconocimiento y apropiación del cuerpo, hay más posibilidades para ejercer los derechos sexuales y reproductivos.

En este estudio se considera que la mujer puede tomar decisiones propias sobre su cuerpo, para ello es necesario conocerlo apropiarse de él y darse cuenta de las creencias que tiene en torno al mismo y decidir si resignificarlo o no (González X. , 2011). Reflexionar que las decisiones que toma en torno al cuerpo no depende de las decisiones de la pareja o de la familia; además se busca abrir un espacio donde se trabaje desde la reflexión y el trabajo corporal para que la mujer se dé cuenta que ese cuerpo es suyo y sólo a ella le corresponde decidir cómo cuidarse, partiendo del autoconocimiento y aceptación para tomar decisiones en su vida y así tener la libertad de ejercer sus derechos sexuales y reproductivos.

Por lo anterior surgen algunas interrogantes:

¿Es suficiente informar sobre los derechos sexuales y reproductivos de la mujer para ejercer esos derechos?

¿Los talleres resignifican el rol de ser mujer?

¿La mujer conoce realmente su cuerpo?

¿Reflexiona sobre las decisiones propias acerca de su cuerpo?

¿Conocer el cuerpo le permite disfrutar y evocar situaciones de erotismo?

¿Hablar de manera abierta sobre el sexo facilita el autoconocimiento? ¿Ayuda a resignificarlo?

Con el resultado del diagnóstico, la autora del presente trabajo reconoce que el cuerpo no es sólo un fenómeno natural biológico que mantiene una dimensión interna inconsciente que le va dando significado, sino que también posee un importante componente social con lo

cual se confirma el hecho de que cada cultura le atribuye al cuerpo un sentido y significativo que lo sitúa dentro de la estructura social tal como se puede apreciar; las representaciones y saberes del cuerpo son tributarios de un estado social, de una visión de mundo y dentro de ésta última, de una definición de la persona; el cuerpo es una construcción simbólica, no una realidad en sí mismo.

Por eso surge la propuesta del taller, buscando la participación activa de las asistentes en el reconocimiento consciente de la experiencia vivida del cuerpo y así responder a las necesidades manifiestas en el diagnóstico, al mismo tiempo proporcionar un espacio donde se trabaje de manera abierta con los temas definidos como categorías, sin imponer, ni obligar la participación de las asistentes, proporcionando la libertad de elegir si participar o no en el taller.

2.3 Objetivo general

Contribuir a la toma de conciencia de un grupo de mujeres, resignificando y reflexionando a partir de dinámicas de trabajo con relación a temas de cuerpo, sexualidad, sexo, género y erotismo para la apropiación de sí mismas.

2.4 Objetivos específicos

- a) Promover ideas de cambio en la concepción de cuerpo y sexualidad a través de ejercicios de reflexión para el reconocimiento y apropiación del mismo.
- b) Explicar los conceptos de sexo y género para que las participantes reflexionen cómo influye en la percepción y autocuidado de sí mismas.

- c) Integrar la toma de conciencia sobre el sistema de creencias y el significado entorno al erotismo y cuáles han sido las experiencias placenteras de las participantes.
- d) Generar una serie de experiencias para que las participantes identifiquen las sensaciones de su cuerpo y valoren su autocuidado.
- e) Interactuar y aplicar técnicas de trabajo grupal desde el enfoque humanista con la participación de la investigadora como facilitadora de procesos.
- f) Evaluar los comentarios de las participantes con relación a su vivencia en torno al taller.

3. Marco teórico

Lafarga (2013) como uno de sus postulados básicos considera que no es lo mismo el enfoque centrado en la persona y el desarrollo humano, este último promueve el aprovechamiento de los recursos del potencial humano desde todas las posiciones ideológicas y formulaciones teóricas y prácticas. Con ello soporta, que no sólo se basa en el enfoque de Rogers (1985), sino que integra otras disciplinas para trabajar con grupos, comunidades, entre otros enfocándose a la promoción de la salud de las personas.

Por lo anterior, el estudio tiene como base teórica y práctica el desarrollo humano con enfoque centrado en la persona propuesto por Rogers (1985), desde la metodología fenomenológica que busca describir los fenómenos tal como se dan, por lo que hay que observarlos limpios de prejuicios, críticas e ideas preconcebidas como lo señala Muñoz (2012). Conjuntamente se incluye el enfoque Gestalt que es parte del enfoque humanista y así, procurar una propuesta de trabajo integral; otra herramienta metodológica de análisis es la perspectiva de género propuesta desde la teoría feminista, a partir de esta delimitación se concretaron los conceptos de cada categoría para dar una alternativa diferente en el trabajo con mujeres.

La razón de retomar la propuesta Gestalt es con dos propósitos, uno es ayudar a la persona para darse cuenta de sí mismo, ayudarle ser responsable de sí mismo, lo que significa que al momento de darse cuenta se conocerá a sí misma, sabrá lo que siente y vive en su interior en el momento presente, de esta forma se descubren las necesidades y los deseos de cada persona. Cuando la persona se vuelve responsable de sí misma como parte del proceso, va reconociendo lo que elige y hace a cada momento, en esta elección se va permitiendo tomar decisiones de quien quiere ser.

Es frecuente en nuestra cultura que las personas aprendan a preocuparse más por lo que deberían hacer y lo que deberían ser, que por prestar atención a lo que se siente como correcto como lo mencionan Lafarga y Gómez (2012). De esta manera van dejando de lado la sabiduría del propio organismo, esa habilidad intuitiva del cuerpo para saber lo que es bueno para él; por eso además se retoma el trabajo corporal para que la persona viva su cuerpo-mente, de esta manera facilitar la experiencia orgánica dentro de un grupo donde se experimenten y reflexionen sobre varios temas.

Asimismo no sólo se trabaja desde el nivel cognoscitivo sino además corporalmente para resignificar la vivencia del cuerpo de cada persona, para sentirse, experimentarse en el aquí y ahora, trabajando con sus sensaciones, (audición, visión, tacto, tono de voz), así es como trabaja la Gestalt desde la dimensión fenomenológica, además implica que el proceso que experimenta es única y exclusiva del proceso personal como lo señala Castanedo (2003). Al establecer contacto con el aquí y ahora se pierde el control intelectual y se llega a la sensación experiencial de esta manera es posible contactar con el cuerpo.

Lo anterior coincide con la dimensión del mundo fenomenológico para Rogers (1985), es el mundo de la experiencia, en el ahora: Yo soy lo que experimento en este mismo momento: si usted me pregunta que es lo que siento ahora y yo le respondo que “nada”, usted puede estar seguro de que yo no siento nada en mi mundo intrapsíquico, que vivo en un mundo coloreado por la nada. A partir de este planteamiento se diseñaron varios ejercicios además de la imaginación guiada dentro del taller para trabajar conciencia y resignificación del cuerpo, con ello explorar las diversas sensaciones dentro del proceso personal-grupal.

Además de lo anterior se consideran algunos principios que propone Bugental (citado en Serrano, Gómez, Monje, Zárate & González, 2010) como psicólogo humanista:

1. El ser humano es más que la suma de sus componentes.
2. La existencia se consume en el seno de las relaciones humanas.
3. El ser humano vive de manera consciente; ésta es la base para la comprensión de la experiencia humana.
4. Desde lo disponible consciente, el ser humano está en situación de elegir y decidir.
No es pasivo espectador de su existencia, sino que la recrea.

Con base en lo anterior es posible que la persona resignifique su experiencia como hombre o mujer además de tener la capacidad de darse cuenta, ser consciente de sí mismo y elegir cambiar o no, cuestionar desde lo cognoscitivo lo que implica ser hombre o ser mujer dentro de su cotidianidad y sus creencias actuales, asimismo reflexionar y trabajar a nivel corporal sus sensaciones. Al respecto Kierkegaard (citado en Guerrero, 2004) escribe que el ser humano es libre, la existencia humana tiene como características esenciales la elección y la decisión.

Por el contrario, cuando la persona tiende a distorsionar o negar sus propias vivencias para mantener una imagen favorable de sí misma, tendrá a su vez que construir mayores y más elaboradas simbolizaciones conceptuales de dichas experiencias (Lafarga, 2013), así muchas veces la mujer se va desapropiando de su cuerpo para atender a los hijos, esposos y familiares con lo cual va racionalizando las necesidades propias, a veces incluso negándolas para estar para los demás como se ha observado en el diagnóstico.

Para eso es necesario tomar en cuenta la satisfacción armónica e integral de las necesidades de cada persona, por ello se diseña la propuesta de trabajo desde el desarrollo humano con un grupo de mujeres, buscando mejorar la relación consigo mismas, desde la reflexión y toma de consciencia de su ser y sus creencias, con ello dar cuenta que es

importante buscar la satisfacción de las necesidades propias para mejorar la salud física-emocional y mejorar las relaciones interpersonales.

Un elemento importante que toma en cuenta el desarrollo humano, incluye el rol del facilitador; y en ese sentido se considera importante contar con algunas actitudes facilitadoras que propuso Rogers (1985), hace unos años por parte de quien imparte:

Congruencia: la congruencia del facilitador hacia el otro quiere decir que en esa relación sea congruente, o sea que se niegue lo menos posible lo que está experimentando al relacionarse con su cliente, que no sea defensivo, que se dé cuenta de lo que está experimentando y de lo que está pasando en esa relación.

Cuando no está presente esta condición el facilitador puede volverse defensivo pues cualquier cosa que le dejen ver y no esté de acuerdo, pondría en juego su autoimagen, por eso es importante la congruencia del facilitador en la relación con el grupo, estar abierto a las experiencias de los demás y consigo mismo y darse cuenta que le sucede ahí, para expresarlo cuando sea importante y significativo para el otro. Esta actitud facilita el proceso de experiencia del otro y la aceptación de su propia experiencia sin negarla y con esto modelará la aceptación de la experiencia del otro.

Consideración positiva incondicional: una aceptación incondicional en el sentido de que lo considera positivo sin condición; esto no quiere decir que lo aprueba, pues entonces implicaría un juicio de valoración con respecto a ciertas características (Rogers, 1985). Por lo que el facilitador acepta a la persona como es, completa con una actitud y consideración positiva por el sólo hecho de ser persona, además el facilitador no emite juicios del proceso individual y/o grupal y cuando esta actitud la recibe el otro confía y se abre a la experiencia, se siente aceptada y con la libertad de ser lo que es, ser auténtico.

Empatía: hay dos definiciones de Rogers y Kinget (1971):

1. Es la capacidad para sumergirse en el mundo subjetivo de los demás y para participar en su experiencia en la medida en que la comunicación verbal y no verbal del otro lo permita.
2. Es la capacidad de ponerse verdaderamente en el lugar del otro, de ver el mundo como él lo ve.

Esta actitud implica la capacidad de abstracción por parte del facilitador además de la abstracción de la experiencia del otro a través de su propia experiencia, de esta manera se puede entender al otro desde su marco de referencia, comprender lo que significa de manera personal su experiencia, es interesarse realmente y escuchar al otro manteniendo contacto visual mientras comparte.

Las tres actitudes ayudan al facilitador generar confianza en el otro, sentirse comprendido desde el aspecto emocional y cognoscitivo, por eso se retoman estas condiciones que se han definido con la intención de promover el desarrollo humano en el grupo de mujeres, así generar un ambiente promotor de crecimiento y formar en ellas a ser empáticas, aceptantes y congruentes consigo mismas y lograr resignificar creencias y experiencias personales a través de algunos temas que ayudarán a tomar consciencia de la experiencia; en una relación yo-tú donde las personas experimentan el mundo a través de las experiencias cotidianas en el mundo de la relación (Buber, 1984).

Además de una comunicación lo más clara posible ya que es otro instrumento privilegiado para contactar con el mundo y consigo mismo, para comprender el mundo y comprenderse a uno mismo, ya que el ser humano es el único capaz de tener consciencia, capaz de darse cuenta de que se da cuenta.

Para los objetivos planteados en el trabajo se requiere la definición de algunos conceptos para la acotación de las mismas:

Uno de los conceptos es, la conciencia corporal: es el conocimiento de lo que experimentamos a través y por nuestro cuerpo, las sensaciones y las emociones (Infante, París, Fernández, & Padrón, 2014). A través de este se desarrolla la conciencia y permite ampliar y vivir la experiencia en el cuerpo, desde una escucha sensitiva y emocional.

En este mismo sentido May (citado en Serrano, Gómez, Monje, Zárate & González, 2010), señala que ser consciente, es darse cuenta, o sea, una conciencia en todo el organismo, no solo un insight de tipo racional, por ello no sólo se trabaja a nivel cognoscitivo sino también emocional como se ha señalado y a medida que se amplía la conciencia en la persona, tiene la posibilidad de incrementar su libertad interna y tomar decisiones propias modificando así su forma de ser en el mundo.

3.1 Definición de conceptos

Las categorías en las que se enmarca este estudio fueron: cuerpo, sexualidad, género, sexo y erotismo que son las que se definen a continuación:

3.1.1 Cuerpo

El cuerpo es intrínseco al sí mismo, y como tal está relacionado en forma significativa con nuestra vida emocional y nuestros temas vitales perdurables, y es el fundamento físico de nuestra existencia en el mundo (Kepner, 1987).

Messner (1990), con relación a las relaciones de poder, propone que los subordinados (social, étnica o sexualmente) aprenden a usar menos su espacio físico, mueven su cuerpo con menos libertad, tienen menos contacto táctil, escuchan más y hablan menos usando frases más cortas y sienten menos licencia para tocar a otros. El cuerpo está inmerso en un campo político; las relaciones operan sobre él, una presa inmediata, lo cercan, lo marcan, lo doman, lo someten a suplicio, lo fuerzan a unos trabajos, lo obligan a unas ceremonias, exigen de él unos signos (Lagarde, 1990).

Mauss (citado en Kogan, 1993) menciona que los cuerpos permiten diferenciar a hombres y mujeres, no como hechos naturales, sino por su manejo cultural. Vestimos, maquillamos, manejamos de algún modo pautado los cuerpos, los movemos y adoptamos posturas culturalmente establecidas.

Hablando de la socialización de las mujeres y su construcción devaluativa del sexo débil, aparecen los cuerpos desprovistos de fuerza. Pero no sólo eso: el cuerpo femenino resulta central en la construcción de la femineidad, al utilizar el cuerpo para construir un conjunto de tabúes, de temores, de límites al impedirle a la mujer explorar su cuerpo y el mundo (Kogan, 1993).

El cuerpo es la primera evidencia incontrovertible de la diferencia humana. Este hecho biológico con toda la carga libidinal que conlleva, es materia básica de la cultura. Lo que está en juego en la diferencia es como se asume al otro, al diferente, al extraño: a la mujer en primer término (Lamas, 2002).

El cuerpo femenino es la encrucijada del cuerpo social, dentro de lo familiar y del saber médico. Postulándole patologías intrínsecas, regulando su fecundidad y posicionándolo como responsable por la vida de los niños (Foucault , 1988).

Del cuerpo podemos integrar un lenguaje que constituye una especie de emisión. Es aquello sobre lo cual el lenguaje vacila, y el cuerpo lleva sus propios signos, sus propios significantes, de formas que permanecen en su mayor parte inconscientes (Butler, 2006).

La influencia de los medios de comunicación con relación al cuerpo, han creado y a su vez ha sido recreado por la publicidad, integrando estereotipos de cuerpo para las mujeres, por ejemplo, el prototipo de la mujer esbelta con piernas largas y cabellos abundantes, el mundo de las modelos y los modistos, los gimnasios, los jacuzzi, las dietéticas, el deporte, el atletismo, la cirugía estética, la anorexia y la bulimia, la pornografía en internet. Pero también el que traduce y descifra nuestros deseos y temores (Bordelois, 2009). Visto desde aquí encontramos una serie de elementos importados de otras culturas, con la finalidad de constituir una sociedad de consumo.

Con relación a la normativa genérica heterosexista los cuerpos son el lugar donde se evidencia el constante fracaso de dividir en dos sexos la enorme variabilidad de los cuerpos, es aquello que se escabulle, lo que no puede ser reducido al lenguaje y se resiste a las normas (Vacarezza, 2011).

El cuerpo es nuestra condición primigenia de estar en el mundo, se construye a partir de la frontera de la piel con relación al entorno y las demás personas, que finalmente las separa. El cuerpo es el mediador, comunicador y creador de sociabilidades, tiene conciencia de sí y de lo que lo rodea. El cuerpo se fusiona con el mundo y el mundo se amalgama en el cuerpo (Castañeda, 2011).

El cuerpo no es sólo una estructura fisiológica, sino que es también una estructura culturalmente formada y formable, ante la que no podemos adoptar una actitud neutral (Sierra & Vélez, 2012).

Michel de Certeau (citado en Aguilar & Soto, 2013), dice que la ley se inscribe en el cuerpo. Esto se puede interpretar de dos maneras: la primera en las interacciones cotidianas entre los cuerpos en la que se inscriben las desigualdades estructurales del sistema y sus instancias de poder, y la segunda en la cual las personas introyectan de tal manera la ley social que la hacen parte de su cuerpo.

Smith (citado en Aguilar & Soto, 2013) explica el cuerpo como espacio, es la primera escala corporal al establecer la diferencia entre el yo y el otro, diferencia fundamental para configurar el espacio personal. El cuerpo es la primera escala geográfica, el espacio en donde se localiza el individuo y sus límites resultan permeables respecto a los otros cuerpos. Al mismo tiempo en el cuerpo se vive y experimenta las emociones, de manera que el cuerpo es el sitio de la experiencia emocional y por ende el espacio forma parte de la corporeidad (Aguilar & Soto, 2013).

Merleau-Ponty (1985), desde una postura fenomenológica considera el cuerpo como la verdadera esencia del ser –conciencia misma de la existencia– sin lugar a fronteras ni tampoco nexos.

Foucault, Douglas, Goffman, Turner (citado en Moragón, 2014), estos autores toman el cuerpo como vector social, es decir, como centro de actividad política y cultural: no puede negarse que, a medida que avanzaba el siglo XX, la visión del cuerpo se hacía más compleja y quizá más completa.

Seguramente sea imposible llegar a definir un concepto universal u holístico de lo que es un cuerpo, dado que ese tipo de afirmaciones no son sino reflejo de una visión moderna, actualista y esencialista de la realidad, unido a lo anterior no es posible olvidar que una de las temáticas que con más fuerza ha reivindicado la importancia de partir de vivir la

experiencia del cuerpo, ha sido la de cuestionar las creencias creadas en torno a la diferencia entre sexo y género, es decir, entre lo natural y lo cultural.

3.1.2 Sexualidad

La sexualidad humana es el resultado de la integración de cuatro potencialidades que dan origen a los cuatro holones (o subsistemas) sexuales a saber: la reproductividad, el género, el erotismo y la vinculación afectiva interpersonal cada uno de los cuales a su vez tiene implicaciones biológicas, psicológicas y sociales (Rubio, 1994).

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2013): la sexualidad abarca al sexo, las identidades y los papeles del género, el erotismo, el placer, la intimidad, la reproducción y la orientación sexual. Se vivencia y se expresa a través de pensamientos, fantasías, deseos, creencias, actitudes, valores, conductas, prácticas, papeles y relaciones interpersonales.

De acuerdo a la Organización Panamericana de la Salud (OPS, 2013): “sexualidad” se refiere a una dimensión fundamental del hecho de ser un ser humano: Basada en el sexo, incluye al género, las identidades de sexo y género, la orientación sexual, el erotismo, la vinculación afectiva y el amor, y la reproducción. Es entonces que la sexualidad se experimenta o se expresa en forma de pensamientos, fantasías, deseos, creencias, actitudes, valores, actividades, prácticas, roles y relaciones. Siendo ésta el resultado de la interacción de factores biológicos, psicológicos, socioeconómicos, culturales, éticos y religiosos o espirituales es además el conjunto de prácticas que permiten a los seres humanos acercarse al placer erótico, al orgasmo y también a la reproducción, aunque esta última en menor proporción (Guzmán & Bolio, 2010).

Considerada desde una perspectiva antropológica, la sexualidad específicamente humana es lenguaje, símbolo, norma, rito y mito: es uno de los espacios privilegiados de la sanción, del tabú, de la obligatoriedad y de la transgresión (Lagarde, 1990).

3.1.3 Género

Serie de construcciones mentales respecto a la pertenencia o no del individuo a las categorías dimórficas de los seres humanos: masculina y femenina, así como las características del individuo que lo ubican en algún punto del rango de diferencias (Rubio, 1994).

Benhabib (citado en Lagarde, 1996), por género entiendo la construcción diferencial de los seres humanos en tipos femeninos y masculinos. El género es una categoría relacional que busca explicar una construcción de un tipo de diferencia entre los seres humanos. Las teorías feministas, ya sean psicoanalíticas, posmodernas, liberales o críticas coinciden en el supuesto de que la constitución de diferencias de género es un proceso histórico y social en el que el género no es un hecho natural. Aún más, es necesario cuestionar la oposición misma entre sexo y género. La diferencia sexual no es meramente un hecho anatómico, pues la construcción e interpretación de la diferencia anatómica es ella misma un proceso histórico y social. Que el varón y la hembra de la especie difieren es un hecho, pero es un hecho también siempre construido socialmente. La identidad sexual es un aspecto de la identidad de género. El sexo y el género no se relacionan entre sí como lo hacen la naturaleza y la cultura pues la sexualidad misma es una diferencia construida culturalmente.

El género es una construcción simbólica y contiene el conjunto de atributos asignados a las personas a partir del sexo. Se trata de características biológicas, físicas, económicas, sociales, psicológicas, eróticas, jurídicas, políticas y culturales (Lagarde, 1996).

Butler (2002) reflexiona sobre el género como un modo corporizado de significación que reclama volver a pensar la relación entre los cuerpos, entendidos como sitio de la materialidad, y la significación, el lenguaje y las normas, comúnmente concebidos como entidades incorpóreas.

El género se transmite a través de una educación diferenciada entre hombres y mujeres y dicta normas que obligan a actuar de manera diferente a ambos dentro de una sociedad. Se refiere a las ideas y expectativas (normas) extensamente compartidas con respecto a mujeres y hombres (Huacuz & Collado, 2008). Pareciera que tener una diferencia clara obliga a actuar a mujeres y hombres con determinados patrones, para así tener claridad, en el momento de establecer contacto.

En los medios masivos de comunicación, “la mujer” como categoría sigue siendo interpelada preponderantemente como objeto del deseo masculino es decir, “un cuerpo para otros” desde una lógica que mercantiliza su cuerpo, y aún la ancla a su rol reproductivo y doméstico como madre abnegada (Spinelli, Cremona, Isa, Rosales, & Cammertoni, 2012).

Un elemento a considerar dentro de la perspectiva de género, se refiere a limitar la visión que se construye con relación a las mujeres, la cual exige una complicada transacción encubierta: si no se parte del contenido filosófico-analítico feminista y si por género se entiende mujer, se neutralizan el análisis y la comprensión de los procesos, así como la crítica, la denuncia y las propuestas feministas (Lagarde, 1996).

3.1.4 Sexo

Stoller (citado en Plumwood 1989) habla del sexo como un concepto complejo, se debe considerar como un continuum o variable general en la medida que está compuesta por seis variables de carácter biológico: sexo cromosomático, gónadas, genitales internos, la

composición hormonal, genitales externos, y las características sexuales secundarias. Es entonces el conjunto de características genotípicas y fenotípicas presentes en los sistemas, funciones y procesos de los cuerpos humanos, con base en él, se clasifica a las personas por su papel potencial en la reproducción sexual. No hay homogeneidad cultural en la definición de los componentes sexuales ni genéricos. Para la antropología es claro que las características sexuales no implican características genéricas (Lagarde, 1990).

La academia de ciencias, define como sexo la clasificación de los entes vivos en machos y hembras, de acuerdo con sus órganos reproductivos y las funciones asignadas por su determinación cromosómica (Lamas, 2002).

Son los atributos fisiológicos que identifican a una persona como hombre o mujer: El tipo de órganos genitales (pene, testículos, vagina, útero, senos), el tipo de hormonas predominantes que circulan en el cuerpo, la capacidad de producir óvulos o semen, la capacidad de embarazarse y amamantar (Huacuz & Collado, 2008).

Luego entonces se le llama sexo, al conjunto de características físicas y fisiológicas de los seres humanos y, más específicamente, a las diferencias de sus órganos sexuales (Correa & Cubillán, 2009).

3.1.5 Erotismo

Con relación al erotismo, encontramos que para la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2013) es la capacidad humana de experimentar las respuestas subjetivas que evocan los fenómenos físicos percibidos como deseo sexual, excitación sexual y orgasmo y, que por lo general, se identifican con placer sexual. Se construye tanto a nivel individual como social con significados simbólicos y concretos que lo vinculan a otros aspectos del ser humano.

Por erotismo entendemos: los procesos humanos entorno al apetito por la excitación sexual, la excitación misma del orgasmo, sus resultantes en la calidad placentera de esas vivencias humanas, así como las construcciones mentales alrededor de estas experiencias (Rubio, 1994).

Es el espacio vital reservado a un grupo menor de mujeres ubicadas en el lado negativo del cosmos, en el mal, y son consideradas por su definición esencial erótica como malas mujeres, se trata de las putas (Lagarde, 1990).

Lo anteriormente expuesto ha permitido integrar e identificar los diferentes conceptos en torno a los postulados antropológicos sociológicos, filosóficos que ayudan a trabajar desde la integración del desarrollo humano.

A continuación se presentará el análisis de los diferentes paradigmas revisados, con la finalidad de dar soporte a lo antes expuesto.

El enfoque médico explica la concepción de la menstruación a través de la historia, de cómo se ha venido construyendo la concepción de sexo-género, los roles de género y la manera de concebir el cuerpo de la mujer.

La historia de la menstruación inició como un concepto mágico y astral, luego fue objeto de las teorías filosóficas que la catalogaron como un producto de la digestión y le adjudicaron propiedades genésicas y nocivas al mismo tiempo, y se le consideró como una demostración de la inferioridad de la mujer (Benavides, 2009).

En el siglo XIX, se descubrió que los órganos genitales femeninos se relacionaban con funciones específicas orientadas hacia la búsqueda de una gestación. Se logró eliminar la mayoría de las supersticiones sobre la menstruación, aun cuando el concepto de inferioridad de la mujer ha tenido pocos cambios hasta la actualidad (Benavides, 2009).

Estos antecedentes coinciden con la afirmación de Lagarde (2003), las mujeres somos una historia hecha cuerpo. En la actualidad las mujeres tenemos un terreno ganado y este ha sido uno de los puntos clave en la teología feminista (Sierra & Vélez, 2012). Gracias a estos movimientos y aportes que ha hecho el feminismo es que se ha ido modificando poco a poco los estereotipos acerca de las mujeres en su relación con los hombres.

Hoy en día se reconoce la importancia de prestar atención al cuerpo como mediación para entender las enfermedades y abrir caminos de curación (Sierra & Vélez, 2012). Es necesario aprender a mirar el cuerpo sin miedo ni tabúes, verlo como un medio para que las personas se conozcan a sí mismas, facilitando el autoconocimiento, de esta manera se puede llegar a ser una persona saludable.

La lucha feminista busca cambiar al mundo, con el propósito de eliminar la opresión que vivían y siguen viviendo las mujeres, porque es allí donde se hallaba lo patriarcal que dominaba.

De lo anterior se deriva la creencia que ser mujer y la sociedad no están relacionados. Que la sociedad y las mujeres podrían cambiar sin hacerlo realmente; a pesar de esta creencia, el feminismo permitió a las mujeres señalar y revalorar su trabajo, su mundo y su propia existencia, definirse y reconocerse a sí mismas como seres humanos (Lagarde, 1990).

La sexualidad femenina cambia, por primera vez se separa de la procreación del erotismo, y la brecha milenaria entre sexualidad procreadora y sexualidad erótica. Pero las mujeres saben y no se equivocan, que su ser les es ajeno, que su cuerpo y su subjetividad ha sido ocupado por la sociedad para los otros (Lagarde, 1990).

Actualmente muchas mujeres tienen acceso a información sobre los derechos sexuales y reproductivos, por medio de pláticas y talleres que reciben por parte de los

programas de desarrollo social gubernamental, organizaciones sociales, programas enfocados a trabajar con jóvenes de nivel bachillerato a través de talleres en distintas poblaciones en México; a pesar de la difusión permean aun las ideas de que la mujer está para procrear hijos y cuidarlos dentro de la sociedad.

El uso del tiempo de la mujer cuidadora la lleva al propio descuido para lograr el cuidado de los demás. Es decir, el uso del tiempo principal de las mujeres, de sus mejores energías vitales, sean afectivas, eróticas, intelectuales o espirituales, y la inversión de sus bienes y recursos, cuyos principales destinatarios son *los otros*, (Lagarde, 2003).

Las transformaciones del siglo XX reforzaron para millones de mujeres en el mundo un sincretismo de género: cuidar a los otros a la manera tradicional y, a la vez, lograr su desarrollo individual para formar parte del mundo moderno, a través del éxito y la competencia, (Lagarde, 2003).

El resultado son mujeres tradicionales y modernas a la vez; actualmente podemos ver a la mujer desempeñarse en un empleo remunerado, al mismo tiempo desempeñando el papel de cuidadora en el hogar, lo cual sigue siendo en una relación inequitativa entre cuidar y desarrollarse.

La búsqueda de las feministas desde el siglo XIX y llevada a cabo parcialmente en algunas sociedades ha sido la socialización de los cuidados, la socialización del trabajo doméstico y la transformación de algunas actividades domésticas, familiares y privadas en públicas.

Haberlo hecho ha significado mejoría para la vida de las mujeres, liberación de tiempo para el desarrollo personal, la formación, el arte, el amor y las pasiones, la amistad, la política, el ocio, la diversión, el deporte y el *autocuidado*, incluso, una mejoría en la calidad de vida y en la autoestima (Lagarde, 2012).

Para el movimiento feminista los derechos sexuales y reproductivos es visualizado como una parte constitutiva y fundamental en la construcción como sujetos de derechos, lleva a la vinculación de derechos, ciudadanía y salud; e implica dirigir un enfoque crítico hacia el control que la sociedad ejerce sobre sus cuerpos y su sexualidad y hacia las múltiples autoridades que se consideran competentes para decidir sobre ellos y ellas (Juárez, 2009).

Lo anterior requiere que la mujer conozca su cuerpo para ejercer de manera libre y libre sus derechos sexuales y reproductivos, el disfrute de sus sensaciones, se reconozca y tome decisiones, es una manera de aspirar a una autonomía plena, asumiendo responsabilidades y consecuencias de sus decisiones.

Llevar a cabo el ejercicio de la autonomía sigue siendo complicado porque continúa permeando la idea de que la mujer está para tener hijos y cuidar a los demás, esto se puede apreciar en el estudio que hizo (Juárez, 2009):

“las adolescentes manifestaban dudas e inseguridades cuando se les preguntaba si ellas podrían exigir a sus parejas la utilización de algún método de prevención como el condón, o si podrían acudir a solicitar algún tipo de información o método anticonceptivo a instancias médicas o comerciales, posiciones públicas que no podían asumir: “¿qué dirá de mí?”, “¿qué pena!” y/o “¿qué vergüenza!” surgieron como los principales impedimentos, lo que va de la mano con las prohibiciones, regulación y control de su sexualidad”.

La sexualidad acompaña al individuo durante toda su vida y está determinada por el tipo de manejo que le da cada cultura. Las expresiones de la sexualidad son muy diferentes de un grupo a otro (López, 1998). Existe la necesidad de modificar, la educación informal de la sexualidad que generalmente se basa en mitos y prejuicios reforzando roles o papeles

genéricos rígidos y estereotipados. (Álvarez & Jurgenson , 2007), para ver y vivir de manera diferente la sexualidad humana.

Las actuales generaciones de parejas jóvenes ha venido transformando algunas ideas acerca de la sexualidad, se vive de otro modo la relación de pareja, la distribución de responsabilidades y roles; actualmente hay parejas en donde ambos trabajan y aportan al ingreso familiar, esto ha permeado lo que en las generaciones de las parejas adultas concebían que debía ser una familia, la mujer atendía la casa, a los hijos y el hombre de proveer.

Desde el nacimiento y a partir de la diferencia sexual se derivan los roles, rasgos, actitudes y características de los seres humanos, esto conforma un sexo fuerte y el otro débil, lo que establece condiciones de desigualdad de géneros. Estas creencias se comparten en un grupo o sociedad acerca de lo que es ser hombre o ser mujer, de esta manera se le atribuyen cualidades a cada uno de acuerdo a su sexo biológico.

La hipótesis de la teoría del género es que este no determina ni es causa de lo que somos las mujeres y los hombres; aunque tenemos características sexuales, no estamos determinados (Lagarde, 1996, pág. 53).

Lo dicho por Lagarde (1996) coincide con la postura de Rogers (1985) quien toma en cuenta que los seres humanos no estamos determinados sino tendemos de manera innata a desarrollar nuestras potencialidades. Asimismo las condiciones de género se han modificado a través de los últimos años; somos producto de los constructos sociales e históricos, es posible ir modificando estos roles para orientarnos al desarrollo humano integral de mujeres y hombres.

Soportando lo anterior está el programa: índice de desarrollo humano que incorporó a los géneros como factores de desarrollo humano y ha establecido tipos de medidas, el primero

que mide la relación desde el punto de vista de desarrollo humano entre mujeres y hombres, y el segundo que mide el grado de desarrollo y la condición de la mujer (Lagarde, 1996).

4. Planteamiento de soluciones plausibles

El taller del presente trabajo se diseñó teniendo como base los resultados del diagnóstico antes descritos; se definieron y trabajaron las cinco categorías: cuerpo, sexualidad, género, sexo y erotismo desde lo cognitivo y desde lo experiencial-vivencial, donde lo experiencial se define como: los datos inmediatos de la conciencia, no a una acumulación de experiencias pasadas y experimentar: significa simplemente recibir en el organismo la repercusión de los hechos sensoriales o fisiológicos que están produciéndose en un momento determinado (Rogers, 1985).

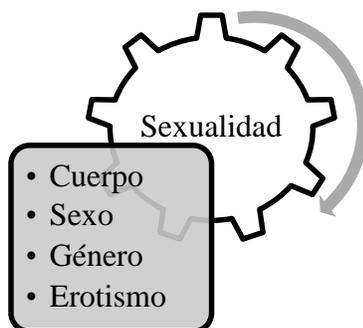


Figura 2. Las categorías y su interrelación.

Cada sesión se diseñó para que las participantes desde su proceso personal reflexionaran y contactaran consigo mismas en el momento presente, buscando la resignificación y toma de conciencia para la apropiación y reconocimiento de su referente individual.

Se incluyeron ejercicios basados en el enfoque Gestalt, el enfoque psicocorporal y de género buscando propiciar las actitudes facilitadoras para trabajar con las sensaciones y que cada participante fuera experimentando de forma única y exclusiva.

5. Método

5.1 Procedimiento

Uno de los primeros pasos que se realizaron para integrar el presente estudio de caso partió de la reflexión que se generó de la revisión de un documento titulado “Diagnóstico sobre la situación de las mujeres ayuujk con enfoque de género en el estado de Oaxaca” (Pérez, Pérez , & Jimenez , 2011). Esta revisión permitió analizar las principales problemáticas que viven las mujeres en una comunidad rural. Para el análisis de los resultados del documento, se organizó la información en una tabla, después se analizaron dividiéndolos en estereotipos tradicionales y no tradicionales, posteriormente se comparó el discurso para identificar cuáles eran las problemáticas comunes.

Posteriormente se construyeron preguntas relacionadas a los resultados del análisis para construir una guía de cuestionario para entrevista. Las preguntas construidas fueron abiertas, después se aplicó a una población de seis mujeres que asistieron a un taller impartido en el Centro de Desarrollo de la Comunidad en la ciudad de México. Cabe destacar que aun siendo una comunidad urbana tenía puntos de coincidencia con relación a las categorías que se identificaron en la primera intervención con mujeres de la comunidad ayuujk.

En esta segunda intervención se llevaron a cabo entrevistas que se grabaron y después se transcribieron, de estas entrevistas se cuenta con el consentimiento informado de las participantes. La transcripción permitió trabajar la construcción de las respuestas en categorías, la información se integró en tablas por participantes y con ello se destacaron dos elementos centrales dentro de las categorías de respuesta, los estereotipos tradicionales y no tradicionales.

Teniendo los resultados de estos dos diagnósticos se procedió a la revisión de información documental con relación a los temas, en artículos, libros, manuales en temas de género, desarrollo humano referente al trabajo con grupos y personas, el enfoque centrado en la persona, y la propuesta de trabajo desde la Gestalt, para trabajar en talleres con grupos y el enfoque psicocorporal.

Con estos insumos y los resultados del diagnóstico fue posible definir las categorías que “son formas de concretización y de organización del proceso constructivo- interpretativo. Las categorías permiten la organización y visibilización de la producción teórica y se mantienen en constante movimiento dentro del sistema teórico en que se articulan entre sí” (González F. , 2007, pág. 102).

A partir de la fuente de información documental y del diagnóstico, se procedió a diseñar una propuesta de taller, encaminado a proporcionar herramientas cognoscitivas y de reflexión que permitieran resignificar las creencias de las mujeres que formaron parte del taller.

Posteriormente se elaboró una propuesta de trabajo integrando los aspectos teóricos, la justificación y se definieron los objetivos generales y específicos que llevarían alcanzar las metas propuestas, se formularon preguntas guía que sirvieron como base para este estudio.

Este último taller que es la base del presente estudio de caso integra la resignificación del cuerpo, del sistema de creencias y de los estereotipos en torno los roles de la mujer. A continuación se presenta el procedimiento para la elaboración de las cartas descriptivas, las cuales sirvieron como base a la facilitadora para coordinar el taller e implementar la forma de trabajo. Las cartas descriptivas (ver anexo 1) fueron una herramienta importante para organizar la tarea de las sesiones del taller y además permitieron estructurar el procedimiento y la observación del trabajo grupal.

Las cartas descriptivas integraron lugar, fecha, hora, objetivo general, objetivos específicos, bibliografía, contenido, actividades, tiempo y materiales de cada una de las sesiones, y se construyeron además preguntas de evaluación relacionadas con las experiencias personales de las participantes, vividas en cada sesión, las dinámicas de trabajo se adaptaron para favorecer un espacio de reflexión.

Las cartas descriptivas tuvieron como base el documento de consentimiento informado, siendo este uno de los elementos principales para el manejo ético de la información generada en el proceso del taller.

Con relación a la aplicación del taller. Todas las sesiones fueron grabadas, después se transcribieron en su totalidad con el fin de contar con material necesario para el análisis de resultados, antes de iniciar el taller se les pidió leer y firmar el consentimiento informado como parte de la ética profesional.

Con relación a la información obtenida de los cuestionarios aplicados en cada sesión a las participantes, fueron los insumos principales para construir e integrar el apartado de resultados.

5.2 Participantes

Cinco mujeres con edades de 34 a 65, una cuenta con escolaridad de secundaria, una con bachillerato y tres con preparatoria, tienen de 1 a 3 hijos e hijas, dos se dedican al hogar, dos son empleadas y una comerciante, todas provenientes de San Mateo Tlaltenango.

Dado que este grupo era pequeño el muestreo fue por conveniencia Battaglia (2008), esta muestra se conformó por los casos que se tuvieron disponibles y a los cuales se tuvo acceso.

Con relación a la evaluación del taller se utilizaron dos tipos de preguntas: abiertas y cerradas que sirvieron para registrar los cambios obtenidos en cada categoría.

5.3 Instrumento

Los instrumentos que se utilizaron para este estudio de caso se construyeron a partir de los objetivos de cada sesión del taller y se encuentran descritos en las cartas descriptivas (*ver anexo 1*), y tuvieron como finalidad permitir la expresión de experiencias de las participantes dentro de un contexto de relación cercana. Dicho instrumento está integrado por preguntas abiertas y cerradas y con ello se pudo obtener información directa de las mujeres. La aplicación de los cuestionarios se realizó al inicio y al final de las sesiones y posterior a algunas de las actividades propuestas en el taller. Los cuestionarios fueron aplicados de manera individual.

“El cuestionario abierto, al igual que la entrevista, permite la expresión del sujeto en trechos de información que son objeto del trabajo interpretativo del investigador tienen los siguientes requerimientos: las preguntas son abiertas y orientadas a facilitar la expresión amplia de las personas estudiadas. No están orientadas a respuestas, sino a construcciones del sujeto alrededor del tema tratado.

Las preguntas abiertas no delimitan las alternativas de respuesta, por lo cual el número de categorías de respuesta es muy elevado. Estas preguntas son muy útiles cuando no tenemos información sobre las posibles respuestas de las personas o cuando esta información es insuficiente; una desventaja, son más difíciles de codificar, clasificar y preparar para el análisis.

Las preguntas cerradas contienen categorías o alternativas de respuesta que han sido delimitadas. Es decir se presentan a los sujetos las posibilidades de respuesta y aquellos deben circunscribirse a estas. Pueden ser dicotómicas o de varias alternativas; son fáciles de codificar y preparar para su análisis, requieren un menor esfuerzo por parte de los respondientes. La desventaja es que limitan las respuestas de la muestra.

Las preguntas forman un sistema que responde a una estrategia orientada a la búsqueda de aspectos diferentes de información que se complementan entre sí, y que permiten una representación abarcadora de lo que se pretende conocer con el cuestionario.

Las preguntas combinan la búsqueda de información directa e indirecta sobre lo estudiado:

- a) Directa toma de posición del sujeto en relación a la pregunta.
- b) Indirecta aparecen los elementos significativos de fundamentación de la respuesta.

La cantidad de preguntas es relativamente pequeña. El cuestionario no conduce a resultados concretos, sino a informaciones que se integran a otras fuentes e instrumentos usados en la investigación

La aplicación del cuestionario solo se realiza después que se ha desarrollado un clima facilitador para la participación de las personas implicadas en la investigación, y después de que ellas han asumido su participación en la investigación” (González F. , 2007, pág. 37).

5.4 Descripción de las sesiones de trabajo.

Con la finalidad de dar a conocer el taller a continuación se describen los pasos por medio de los cuáles se contactó a las participantes. Se llevaron a cabo tres formas de

convocatoria, la primera fue una invitación personal, con una visita en casa para hacer de su conocimiento el propósito del taller. La segunda fue distribución de convocatorias en las escuelas primarias de la población, la convocatoria se diseñó previo a su distribución con información necesaria del tema, fechas por sesión, día, horario, población a la que se dirige e información de contacto. Con el permiso de cada director se pegaron las convocatorias en las entradas de cada una. La tercera fue pegar las convocatorias en los espacios públicos como la parada de autobús, el mercado y la lechería.

Después de la convocatoria, se procedió a la aplicación del taller, se logró reunir a un grupo de seis mujeres, en la primera sesión se buscó generar confianza con el objetivo de promover las condiciones necesarias para llevar a cabo un proceso enmarcado en la línea del desarrollo humano, para ello se realizó el encuadre del taller al inicio de cada sesión. Las condiciones presentes en todo el taller por parte de la facilitadora fueron de empatía, aceptación positiva incondicional y congruencia hacia el grupo. Cabe mencionar que la forma de integración de las respuestas de las participantes posteriores a las sesiones del taller se encuentran grabadas y transcritas.

En la primera sesión se invitó a las participantes a construir las reglas del taller, este se retomó al inicio de cada una de las seis sesiones llevadas a cabo, también se informó que la asistencia de cada una era completamente voluntaria. Se leyó al grupo el documento de consentimiento informado para que firmaran si estaban de acuerdo, este paso fue importante para generar confianza y mantener la asistencia del grupo.

Es importante mencionar que una actividad que sirvió de base para la construcción del taller consistió en la integración de los dos diagnósticos previos (ayuujk y CDC), utilizando como instrumento de apoyo una pregunta abierta, ¿Cómo cuidas tu cuerpo?,

encontrándose que en los tres diagnósticos los resultados coincidieron con las problemáticas que presentan las mujeres (ver análisis de los hechos y definición de la problemática). En la sesión de inicio se pidió que dibujaran su cuerpo y escribieran una pequeña historia sobre cuerpo y ser mujer, al final de esta actividad se compartió en plenaria la reflexión en torno al ejercicio. Estaba programado llevar a cabo otra actividad que era leer el poema de Lagarde (1990) titulada Erosinfonía, después reflexionar sobre su contenido con algunas preguntas guía, pero por cuestión de tiempo se pidió a las participantes leerlo en su casa como tarea y retomarlo en la siguiente sesión. Se realizó el cierre con algunos comentarios puntuales de las participantes en la sesión y la conclusión del día, al final se realizó una pequeña evaluación.

Para la segunda sesión faltó una participante, el motivo fue que murió un familiar cercano. En las sesiones posteriores no llegó a pesar de visitarla e invitarla personalmente para reintegrarse al taller, por esta razón se presentan sólo cinco de las seis participantes en los resultados de este estudio; al principio se retomaron puntos importantes de la sesión pasada, se pidió respetar la participación de cada integrante, respetar los tiempos y no extenderse mucho en la participación sino enfocarse al tema, después se preguntó si habían leído el poema, la respuesta fue afirmativa y se pasó a la actividad en pares, al final del ejercicio se compartió dentro del grupo las reflexiones generadas.

Se continuó con una actividad lúdica para integrar al grupo, después identificar los órganos sexuales femeninos internos, antes se repartieron globos que tenían que reventar para sacar de él una hoja y pegar el nombre que venía en un dibujo previamente pegado en la pared, el ejercicio fue útil porque las participantes se ayudaron entre sí para colocar los nombres de las partes internas del órgano sexual femenino y corregir los que estaban mal

puestos, la reflexión en torno al ejercicio fue muy rico con los comentarios hechos al final en plenaria.

Inmediatamente a este ejercicio se compartió una presentación en rotafolio sobre ¿Qué es el cuerpo? y ¿Qué es la sexualidad? con el propósito de que las participantes reflexionarán y se dieran cuenta que tan importante es el cuerpo y su autocuidado, asimismo el tema de sexualidad y las diferentes dimensiones con el propósito de no reducirlo solamente al aspecto biológico sino resignificar las ideas erróneas en torno a este, se compartió que la sexualidad abarca las dimensiones de la reproductividad, el género, el erotismo y la vinculación afectiva interpersonal como lo propone Rubio (1994).

Al final de la presentación se reflexionó en torno a la experiencia de cada en cuanto a las dimensiones expuestas y como lo vivían en su cotidianeidad. Se pasó a la conclusión y cierre de la sesión con reflexiones y coincidencias del día y se compartieron experiencias personales en el grupo.

En la tercera sesión faltó una participante, avisando que tenía que llevar a su hija a la escuela, la solución fue ofrecerle una sesión individual en otro momento, la participante estuvo de acuerdo, se acordó fecha y hora. Al inicio de la sesión se recordó las reglas del taller, se compartió el tema, objetivo de la sesión y se retomó la tarea de la sesión pasada de mujer en cuerpo y mente. Se pidió a las participantes que expresaran a través de lluvia de ideas todo lo que relacionaban con la palabra sexo y género, la facilitadora anotó todas las palabras, después se presentó la conceptualización de los mismos con ejemplos claros para cada uno.

Otra actividad fue describirse físicamente sin indumentaria, esta actividad se hizo en pares donde una persona se vendó los ojos mientras su pareja se describía, terminando su

descripción se cambió de rol. Posterior a esta actividad respondieron preguntas en torno al ejercicio para reflexionar como se veía cada una. Al finalizar la sesión se compartió en plenaria lo que aprendieron de las reflexiones del día.

Cuarta sesión, se preguntó cómo llegaban ese día al taller, buscando conocer las opiniones, experiencias y sentimientos sobre los temas trabajados hasta ese momento en el taller y que habían reflexionado en el transcurso de esa semana. Otra actividad fue el ejercicio de respiración profunda que buscaba propiciar el contacto consciente con el cuerpo a través de la respiración, la invitación fue que sintieran su respiración, después se compartió la importancia de respirar de manera adecuada para el cuerpo, terminando el ejercicio se compartió en plenaria la experiencia vivida a través de la pregunta: ¿De qué se dieron cuenta?, la respuesta se compartió en plenaria.

Después respondieron a dos preguntas guía que fueron ¿Qué me ha dado mi pareja? y si no lo tuviera ¿Si no hubiera tenido a mi pareja lo hubiera logrado sola?, el proceso grupal se desarrolló de manera participativa y como última actividad se pasó al cierre de sesión. Como tarea se repartieron hojas de instrucciones para que cada participante se diera un masaje en todo el cuerpo con la opción de ponerse aceite frente al espejo, para trabajar la sensación y reconocimiento del cuerpo.

En la sesión cinco se enfermaron dos de las participantes con gripe, una no tuvo con quien encargar a sus hijos, por lo que se les preguntó si había posibilidad de trabajar otro día, se acordó trabajar el siguiente sábado. En la sesión cinco se trabajó con el ejercicio de imaginación guiada previo a ello se hizo un ejercicio de relajación. Al finalizar el ejercicio las participantes se acomodaron en sus sillas; después se repartió un cuestionario a cada una para que registraran la experiencia placentera que habían recordado y revivido en ese

momento, el ejercicio permitió conocer cómo viven el erotismo en sus vidas y trabajar el tema de manera vivencial. Al cierre de la sesión se invitó compartir en plenaria esa experiencia si decidían hacerlo, pero si decidían que no se respetaba la decisión. Otra actividad que se llevó a cabo fueron dos ejercicios de reflexión que contestaron de manera personal a través de un cuestionario que las invitaba reflexionar sobre sí mismas, que tanto se respetaban y anteponían sus necesidades y preferencias frente a los otros. Al final del día se retomaron algunos comentarios relacionados al tema del día, se les invitó no faltar la última sesión para cerrar el taller.

En la sexta sesión se volvieron a aplicar las preguntas que se aplicaron al inicio de cada una de las sesiones, con el fin de evaluar la resignificación de los conceptos de cada categoría, previo a esta actividad se hizo un recuento de los temas vistos donde se retomaron algunas reflexiones importantes que resultaron del taller y por último las participantes evaluaron a la facilitadora del taller.

6. Resultados

Para trabajar en el cumplimiento del objetivo general planteado, se llevó a cabo la construcción de las unidades de análisis (Hernández , Fernández, & Baptista, 2010), en este caso las categorías: cuerpo, género, sexo y sexualidad, antes y después del taller y sirvieron como base para la construcción de los resultados, tomando las narrativas detalladas y los significados para las participantes con relación a las concepciones y creencias en torno al cuerpo, género, sexo, sexualidad.

El análisis que se llevó a cabo tomó como eje conductor las categorías anteriormente descritas. La construcción de los datos permitió ordenar los elementos que con mayor frecuencia aparecen (Hernández , Fernández, & Baptista, 2010), cabe mencionar que la construcción de las tablas se realizó por separado para después recuperar los fragmentos de texto más relevantes y extraer las ideas centrales que sintetizan su contenido. Los resultados se pueden apreciar a continuación.

6.1 Categoría cuerpo.

A continuación se presenta la integración de respuestas de las participantes:

Como se puede apreciar en la tabla uno, la primera participante antes del taller expresa reconocimiento del cuerpo, ve el cuerpo en términos de funcionalidad reconociendo sus características, por otra parte manifiesta deseos de tener una imagen con menos peso.

“Mi cuerpo es gordito, aunque lo considero importante porque él me ayuda en todo. Todas sus partes son importantes, ya que cuando falta alguna nos lamentamos él que no la tengamos...”

Después del taller la participante expresa reconocimiento y valoración del cuerpo para sí misma y para los demás, para ella es importante reconocer su cuerpo para su autocuidado.

“... me permitió darme cuenta que mi cuerpo debe ser reconocido por mí, para poder identificar cualquier anomalía”.

La participante dos antes del taller expresa un deseo con relación al aspecto físico diferente y une la estatura con la inteligencia, se conforma con su cuerpo en términos de funcionalidad, verbaliza su inconformidad y resignación.

“Me hubiera gustado ser más alta y más inteligente pero la realidad es esta, no se puede ser más que quedarnos con lo que tienes gracias a Dios...”

Después del taller expresa reconocimiento y aceptación del cuerpo en términos de funcionalidad.

“El único que tengo y lo acepto tal como es...”

La participante tres antes del taller expresa necesidad de atenderse y retomar la conciencia de su persona, reconoce que para ayudar a los demás debe empezar por ella.

“Quiero retomar la conciencia de mi ser y quiero preocuparme por mi misma...”

Después del taller reconoce la importancia de cuidar su cuerpo, se mira y al tocar su cuerpo toma conciencia que hay partes del cuerpo que no había reconocido.

“Mucho muy importante cuidarlo y al tocarlo me ayudo a darme cuenta de lugares que no acaricio”.

La participante cuatro antes del taller ve el cuerpo en términos de funcionalidad, hay poca aceptación del cuerpo físico, desea tener un cuerpo escultural, hace referencia a una parte de sí misma que es el abdomen refiriéndose a él como panza de manera despectiva.

“Cuerpo para mí es hermoso y con lo que me transporto y con lo que disfruto todo lo que me gusta. A mí lo que no me gusta es que me siento panzona...”

Después del taller expresa una necesidad de aceptación y valoración de su cuerpo, apropiación de sí misma, reconocimiento de la posibilidad de tocar el propio cuerpo.

“Importante y además bonito, necesito quererme mucho porque me lo merezco”.

La participante cinco antes del taller expresa reconocimiento del cuerpo en términos de disfrutar con muchas posibilidades, se apropia y asume su cuerpo.

“Mi cuerpo es un todo, me sirve para disfrutar, son infinitas las cosas para las que poseo un cuerpo en el cual yo decido sobre él”.

Después del taller expresa apreciación de todo su cuerpo, manifiesta el deseo de cuidar más de su cuerpo, reconocimiento y aceptación de las emociones vividas al contactar con su cuerpo y una valoración de sí misma.

“Todo mi ser, que realmente soy afortunada por lo que tengo como cuerpo y que debo cuidar más...”

A continuación se presenta la tabla 1 donde se concentraron las respuestas sobre el significado del cuerpo que tienen las participantes:

Tabla 1. Significado del cuerpo por las participantes antes y después del taller y codificación abierta.

Indicación que se les dio a las mujeres: Para ti ¿Que significa cuerpo?

Participante 1	Antes del taller	Codificación
	<i>Mi cuerpo es gordito, aunque lo considero importante porque él me ayuda en todo. Todas sus partes son importantes, ya que cuando falta alguna nos lamentamos él que no la tengamos. A mí no me gusta ser gorda, me gusta mucho la comida, no me cuido, no me gusta la lonja.</i>	Reconocimiento del cuerpo, se ve el cuerpo en términos de funcionalidad reconociendo sus características, desea tener una imagen con menos peso.
Participante 1	Después del taller	Codificación
	<i>Importante, único y con mucho valor para mí y para los demás. El masaje me permitió darme cuenta que mi cuerpo debe ser reconocido por mí, para poder identificar cualquier anomalía.</i>	Reconocimiento y valoración del cuerpo para sí misma y para los demás, es importante reconocer su cuerpo para su autocuidado.
Participante 2	Antes del taller	Codificación
	<i>Me hubiera gustado ser más alta y más inteligente pero la realidad es esta, no se puede ser más que quedarnos con lo que tienes gracias a Dios. Estoy inconforme con mi cuerpo pero hay que ser realistas es el único que tengo.</i>	Desea un aspecto físico diferente y une la estatura a la inteligencia, se conforma con su cuerpo en términos de funcionalidad, verbaliza su inconformidad y resignación.
Participante 2	Después del taller	Codificación
	<i>El único que tengo y lo acepto tal como es. El masaje me permitió ver mi cuerpo al espejo pero no me di tiempo para darme masaje.</i>	Reconocimiento y aceptación del cuerpo en términos de funcionalidad, no se da la posibilidad de darse masaje y no expresa porque no se da el masaje.
Participante 3	Antes del taller	Codificación
	<i>Quiero retomar la conciencia de mi ser y quiero preocuparme por mi misma y ayudar en la medida que pueda, para dar lo que quiero debo tenerlo para mí misma.</i>	Expresa necesidad de atenderse y retomar la conciencia de su persona, reconoce que para ayudar a los demás debe empezar por ella.

	Después del taller	Codificación
Participante 3	<i>Mucho muy importante cuidarlo. El masaje en mi cuerpo me ayudo a darme cuenta de lugares que no me acaricio.</i>	Reconoce la importancia de cuidar su cuerpo, se mira y al tocar su cuerpo toma conciencia que hay partes de él que no había tocado.
	Antes del taller	Codificación
Participante 4	<i>Cuerpo para mi es hermoso y con lo que me transporto con lo que disfruto todo lo que me gusta. A mí lo que no me gusta es que me siento panzona, quisiera tener un cuerpo escultural, no tengo busto pero si tengo panza.</i>	Ve el cuerpo en términos de funcionalidad, hay poca aceptación del cuerpo físico, desea tener un cuerpo escultural. Hace referencia a una parte de sí misma que es el abdomen refiriéndolo como panza de manera despectiva.
	Después del taller	Codificación
Participante 4	<i>Importante y además bonito. El masaje en mi cuerpo me ayudo a ver que necesito quererme mucho porque me lo merezco.</i>	Expresa una necesidad de aceptación y valoración de su cuerpo, apropiación de sí misma. Reconocimiento de la posibilidad de tocar el propio cuerpo.
	Antes del taller	Codificación
Participante 5	<i>Mi cuerpo es un todo, me sirve para disfrutar, son infinitas las cosas para las que poseo un cuerpo en el cual yo decido sobre él.</i>	Reconocimiento del cuerpo en términos de disfrutar con muchas posibilidades, se propia y asume su cuerpo.
	Después del taller	Codificación
Participante 5	<i>Todo mi ser, que realmente soy afortunada por lo que tengo como cuerpo y que debo cuidar más de él por lo importante que es. El masaje me permitió darme cuenta de lo bien que me hizo sentir el poderme tocar y valorarme completa.</i>	Apreciación de todo su cuerpo, expresa el deseo de cuidar más de su cuerpo, reconocimiento y aceptación de las emociones vividas al contactar con su cuerpo y una valoración de sí misma.

Categoría cuerpo.

Como se puede ver en la tabla dos, unido a la imagen corporal se encontró que las mujeres del presente taller respondieron a la pregunta ¿La mayor parte del tiempo estoy conforme con todo mi cuerpo? Una de ellas reporta estar siempre conforme, una casi siempre, dos de ellas a veces y una muy pocas veces.

Al finalizar el taller tres de ellas manifestaron un cambio en relación a lo que piensan de su cuerpo y la aceptación del mismo, mientras que dos de ellas manifestaron que casi siempre lo aceptan.

La siguiente pregunta al inicio del taller fue ¿Ser mujer implica estar al pendiente de mi cuerpo antes que nada? Antes del taller dos de las participantes reportaron que siempre están pendientes de su cuerpo antes que nada, una de ellas reportó que casi siempre, otras dos reportaron que a veces.

Después del taller se observa que tres de las participantes siempre se detienen a estar al pendiente de su cuerpo antes que nada y dos de ellas casi siempre.

Con relación al reconocimiento de las sensaciones, se les planteó la pregunta ¿Cuándo pienso en mi cuerpo logro reconocer las diferentes sensaciones?

En esta respuesta encontramos que antes del taller dos de las participantes reportaron siempre, una reporto casi siempre, una a veces y una reporto muy pocas veces.

Después del taller cuatro de cinco participantes reportaron que siempre logran reconocer las diferentes sensaciones y una de ellas casi siempre. Con lo anterior, se aprecia que al inicio del taller las mujeres no tenían claramente identificado las sensaciones de su cuerpo, al finalizar el taller logran reconocer esas sensaciones.

Con relación a la pregunta cuatro ¿conozco bien mi cuerpo? Antes del taller tres de las cinco participantes mencionaron que siempre integran un conocimiento de su cuerpo, una de ellas casi siempre y una muy pocas veces. Al finalizar el taller las cinco participantes respondieron siempre.

Antes del taller se les preguntó ¿Valoro el cuidado de mi cuerpo? Una de ellas respondió que siempre valora su cuidado, dos de ellas menciona que casi siempre y dos más que a veces.

Después del taller cuatro de ellas dijeron que siempre valoran el cuidado de su cuerpo y una menciona que casi siempre.

La pregunta cinco ¿Yo decido sobre mi cuerpo? Antes del taller cuatro de cinco mencionaron que siempre toman decisiones sobre su persona y una casi siempre.

Después del taller las cinco participantes mencionan que siempre deciden sobre su cuerpo. Se aprecia una modificación en las respuestas dadas por las mujeres ya que una comentó al inicio decidir casi siempre sobre su cuerpo, por lo anterior se puede observar que hubo resignificación en esta participante y toma de conciencia.

A continuación se presenta la tabla 2 donde se concentraron las respuestas sobre el cuidado del cuerpo que tienen las participantes:

Tabla 2. *Respuestas sobre el cuidado del cuerpo del grupo de mujeres antes y después del taller.*

La forma de medición utilizada, es una escala de Likert.

Siempre = 5

Casi siempre = 4

A veces = 3

Muy pocas veces = 2

Nunca = 1

Pregunta 1. ¿La mayor parte del tiempo estoy conforme con todo mi cuerpo?

Antes del taller					Después del taller				
S	CS	AV	MPV	N	S	CS	AV	MPV	N
1	2	1	1		3	2			
Media: 3.6					Media: 4.6				

Pregunta 2. ¿Ser mujer implica estar pendiente de mi cuerpo antes que nada?

Antes del taller					Después del taller				
S	CS	AV	MPV	N	S	CS	AV	MPV	N
2	1	2			3	2			
Media: 4					Media: 4.6				

Pregunta 3. ¿Cuando pienso en mi cuerpo, logro reconocer las diferentes sensaciones?

Antes del taller					Después del taller				
S	CS	AV	MPV	N	S	CS	AV	MPV	N
2	1	1	1		4	1			
Media: 3.8					Media: 4.8				

Pregunta 4. ¿Conozco bien mi cuerpo?

Antes del taller					Después del taller				
S	CS	AV	MPV	N	S	CS	AV	MPV	N
3	1		1		5				
Media: 4.2					Media: 4				

Pregunta 5. ¿Valoro el cuidado de mi cuerpo?

Antes del taller					Después del taller				
S	CS	AV	MPV	N	S	CS	AV	MPV	N
1	2	2			4	1			
Media: 3.8					Media: 4.8				

Pregunta 6. ¿Yo decido sobre mi cuerpo?

Antes del taller					Después del taller				
S	CS	AV	MPV	N	S	CS	AV	MPV	N
4	1				5				
Media: 4.8					Media: 5				

Categoría cuerpo

A continuación se presenta la tabla tres en la cual se observa que la participante uno antes del taller expresa normas y prohibiciones de mostrar su cuerpo.

“Cierra las piernas, bájate el vestido”.

Después del taller expresa autovaloración.

“Es único y muy importante”.

La participante dos antes del taller expresa una norma sobre el cuerpo, asimismo expresa reciprocidad de lo socialmente aceptado.

“Respétalo para que te respeten”.

Después del taller expresa aceptación de sí misma.

“Lo amo tal cual es”.

A continuación se presenta la tabla 3 donde se concentraron las respuestas sobre el significado el cuerpo que tienen las participantes:

Tabla 3. *Respuestas sobre significado de cuerpo para el grupo de mujeres antes y después del taller.*

	Antes del taller	Codificación
Participante 1	Cierra las piernas, bájate el vestido.	Expresa prohibiciones de mostrar su cuerpo.
	Después del taller	Codificación
Participante 1	Es único y muy importante.	Expresa autovaloración.
	Antes del taller	Codificación
Participante 2	Respétalo para que te respeten.	Expresa una norma sobre el cuerpo, expresa reciprocidad de lo socialmente aceptado.
	Después del taller	Codificación
Participante 2	Lo amo tal cual es.	Expresa aceptación de sí misma.
	Antes del taller	Codificación
Participante 3	Cúidalo.	Expresa valoración en términos de cuidado.
	Después del taller	Codificación
Participante 3	Es perfecto.	Expresa aceptación de sí misma.
	Antes del taller	Codificación
Participante 4	Nunca puse atención.	Expresa desinterés sobre el cuerpo.
	Después del taller	Codificación
Participante 4	Es el templo del saber.	Expresa valoración y conocimiento de sí misma.
	Antes del taller	Codificación
Participante 5	Cúidalo.	Expresa valoración en términos de cuidado.
	Después del taller	Codificación
Participante 5	Es lo que soy, lo que pienso y aprendí a apreciarme más.	Expresa afirmación de aceptación, toma de mayor conciencia y aprecio de sí misma.

6.2 Categoría género.

Como se puede apreciar en la tabla cuatro antes del taller, la participante uno expresa características femeninas como construcción social y cultural en relación a ser mujer.

“eres muy delicada, no te sientes en cualquier lado”.

Los deberes le significan reproducir características y roles de género.

“Ser callada y obediente. Tienes que aprender a cocinar”.

Y servir a los demás es un rol impuesto por ser mujer.

“Obligatorio porque eres mujer”.

La participante dos expresa roles y responsabilidades aprendidos por ser mujer. Los deberes son las responsabilidades en el hogar y estudiar para prepararse. Servir significa estar para los demás con esperanza de reciprocidad.

Para la participante tres se expresa poca valoración del otro por ser mujer. Los deberes significan aprenderlos desde los primeros años. Servir significa ser aceptada en función de estar disponible para los otros y anticiparse.

La participante cuatro refiere la característica femenina definida social y culturalmente como parte del ser mujer.

“Más débil o delicada que el varón”.

Los deberes significan desempeñar el rol de cuidadora de los otros.

“Cuidar de mi familia, mis hijos y mis padres”.

Servir es atender a la familia mencionado al género masculino.

“Atender a los hermanos y mi papá”.

Para la participante cinco ser mujer significa tener roles impuestos de servir a los demás. Los deberes significan atender a los demás, a la familia. Y servir a los demás significa aceptación y desempeño de su rol, reconsidera hacerlo en sus posibilidades.

Después del taller, la participante uno expresa aceptación y asume su rol de género. Los deberes significan muchas responsabilidades, lo acepta aunque hay momentos que requiere ayuda. Servir a los demás en esta manifiesta aceptación de servir a los demás como parte de su rol.

Para la participante dos hay aceptación de su rol de género como mujer. Los deberes significan muchas responsabilidades sin definir una. Y servir a los demás significa aceptación del rol con agrado.

La participante tres expresa aceptación de sí misma de ser mujer.

“Aceptarme en mi totalidad”.

Los deberes significan tener capacidad para estar al tanto de muchas cosas simultáneamente.

“Reconocer que puedo con ellos”.

Y servir a los demás reconsiderando hacerlo en sus posibilidades.

“En lo que pueda”.

Para la participante cuatro significa un privilegio ser madre. Los deberes los asimila y acepta. Servir a los demás lo acepta con agrado como parte de su rol.

La participante cinco refiere que es afortunada por ser mujer.

“Es la mejor parte de mi vida, soy afortunada por ser mujer”.

Los deberes significan crecer para ser mejor madre, mujer y ser humano.

“Son crecer día a día como madre, como mujer y como ser humano”.

Y servir a los demás lo vive con agrado y hay que hacerlo.

“Es bien bonito y hay que hacerlo”.

A continuación se presenta la tabla 4 la cual sirvió como base para analizar los resultados:

Tabla 4. *Respuestas sobre la categoría de género para el grupo de mujeres, antes y después del taller.*

Al principio del taller se solicitó a las participantes que expresaran de manera libre las frases, ideas y recuerdos que habían escuchado a lo largo de su vida con relación a las siguientes oraciones:

- a) Ser mujer
- b) Significado de tus deberes como mujer
- c) Significado de servir a los demás.

Después del taller se les pregunto con qué oraciones definen ahora:

- a) Ser mujer
- b) Significado de tus deberes como mujer
- c) Significado de servir a los demás.

	Antes del taller	Codificación
Participante 1	<ul style="list-style-type: none">a) Eres muy delicada, no te sientes en cualquier lado.b) Ser callada y obediente. Tienes que aprender a cocinar.c) Obligatorio servir, porque eres mujer.	<ul style="list-style-type: none">a) Expresa características femeninas como construcción social y cultural.b) Significa reproducir características y roles de género.c) Rol impuesto por ser mujer.
	Antes del taller	Codificación
Participante 2	<ul style="list-style-type: none">a) Hacer el quehacer, ser una mujer responsable.b) Quehacer, estudiar y actividades propias del hogar.c) Tienes que ser servicial a los demás y así cosechas lo que siembras.	<ul style="list-style-type: none">a) Expresa roles y responsabilidades aprendidos por ser mujer.b) Los deberes son las responsabilidades en el hogar y estudiar para prepararse.

- c) Servir significa estar para los demás con esperanza de reciprocidad.

	Antes del taller	Codificación
Participante 3	<ul style="list-style-type: none"> a) Otra vieja. b) En el hogar se inicia a temprana edad. c) Una persona acomodada es siempre bienvenida. 	<ul style="list-style-type: none"> a) Expresa poca valoración del otro por ser mujer. b) Deberes significa aprenderlos desde los primeros años. c) Servir significa ser aceptada en función de estar disponible para los otros y anticiparse.

	Antes del taller	Codificación
Participante 4	<ul style="list-style-type: none"> a) Más débil o delicada que el varón. b) Cuidar de mi familia mis hijos y mis padres. c) Atender a los hermanos y a mi papá. 	<ul style="list-style-type: none"> a) Refiere a las características femeninas definidas social y culturalmente. b) Significa desempeñar el rol de cuidadora de los otros. c) Servir es atender a la familia mencionado al género masculino.

	Antes del taller	Codificación
Participante 5	<ul style="list-style-type: none"> a) Tienes que servir a tus hermanos. b) Atender a los hermanos, después a los hijos y al marido. c) Me siento bien al hacerlo dentro de mis posibilidades. 	<ul style="list-style-type: none"> a) Significa roles impuestos de servir a los demás. b) Significan atender a los demás, a la familia. c) Significa aceptación y desempeño de su rol, reconsidera hacerlo en sus posibilidades.

	Después del taller	Codificación
Participante 1	<ul style="list-style-type: none"> a) Es maravilloso desde ser niña hasta ser madre. b) Son muchos y en ocasiones quiero ayuda, pero lo hago con gusto. c) Es para mí algo que doy sin esperar nada. 	<ul style="list-style-type: none"> a) Expresa aceptación y asume su rol de género. b) Significa muchas responsabilidades pero lo acepta aunque hay momentos que requiere ayuda. c) Expresa aceptación de servir a los demás como parte de su rol.

	Después del taller	Codificación
Participante 2	<ul style="list-style-type: none"> a) Lo acepto gustosamente. b) Son muchos. c) Lo hago con gusto. 	<ul style="list-style-type: none"> a) Aceptación de su rol de género. b) Significa muchas responsabilidades sin definir una. c) Servir a los demás significa aceptación del rol con agrado.

	Después del taller	Codificación
Participante 3	<ul style="list-style-type: none"> a) Aceptarme en mi totalidad. b) Reconocer que puedo con ellos. c) En lo que pueda. 	<ul style="list-style-type: none"> a) Aceptación de sí misma. b) Tener capacidad para estar al tanto de muchas cosas simultáneamente. c) Servir a los demás reconsiderando hacerlo en sus posibilidades.

	Después del taller	Codificación
Participante 4	<ul style="list-style-type: none"> a) Es tener el privilegio de ser madre. b) Son algunos pero bonitos. c) Es parte de la vida y me hace sentir bien poder servir a alguien. 	<ul style="list-style-type: none"> a) Significa un privilegio ser madre. b) Los deberes los asimila y acepta. c) Servir lo acepta con agrado como parte de su rol.

	Después del taller	Codificación
Participante 5	<ul style="list-style-type: none"> a) Es la mejor parte de mi vida, soy afortunada por ser mujer. b) Es crecer día a día como madre, como mujer, como ser humano. c) Es bien bonito y hay que hacerlo. 	<ul style="list-style-type: none"> a) Afortunada por ser mujer. b) Los deberes significan crecer para ser mejor madre, mujer y ser humano. c) Servir lo vive con agrado y hay que hacerlo.

6.3 Categoría género y sexo.

Como se puede apreciar en la tabla cinco la participante uno antes del taller con relación al género, expresa que el rol social como mujer es aprendido en el hogar. Menciona una valoración del rol de ser madre relacionada a una experiencia única de su género.

“El ser mujer, creo yo, que es el rol que nos tocó vivir y que con base a lo que vivimos con nuestros padres vamos desenvolviéndonos en base a lo aprendido de la mamá, quien es la que nos enseña la forma de desenvolvernó en la niñez, infancia, etc. La experiencia más maravillosa para mí ha sido la de ser madre y experimentar cosas hermosas...”

Después del taller expresa que ser mujer está relacionado con el aspecto biológico y social, además expresa satisfacción y agrado de ser madre. Menciona que el rol de género es construido a partir de la educación desde niña.

“Ser mujer es poder dar vida a otros, ser maravillosa. Mi papel en esta sociedad es muy importante. Es maravilloso desde ser niña hasta ser madre...”

Antes del taller la participante dos expresa valoración por ser mujer relacionada con el aspecto biológico. La función de ser mujer es importante a nivel de vida.

“Ser mujer es maravilloso, porque significa ser lo más valioso por poder dar la vida a un ser humano...”

Después del taller expresa aceptación y valoración por ser mujer. Por otra parte expresa desconocimiento de las características sexuales internas.

“Ser mujer es el mejor regalo de la vida, aunque internamente no conozco bien mi aparato reproductor femenino”.

La participante tres antes del taller expresa valoración de ser mujer por el aspecto biológico y social. Servir a los demás anteponiendo sus necesidades. Se cuestiona sobre trabajar para otros antes que para ella. Mujer significa servir a los demás anteponiéndolos a sus necesidades.

“Para mi ser mujer es ser más que un ser humano ya que como mujeres tenemos la capacidad de procrear, de educar, en mi caso trabajar para otros seres queridos sin esperar algo, a veces me olvido de mi misma por ellos”

Después del taller la participante tres expresa ser mujer en términos del aspecto biológico, toma conciencia de sus necesidades y reflexiona sobre las características sexuales internas.

“ser mujer es un gran privilegio por ser madre...”

“... reconocer mi aparato reproductor me di cuenta que debo poner más atención en el cuidado de mi cuerpo”.

Antes del taller la participante cuatro expresa ser mujer en términos del aspecto biológico, rol de madre atendiendo a los hijos y a sí misma, expresa alegría por servir a sus hijos, y darles gusto. Es importante destacar que en su descripción aparece un salto de niña a mujer, en el cual ella habla de que fue niña y después mujer cuando pudo ejercer su rol biológico y social de madre.

“Ser mujer es lo máximo, lo es todo porque soy madre ahora, antes fui niña y no sabes cómo lo disfruté...”

“... quiero mucho a mis hijos, siempre estoy atenta de lo que les hace falta y si puedo les doy...”

La participante cuatro después del taller expresa valoración de ser mujer en términos de la maternidad, utiliza adjetivos que exaltan el rol de ser madre. Presenta un reconocimiento de las características sexuales del cuerpo y se dio cuenta de la necesidad de autocuidado.

“Ser mujer es maravilloso, grandioso, me acepto en mi totalidad, reconocer mi aparato reproductor me ayuda a cuidar más de mi hermoso cuerpo...”

Participante cinco antes del taller utiliza adjetivos que exaltan la valoración de ser mujer en términos del aspecto biológico.

“Para mi ser mujer es lo más maravilloso que puedo vivir al ser dadora de vida”.

Después del taller expresa valoración de ser mujer en términos del aspecto biológico, expresa reconocimiento de las características sexuales de su cuerpo y reconocerlo como parte importante de su autocuidado.

“Ser mujer es lo máximo, es poder desarrollarme como madre, como mujer y agradezco a la vida y a Dios...”

“...reconocer mi aparato reproductor me ayudo a saber cómo está formado y que es una parte importante”.

A continuación se presenta la tabla 5 donde se concentran las respuestas sobre el significado de género y sexo que tienen las participantes:

Tabla 5. Significado de género y sexo para las participantes antes y después del taller.

Instrucción que se les dio a las mujeres: Para ti ¿Qué significa ser mujer?

	Antes del taller	Codificación
Participante 1	<i>El ser mujer, creo yo, que es el rol que nos tocó vivir y que con base a lo que vivimos con nuestros padres vamos desenvolviéndonos en base a lo aprendido de la mamá, quien es la que nos enseña la forma de desenvolvernó en la niñez, infancia, etc. La experiencia más maravillosa para mí ha sido la de ser madre y experimentar cosas hermosas. El saber que tienes desarrollando en ti a un ser que solo tu querrás mucho.</i>	<p>Expresa que el rol social como mujer es aprendido en el hogar.</p> <p>Se observa valoración del rol de ser madre relacionada a una experiencia única de su género.</p>
	Después del taller	Codificación
Participante 1	<i>Ser mujer es poder dar vida a otros, ser maravillosa. Mi papel en esta sociedad es muy importante. Es maravilloso desde ser niña hasta ser madre.</i>	<p>Expresa que ser mujer está relacionado al aspecto biológico.</p> <p>Que el rol es construido a partir de la educación.</p>
	<i>El reconocer mi aparato reproductor interno me ayuda a saber si estoy bien o algo no está bien dentro de mí y poder atenderlo a tiempo.</i>	Expresa reconocimiento de sus características sexuales internas y su autocuidado.
Participante 2	Antes del taller	Codificación
	<i>Ser mujer es maravillo porque significa ser el más valioso por poder dar la vida a un ser humano. Somos los seres más valiosos del planeta y de los seres humanos.</i>	<p>Expresa valoración por ser mujer relacionada al aspecto biológico.</p> <p>Su función es importante a nivel de vida.</p>
Participante 2	Después del taller	Codificación
	<i>Ser mujer es el mejor regalo de la vida, lo acepto gustosamente.</i>	Expresa aceptación y valoración por ser mujer.
Participante 2	<i>Internamente no conozco bien mi aparato reproductor femenino.</i>	Expresa desconocimiento de las características sexuales internas.

	Antes del taller	Codificación
Participante 3	<i>Para mi ser mujer es ser más que un ser humano ya que como mujeres tenemos la capacidad de procrear, de educar, en mi caso trabajar para otros seres queridos sin esperar algo a veces me olvide de mi misma por ellos.</i>	Expresa valoración por ser mujer relacionada al rol aspecto biológico y social. Servir a los demás anteponiéndolos a sus necesidades, además cuestionándose sobre trabajar para otros.
	Después del taller	Codificación
Participante 3	<i>Ser mujer es un gran privilegio, es tener el privilegio de ser madre. Reconocer mi aparato reproductor interno me di cuenta que debo poner más atención en el cuidado de mi cuerpo.</i>	Expresa valoración por ser mujer relacionada al aspecto biológico y social. Toma de conciencia de la necesidad de poner mayor atención y cuidado de sí misma a partir de reconocer sus características sexuales internas.
	Antes del taller	Codificación
Participante 4	<i>Ser mujer es lo máximo lo es todo porque soy madre ahora antes fui niña y no sabes cómo lo disfrute. Soy una gente muy activa me gusta mucho comer, hago ejercicio; quiero mucho a mis hijos siempre estoy atenta de que les hace falta si puedo se los doy. Regularmente les hago de comer lo que les gusta; me encanta cocinar y disfruto todo lo que hago, especialmente mis plantas mi jovi es tener y comprar plantas. Mi vicio comprar trastes.</i>	Expresa valoración por ser madre relacionada al aspecto biológico y rol social, atender y servir a los demás para agradarlos y a sí misma. Aparece el salto de niña a mujer. En el discurso habla de que fue niña y después mujer el cual está unido a la reproducción humana.
	Después del taller	Codificación
Participante 4	<i>Ser mujer es maravilloso, grandioso y ser madre es lo máximo. Aceptarme en mi totalidad. El reconocer mi aparato reproductor interno me ayudo a que debo cuidar más a mi hermoso cuerpo, especialmente mis partes internas.</i>	Expresa valoración por ser mujer relacionada al aspecto biológico en términos de la maternidad, utiliza adjetivos que exaltan este rol. Hay un reconocimiento de las características sexuales internas y su necesidad de mayor autocuidado.

	Antes del taller	Codificación
Participante 5	<i>Para mi ser mujer es lo más maravilloso que puedo vivir al ser dadora de vida.</i>	Expresa valoración por ser mujer relacionada al aspecto biológico. Utiliza adjetivos que exaltan el rol de ser madre.
	Después del taller	Codificación
Participante 5	<i>Ser mujer es lo máximo es poder desarrollarme como madre, como mujer y agradezco a la vida, a dios por ser mujer. Es la mejor parte de mi vida, soy afortunada por ser mujer.</i> <i>El reconocer mi aparato reproductor interno me ayudo a saber realmente como está formado y saber que es realmente una parte de mi importante.</i>	Expresa valoración por ser mujer relacionada al aspecto biológico y social. Expresa reconocimiento de las características sexuales de su cuerpo.

6.4 Categoría sexualidad.

Como se puede ver en la tabla seis, en la afirmación uno, *Me acepto con todas las partes de mi cuerpo desnudo al verme en el espejo*, antes del taller tres de cinco participantes dijeron aceptar su cuerpo desnudo, una mencionó que casi siempre, otra de ellas dijo aceptar a veces todas las partes de su cuerpo. Después del taller tres de las participantes mencionaron que siempre aceptan su cuerpo desnudo y dos de ellas mencionaron que casi siempre. Lo anterior explica una modificación en términos de la aceptación de sí mismas.

La afirmación dos *Cuido cada parte de mi cuerpo*, respondieron antes del taller dos de cinco participantes que siempre, dos casi siempre y una respondió a veces. Después del taller tres de cinco respondieron que siempre y dos de ellas señalaron que casi siempre. Con relación al cuidado del cuerpo se identifica una modificación con relación al cuidado del cuerpo en la mayoría de las participantes.

La afirmación tres relacionada con la sexualidad, *Me intereso por conocer información científica sobre la sexualidad humana*. Antes del taller una de cinco participantes manifestó siempre, una casi siempre y tres comentaron que a veces. Después del taller tres de las participantes manifestaron tener interés siempre, una casi siempre y una a veces.

En la afirmación cuatro *Exploro mis pechos para prevenir el cáncer de mama*. Antes del taller dos de cinco participantes dijeron siempre, una de ellas mencionó casi siempre, una a veces y una participante respondió muy pocas veces. Después del taller dos de cinco participantes mencionaron que siempre, una casi siempre, una a veces y una muy pocas veces.

A continuación se presenta la tabla 6 donde se concentran las respuestas sobre cuidado del cuerpo y sexualidad que tienen las participantes:

Tabla 6. *La siguiente tabla integra las respuestas de las participantes del taller sobre el cuidado de cuerpo y sexualidad. Antes y después del taller.*

La forma de medición utilizada, es una escala de Likert.

Siempre = 5

Casi siempre = 4

A veces = 3

Muy pocas veces = 2

Nunca = 1

1. Me acepto con todas las partes de mi cuerpo desnudo al verme en el espejo.

Antes del taller					Después del taller				
S	CS	AV	MPV	N	S	CS	AV	MPV	N
3	1	1			3	2			
Media: 4.8					Media: 5.6				

2. Cuido cada parte de mi cuerpo.

Antes del taller					Después del taller				
S	CS	AV	MPV	N	S	CS	AV	MPV	N
2	2	1			3	2			
Media: 5.2					Media: 5.6				

3. Me intereso por conocer información científica sobre la sexualidad humana.

Antes del taller					Después del taller				
S	CS	AV	MPV	N	S	CS	AV	MPV	N
1	1	3			3	1	1		
Media: 3.6					Media: 5.4				

4. Exploro mis pechos para prevenir el cáncer de mama.

Antes del taller					Después del taller				
S	CS	AV	MPV	N	S	CS	AV	MPV	N
2	1	1	1		2	1	1	1	
Media: 4.8					Media: 4.8				

Categoría sexualidad

Como se observa en la tabla siete, la participante uno antes del taller expresa prohibición de escuchar el tema.

“Eres mujer y no debes escuchar eso”.

Después del taller comparte que es vivir y contactar su cuerpo a través de las sensaciones.

“Es sentir y conocer tu cuerpo”.

La participante dos antes del taller expresa que es un tema tabú del que no se habla.

“De ese tema no se tocaba”.

Después del taller refiere apropiación de sí misma y tomar decisiones de cómo vivir su sexualidad.

“Mía y yo decido sobre ella”.

La participante tres antes del taller comparte que es un tema tabú del que no se habla. Después del taller lo considera especial pero no expone en qué sentido.

La participante cuatro antes del taller refiere que no se hablaba del tema en la familia.

“Nadie me habló de eso”.

Después del taller comparte que vive su sexualidad a través de decisiones propias, hay apropiación de sí misma.

“Yo la vivo como mejor me parece y decido como vivirla”.

La participante cinco antes del taller refiere que es un tema importante para ella.

Después del taller comparte que es muy importante para ella. Existe una variabilidad mínima en términos de su percepción sobre el tema de sexualidad.

A continuación se presenta la tabla 7, la cual sirvió como base para analizar los resultados:

Tabla 7. *Respuestas sobre significado de sexualidad para el grupo de mujeres antes y después del taller.*

Al principio se pidió a las participantes expresar las frases que habían escuchado con relación a la sexualidad. Después del taller se les preguntó con qué frases definen ahora su cuerpo.

	Antes del taller	Codificación
Participante 1	Eres mujer y no debes escuchar eso.	Expresa prohibición de escuchar el tema.

	Después del taller	Codificación
Participante 1	Es sentir y conocer tu cuerpo.	Vivir y contactar su cuerpo a través de las sensaciones.
	Antes del taller	Codificación
Participante 2	De ese tema no se tocaba.	Un tema tabú del que no se habla.
	Después del taller	Codificación
Participante 2	Mía y yo decido sobre ella.	Significa apropiación de sí misma y tomar decisiones de cómo vivir su sexualidad.
	Antes del taller	Codificación
Participante 3	Tabú	Un tema tabú del que no se habla.
	Después del taller	Codificación
Participante 3	Una cosa especial.	Se considera especial pero no expone en qué sentido.
	Antes del taller	Codificación
Participante 4	Nadie me hablo de eso.	No se hablaba del tema en la familia.
	Después del taller	Codificación
Participante 4	Yo la vivo como mejor me parece y decido como vivirla.	Vive su sexualidad a través de decisiones propias, apropiación de sí misma.
	Antes del taller	Codificación
Participante 5	Es importante.	Un tema importante para ella.
	Después del taller	Codificación
Participante 5	Es bien importante en mi vida.	Es importante para ella.

7. Conclusión

7.1 Cuerpo:

De manera general las participantes expresaron resignificación en el reconocimiento de sí mismas. Aquí la reflexión de una de las participantes tomando conciencia. *“A veces cuando me paso la mañana haciendo cosas y no desayuno, pues ya no estoy dando el valor a mi cuerpo porque necesita comer”*, y valoración del cuerpo no sólo en términos de funcionalidad. Se dieron cuenta que no se conocían realmente esto es en términos de la observación que hacen frente al espejo, al detenerse en cada parte de su cuerpo, la mirada fue un recurso que les permitió apreciar y aceptarse a sí mismas. En sus narraciones manifiestan *“observarme en el espejo me permitió decir este es mi cuerpo y tiene tonos de piel que no identificaba”*, expresando con cierta ternura y aceptación su imagen corporal. Esto tuvo implicaciones a nivel cognoscitivo y emocional como se aprecia en el intercambio de ideas a nivel grupal. Esto implica que el proceso que experimentan es única y exclusiva del proceso personal como lo señala Castanedo (2003).

En la misma línea Bugental (citado en Serrano, Monje, Zárate & González, 2010) señala que la existencia humana se consume en el seno de las relaciones humanas, de esta manera logra vivir de manera consciente; esa es la base para la comprensión de la experiencia humana y desde lo disponible consciente, el ser humano está en situación de elegir y decidir. Cada una de las participantes al reconocerse tomaron mayor conciencia de cada centímetro de su cuerpo eligiendo vivir la experiencia de sus sensaciones.

Esto mismo es apoyado por Kierkegaard (citado en Guerrero, 2004) quien escribe que el ser humano es libre, la existencia humana tiene como características esenciales la elección

y la decisión. De esta manera se aprecia resignificación en la aceptación del cuerpo ya que manifestaron verbalmente un cambio favorable desde la experiencia personal de cada una, mencionando un cambio a nivel de creencias a través de las dinámicas de trabajo grupal y personal que resultaron positivas para cada una de ellas.

Además se apreció que integrar el pensamiento con las sensaciones resulta ser un elemento significativo para ampliar la conciencia y el reconocimiento de sí mismas. Por otra parte se logró promover ideas de cambio en torno a la concepción del cuerpo, la resignificación en la valoración y el cuidado del cuerpo de manera integrativa a nivel cognitivo y a nivel conciencia; unido a lo anterior la explicación de los conceptos sobre la anatomía del cuerpo, favoreció la percepción de las participantes ya que tuvieron un mejor conocimiento de las características sexuales internas y anatómicas del propio cuerpo. Al inicio del taller algunas de las participantes compartían, “... *no describimos esa parte de nuestro cuerpo, nos cuesta trabajo...*”, “... *en nuestra cotidianidad no describimos esa parte de nuestro cuerpo, será tu marido o tu médico quien lo pueda describir...*”, “*nadie nos dijo como se llaman esas partes del cuerpo, como está oculto muchas veces no le damos importancia...*”.

Al tiempo que las mujeres integraron su pensamiento con las sensaciones vividas en el aquí y ahora y conocer las partes sexuales internas de su cuerpo lograron resignificar sus creencias y concepciones a partir del contacto y vivencia con su cuerpo. Esta modificación se da a nivel cognoscitivo y consciente, aquí se cita algunos comentarios al respecto, “*esas partes de mi cuerpo lo conoce nada más mi médico...*”, “...*descubrí que no me conozco, digo que me conozco bien pero internamente no me conozco porque no es común andarme mirando por dentro...*”, “*hace falta interés en mi propio cuerpo, conocerlo, tocarlo, nada*

más lo uso, por ejemplo: yo ya tengo tres hijos, pero realmente no lo conocía nombre por nombre... ”. Las participantes revaloraron la importancia del cuidado del cuerpo; todo esto las llevó ampliar más la conciencia y reconocerse a sí mismas. Uno de los conceptos que resalta aquí es, la conciencia corporal: es el conocimiento de lo que experimentamos a través y por nuestro cuerpo, las sensaciones y las emociones (Infante, París, Fernández, & Padrón, 2014).

En este mismo sentido May (citado en Serrano, Monje, Zárate & González, 2010), señala que ser consciente, es darse cuenta, o sea, una conciencia en todo el organismo, no sólo un insight de tipo racional. Por ello no sólo se trabajó a nivel cognoscitivo sino también a nivel emocional para lograr el objetivo general propuesto para este estudio.

Lagarde (1990), señala que el cuerpo está inmerso en un campo político; las relaciones operan sobre él, una presa inmediata, lo cercan, lo marcan, lo doman, lo someten a suplicio, lo fuerzan a unos trabajos, lo obligan a unas ceremonias, exigen de él unos signos (Lagarde, 1990). Y cuando el individuo es consciente de las reglas y normas que se han impuesto social y culturalmente puede decidir si apropiarse o no de su cuerpo resignificando algunas de sus concepciones y creencias. Este grupo de mujeres decidió experimentar este cambio ya que a partir de la reflexión personal y grupal resignificaron algunos de los conceptos de las categorías trabajadas cuestionado como lo han venido conceptualizando y viviendo.

Lamas (2002), señala que el cuerpo es la primera evidencia incontrovertible de la diferencia humana. Este hecho biológico con toda la carga libidinal que conlleva, es materia básica de la cultura. Lo que está en juego en la diferencia es como se asume al otro, al diferente, al extraño: a la mujer en primer término. Esto coincide con la narrativa de las

mujeres en el taller, cuando compartieron que actualmente desempeñan roles de género aprendidos dentro de la familia a partir del sexo desde niñas, les asignaron roles sociales diferenciados en relación con sus hermanos, como lo compartieron en el grupo, *“la forma en que te visten, a tener tu rol...”*, *“...cuando jugaba con carros me decían que yo era macho y por ejemplo mi hermano le gustaban mucho las muñecas y mis hermanos mayores le decían: sácate maricón y le pegaban...”*.

7.2 Género y sexo

Las participantes del taller consideran que ser mujer es desempeñar el rol de madre, a lo largo de todo el taller se mantuvo este discurso, en varias ocasiones hablaban enalteciendo el rol de madre e incluso de manera categórica consideraban esta creencia como resultado de la educación desde niñas, asumiendo que este es el rol principal que tienen en la sociedad, (el rol reproductivo), además del rol de cuidadora de los demás miembros de la familia, servir a los demás y lo expresan como algo que disfrutaban. Cabe destacar que en este sistema de creencias no hubo resignificación, ya que el clima en el que se expresaban estas ideas fue respetado por la facilitadora del taller. Lafarga y Gómez (2012), mencionan que es frecuente en nuestra cultura que las personas aprendan a preocuparse más por lo que deberían hacer y lo que deberían ser, que por prestar atención a lo que se siente como correcto. Eso lo expresan en la narrativa las participantes cuando hablan de sus deberes como madres, *“aunque hay roles, cosas, responsabilidades que van cambiando dentro de nuestra familia...”*, esto lo compartieron dentro del grupo, pero el de ser madre fue una creencia que no se logró resignificar, cabe destacar que las participantes reflexionaron acerca del rol de ser madre, se comentaron las múltiples responsabilidades que implica pero no hubo resignificación de este, se compartió y se reflexionó como lo van aprendiendo y replicando.

En los medios masivos de comunicación, “la mujer” como categoría sigue siendo interpelada preponderantemente como objeto del deseo masculino es decir, “un cuerpo para otros” desde una lógica que mercantiliza su cuerpo, y aún la ancla a su rol reproductivo y doméstico como madre abnegada (Spinelli, Cremona, Isa, Rosales, & Cammertoni, 2012). Coincide con las creencias que tiene este grupo de mujeres en cuanto a su rol reproductivo, ser mujer es sinónimo de ser madre en la sociedad en la que se desenvuelven y conviven, la misma sociedad les ha enseñado que el anhelo de una mujer es ser madre como lo comparten en sus narrativas.

La intención de la facilitadora no era cambiarles el chip, esto responde a que la investigadora del presente taller consideró que son las personas las que deciden que cambiar y que no, sin olvidar la valoración de sus recursos y el respeto a su sistema de creencias que son fundamentales para lograr de manera progresiva la decisión de cambiar estos roles por sí mismas.

En esta misma categoría de género, se observa un cambio significativo en cuanto a las responsabilidades que tienen como mujeres, antes del taller expresaban las normas y los roles que han aprendido dentro del ámbito familiar, varias de ellas han sido impuestas a su género por parte de la familia y los roles han sido asimilados por cada una de ellas como parte de sus responsabilidades y deberes sin mayor cuestionamiento de ello, aquí uno de los comentarios de una participante de que implica ser mujer, “*ser esposa, saber cocinar, hacer el quehacer, cuidar a los hijos y todo...*”. A decir de las participantes al inicio del taller expresan con orgullo y satisfacción su condición de mujeres, para servir a los demás y buscar la aceptación a través de agradar a los otros sin cuestionar el orden de ellas o la posibilidad de conductas fuera de lo normado.

Después del taller las mujeres expresan que se reconocen en su relación con los demás y toman conciencia de cómo han aprendido a realizar muchas actividades a la vez con la carga emocional y física que esto implica. Una de las participantes reconsideró a partir del taller ejecutar actividades considerando hacerlo en la medida de sus posibilidades, anteponiendo su persona. Otra participante compartió que dentro de su relación con los demás, ella actualmente vive un crecimiento personal, que se observa en la forma en la que interactúa con las personas de su familia. Con base en lo anterior se infiere que a partir de las reflexiones que las mujeres tuvieron en el grupo, en las narrativas, en los escritos y en las lecturas se dio lugar a un cambio en la toma de conciencia y resignificación del rol de género a nivel cognoscitivo y emocional.

Al respecto Mauss (citado en Kogan, 1993) menciona que los cuerpos permiten diferenciar a hombres y mujeres, no como hechos naturales, sino por su manejo cultural. Por lo que se puede decir que desde que nacen y de acuerdo a la definición de su sexo, la familia y la sociedad se encargan de normarlos, como lo comparte una de las participantes, *“cuando ya sabes que eres mujer ya te enfocas en aspectos de mujer, de jugar a las muñecas, lo que siempre se acostumbra...”*.

Así, del cuerpo podemos integrar un lenguaje que constituye una especie de emisión. Es aquello sobre el cual el lenguaje vacila, y el cuerpo lleva sus propios signos, sus propios significantes, de formas que permanecen en su mayor parte inconscientes (Butler, 2006). Y cuando se cuestionan y se hacen conscientes estos significados y significantes se da un cambio a nivel cognoscitivo, psicológico y emocional como se puede apreciar en los resultados y los diálogos retomados de cada participante en la reflexión grupal dentro del taller.

Además el cuerpo no es sólo una estructura fisiológica, sino que es también una estructura culturalmente formada y formable, ante la que no podemos adoptar una actitud neutral (Sierra & Vélez, 2012) y esto se refleja en las narrativas de las participantes.

Se aprecia claramente que cada una de las categorías que se trabajaron en este estudio de caso no están desligadas sino entretejidas y relacionados en todo momento, porque al hablar de sexo y género sigue hablándose a partir del cuerpo físico con todos los atributos que conlleva. O como lo señala Lagarde (1996), el género es una construcción simbólica y contiene el conjunto de atributos asignados a las personas a partir de su sexo. Se trata de las características biológicas, físicas, económicas, psicológicas, eróticas, jurídicas, políticas y culturales.

Butler (2002) reflexiona sobre el género como un modo corporizado de significación que reclama volver a pensar la relación entre los cuerpos, entendidos como sitio de la materialidad, y la significación, el lenguaje y las normas, comúnmente concebidos como entidades incorpóreas. En este trabajo se cuestionó y favoreció la reflexión en estos temas, se compartieron los conceptos actuales y se aterrizaron a ejemplos de cómo lo viven las mujeres y hombres para ampliar la conciencia y esto llevo al cuestionamiento de las creencias en torno al género y sexo, como se vive y se concibe, logrando resignificar de manera consciente la forma de mirarse y de mirar a los demás por su condición de género.

Así el género se transmite a través de una educación diferenciada entre hombres y mujeres y dicta normas que nos obligan a actuar de manera diferente a ambos dentro de una sociedad (Huacuz & Collado, 2008).

7.3 Sexualidad

En la categoría de sexualidad, se aprecia un cambio significativo antes y después del taller, las participantes expresaron interés por conocer más información científica sobre la sexualidad, la anatomía y cuidado del cuerpo, con esto se contribuyó a la promoción de ideas de cambio; donde las participantes reconocieron y resignificaron estos temas para sí mismas, ampliaron la toma de conciencia respecto a la experiencia vivida en la cotidianidad a lo largo de su vida de pareja y como mujeres ampliaron su concepto, esto se dio cuando identificaron que la sexualidad no sólo se refiere a las relaciones sexuales y el rol reproductivo, ya que sexualidad al final del taller para ellas implicaba la apropiación de las emociones y sensaciones del cuerpo como se muestra en los resultados.

Parece ser que a través de tomar consciencia sobre el funcionamiento del cuerpo externo e interno, mirarse al espejo, tocar su cuerpo, las mujeres logran valorar el funcionamiento integral del mismo no solo para tener hijos sino para sí mismas. En cuanto a conocer partes de su cuerpo interno, hubo interés y cambio en la concepción del mismo, ellas expresaron que es importante conocerlo físicamente, ponerle nombre a las partes internas de su cuerpo, que si bien es cierto han permitido vivir su sexualidad y también la maternidad, también es importante poder identificarlas y nombrarlas. Una de ellas expresaba: *“Cuantas veces lo he usado y no sé cómo está por dentro, en que parte crecieron los hijos que tuve..., son cosas que sabíamos pero las tenemos guardadas, no le tomamos mucha importancia en la vida cotidiana..., quiero seguir aprendiendo cosas nuevas sobre sexualidad”*.

Con relación a la prevención del cáncer de mama, no se profundizó porque no era el objetivo de la sesión, fue un tema que favoreció para reflexionar sobre el autocuidado del cuerpo, pero al haberlo compartido en el grupo podría darse la posibilidad de prevención a

partir del reconocimiento físico del pecho, se puede inferir que con la identificación de las partes del cuerpo las mujeres de forma indirecta podrían aumentar la probabilidad de revisión y exploración de mama.

Con lo anterior se afirma que se logró contribuir a la reflexión en la percepción del concepto de sexualidad en las participantes y los sistemas de creencias que tienen en torno al mismo, con ello se logró promover ideas de cambio donde ellas se apropian de su discurso decidiendo vivir y contactar su cuerpo a través de sensaciones desde otra mirada apropiándose de su ser y decidiendo como pensar y vivir su sexualidad de manera consciente.

La sexualidad humana es el resultado de la integración de cuatro potencialidades que dan origen a los cuatro holones (o subsistemas) sexuales a saber: la reproductividad, el género, el erotismo y la vinculación afectiva interpersonal cada uno de los cuales a su vez tiene implicaciones biológicas, psicológicas y sociales (Rubio, 1994). Es así como se trabajó en este taller con las mujeres, en los resultados se muestra un cambio en cuanto a concepción del mismo, las mujeres se dieron cuenta que sexualidad no solo es el aspecto biológico sino involucra además de la reproductividad, el género, el erotismo y la vinculación afectiva interpersonal. A través de reflexionar y compartir diversas experiencias de vida en cuanto a la definición, vivencia y creencias en torno a este tema se logró resignificar de manera significativa la concepción del mismo y como se vive en lo cotidiano.

Al conocer información clara y conectarlo a su experiencia de manera personal se dieron cuenta que muchas veces la sexualidad se experimenta o se expresa en forma de pensamientos, fantasías, deseos, creencias, actitudes, valores, actividades, prácticas, roles y relaciones (Guzmán & Bolio, 2010). Pero que son pocas ocasiones que se puede hablar de este tema, compartían que es un tema difícil de hablar en otros espacios

7.4 Conclusiones generales

Se observa que las participantes integran la valoración y el reconocimiento del cuerpo para sí mismas y para los demás, es por esto que vale la pena cuidarlo. Aquí encontramos la influencia de los medios de comunicación con relación al estereotipo del cuerpo femenino, que muestran un ideal del cuerpo femenino, a la vez estas mujeres reproducen estas creencias sin mayor cuestionamiento en muchas ocasiones. Actualmente la mujer tiene una influencia importante no sólo con relación a la estética del cuerpo sino también con lo que se espera socialmente de ella. Se encuentra además que estos estereotipos están relacionados al consumo de productos que conlleva a la integración de una imagen que distorsiona el sí mismo.

Las participantes antes del taller hablaban del cuerpo en términos de funcionalidad y poca aceptación de la imagen corporal, verbalizando inconformidad y resignación, manifestando que ellas desearían tener un cuerpo parecido a los estándares de belleza. Aquí se observa como la cultura entonces influye en el concepto de la imagen de ser mujer a nivel inconsciente creando deseos y temores (Bordelois, 2009). Igualmente como se parte de una diferencia sexual que es un hecho biológico y a partir de este se van formando hombres y mujeres en cada cultura y cómo se asume al otro, a la mujer dentro de la familia y la sociedad (Lamas, 2002).

Con el ejercicio del masaje corporal las participantes se dieron la oportunidad de tocar y sentir su cuerpo, lo cual les permitió el reconocimiento y aceptación de las emociones vividas al contactarlo y favorecer la toma de conciencia para el autocuidado. Luego entonces los sentidos, las sensibilidades y las elaboraciones favorecen la recuperación de las

percepciones sensoriales relativas a la vida cotidiana como contexto básico de toda experiencia corporal (Aguilar & Soto, 2013).

Smith (citado en Aguilar, 2013), explica el cuerpo como espacio en una diferencia de configuración personal, el cuerpo es la primera escala geográfica. El cuerpo se vive y experimenta las emociones como parte de la corporeidad.

En términos del concepto y representación del cuerpo, podemos decir que estas mujeres se dieron la oportunidad de vivir la experiencia del cuerpo y cuestionar a partir de ello las creencias en torno a las diferencias entre sexo y género, es decir lo natural y lo cultural (Lagarde, 1996), valorando y reconociendo el cuerpo e integrándolo para sí mismas y para los demás, es por esto que vale la pena cuidarlo.

Por lo que el cuerpo es una condición que se construye a partir de la frontera de la piel con relación al entorno y las demás personas que sin lugar a dudas nos separan del otro. El cuerpo utilizado como mediador y comunicador a medida que lo reconocemos tiene conciencia de sí y de lo que le rodea (Castañeda, 2011).

El género es aprendido y reproducido al interior de la familia, por otra parte la valoración del rol de ser madre con relación a una experiencia única propia del género expresando satisfacción y agrado y exaltan de manera importante la valoración en términos de su rol biológico, esto es que utilizan adjetivos que enaltecen el rol de la maternidad. Se encontró que las interacciones cotidianas permiten a las personas introyectar de manera común a la ley social Michel de Certau (citado en Aguilar & Soto, 2013).

Expresan además que el ejercicio de conocimiento de las características sexuales internas de su cuerpo les ha permitido darse cuenta de la necesidad de autocuidado y les

ayuda ampliar su importancia, lo cual permite hablar de una posible integración a nivel cognitivo y referencial que organiza la relación entre su función biológica, social y psicológica. Lo anterior permite la resignificación sobre la concepción del cuerpo siendo este el objetivo del presente trabajo.

Con relación a la problemática que se detectó en el cual la mujer muchas veces no sabe cómo funciona algunas partes de su cuerpo, que es normal sentir placer, la mayoría de ellas lo concibe como algo sucio, conoce su cuerpo a través de diversas creencias, mitos y prejuicios que existen en torno a la sexualidad, en muchas ocasiones el cuerpo se siente y se vive como algo indecente del cual no se debe hablar, así poco a poco se van racionalizando las emociones y sensaciones vividas a través del mismo dejando a un lado las sensaciones corporales.

Se tiende a omitir el erotismo en la vida de las mujeres ya que las relaciones sexuales en algunos casos son para concebir y no para disfrutar del encuentro de dos personas; otra razón es que se vive como una obligación que se adquiere con el marido o la pareja, así las relaciones sexuales a veces son sólo para formar una familia ya que esta forma de vivir la sexualidad es socialmente aceptable, esto lleva a la mujer a la falta de autonomía para tomar decisiones propias acerca de su cuerpo, su sexualidad y en otros ámbitos de su vida.

A modo de conclusión, se observa que se logró el objetivo general planteado para este estudio de caso, las mujeres resignificaron sus concepciones y creencias en cuanto al cuerpo y ser mujer, esto se observa en las narrativas que compartieron en el grupo y los resultados presentados por categoría.

Al inicio de este estudio se planteaba: entre más autoconocimiento y apropiación del cuerpo hay más posibilidades de ejercer los derechos sexuales y reproductivos. Los

resultados señalan que existe desconocimiento del cuerpo en este grupo de mujeres y en la medida que se reconocían, se aceptaban y lograron resignificarlo, por lo tanto es viable que desde esta apropiación puedan tomar decisiones propias y ejercer los derechos sexuales y reproductivos a partir de un proceso personal de autoconocimiento y auto-reconocimiento.

Por lo que es necesario contribuir con este tipo de talleres para que las personas logren resignificar estos temas, de esta manera apropiarse de su ser, tomar consciencia que a partir de su género la sociedad suele imponerle normas, roles y formas de vivir y comportarse, pero que es posible cuestionarlo, decidir si cambiar o no algunos de esos roles impuestos. Es claro que ha habido cambios en este aspecto ya que las mujeres reconocen que ellas mismas han cambiado y logrado hablar de la sexualidad con sus hijos, mientras que con sus padres no se hablaba de esos temas, estas vivencias reflejan cambios.

Es claro que un espacio de reflexión grupal ayuda a enriquecer y cuestionar los roles de género por lo que estos espacios son necesarios para lograr resignificar algunos conceptos y creencias en relación a la sexualidad humana y la forma de vivirlo.

Cuando se habla del conocimiento del cuerpo hay un camino largo por recorrer y áreas de oportunidad para seguir trabajando con mujeres y hombres para que se apropien de su cuerpo, vivan libres de falsas creencias, de esta forma tomar decisiones asertivas, además el auto-conocimiento y auto-reconocimiento permite una mayor conciencia del cuidado del cuerpo.

Es importante hablar de manera abierta sobre el sexo porque permite el autoconocimiento y la auto-aceptación generando una mejor autoestima, modifica y deja de lado las creencias que se tienen del concepto sexo el cual se construye a través de mitos y

tabúes. Con esto se contribuyó a que cada participante tuviera mayor conciencia de sí misma, cada una reflexionó y tomó la decisión de resignificar o no estos conceptos y como vivirlo.

El trabajo se complementa si se trabaja a partir de verse, tocarse, sentirse, reflexionar sobre esta experiencia, darse cuenta, todo esto proporciona auto evidencia sobre cada una de las participantes, por eso en este estudio se trabajó desde la fenomenología, porque no se explica la experiencia de las participantes, sólo se describe el proceso personal y grupal.

Este ha sido uno de los pocos espacios donde se pudo hablar de estos temas y que las mujeres de edad media se atrevieron a hablar de estos temas desde su experiencia de vida, cada una se dio un tiempo para asistir a las sesiones programadas ya que muchas veces como lo compartían *“a veces no te das un espacio para hacer esto...”*, *“muchas veces no nos damos un tiempo para nosotras mismas, por eso estoy aquí para tener un tiempo para mí...”*, ya sea por las actividades que realizan todos los días para con los hijos, con la pareja y la familia a veces es difícil tomarse un tiempo para ellas y porque otras aparte de atender el hogar trabajan fuera de casa y otras son comerciantes.

8. Alcances

Se logró en gran parte los objetivos planteados al inicio de este estudio como se describe en los resultados obtenidos, se favoreció ampliar la toma de conciencia y resignificación a nivel cognitivo y vivencial sobre los temas que se trabajaron dentro del taller con el grupo de mujeres.

Se logró generar confianza en el grupo desde un inicio, esto fue posible tomando en consideración las habilidades previas desarrolladas en la maestría por parte de la facilitadora buscando en la medida de lo posible la congruencia, la escucha activa, aceptación incondicional sin juicio y partiendo de la premisa de que en todo momento son las personas quienes deciden y guían en el facilitador el conocimiento de: Qué quieren cambiar y que no.

9. Limitaciones

Con relación al tema de erotismo se revisó de manera superficial, debido que sigue siendo un tema tabú hasta hoy en día y las participantes prefirieron hablar de otros temas. A pesar de que se generó confianza en el grupo, las participantes tuvieron poco interés en este tema, por eso se optó por trabajar a partir del ejercicio: *Son tantas emociones, un ejercicio de imaginación guiada (Ver anexo 1)*. No hubo evaluación previa, solo posterior a la actividad, razón por la cual no se pudieron comparar las modificaciones de concepción en esta categoría por lo que no se muestra en los resultados.

La autora del presente trabajo considera importante compartir la siguiente reflexión, hablar del tema de erotismo con mujeres de edad media implica tomar en cuenta las dificultades para compartir vivencias personales e íntimas en un grupo de reciente formación y que de manera explícita no fueron convocadas para tratar este tema. Lo anterior lleva a

considerar que se requiere la adecuación de temas de salud sexual y reproductiva tomando en consideración la cultura, la ideología y el sistema de creencias que predominan en cada población.

10. Recomendaciones

Por lo anterior se recomienda adecuar la forma de trabajo a las necesidades de la población, en el proceso de trabajo grupal la facilitadora o facilitador debe tomar nota (ver anexo 4; habilidades del facilitador en grupo), dar seguimiento a las consideraciones que en grupo se generan, observar la relación interpersonal de las participantes, escuchar y reflejar de ser necesario los temas que de manera personal se presentan y anclarlos en torno a los objetivos del grupo.

En cuanto al tema de erotismo se cambió la metodología planeada inicialmente que consistía en discutir y exponer el tema de manera directa a trabajarla a través de la imaginación guiada. El cambio consistió en hablar del tema sin confrontar situaciones personales e íntimas y al momento de compartir el ejercicio respetar si alguna participante desea o no compartir su experiencia.

Es importante tomar en cuenta los factores externos al taller que pueden afectar la dinámica del grupo, en este trabajo una de las participantes no pudo seguir su participación en el taller por la muerte de un familiar cercano a ella.

Se recomienda tomar en cuenta los tiempos de las participantes, la importancia de cuidar los horarios en función del beneficio común para los cual es importante iniciar y terminar en los tiempos acordados.

Tomar en cuenta el lenguaje a manejar para las actividades que se incluyan para el taller, es necesario contemplar el nivel educativo de las mujeres para adecuar el lenguaje, no manejar tecnicismos dentro de las preguntas de los cuestionarios para que puedan responderlos sin ningún problema y no hacer dos o tres preguntas en una, esto favorece la obtención de respuestas concretas en cada tema o categoría.

Considerar los tiempos por cada actividad y el número de actividades por sesión, es mejor trabajar una actividad o dos para profundizar y lograr pequeños cambios, así el taller tendrá mayor impacto en las personas que participan en el taller con las que se realiza la intervención.

11. Referencias

- Aguilar, M. A., & Soto, P. (2013). *Cuerpos, espacios y emociones*. México: Miguel Ángel Porrúa.
- Aguiluz, M., & Lazo, P. (2010). *Corporalidades* (pág. 390).
- Alvarez, J. L., & Gayou, J. (21 de Enero de 2015). *quadernsdigitals.net*. Obtenido de http://www.quadernsdigitals.net/datos_web/hemeroteca/r_24/nr_288/a_7559/7559.html
- Álvarez, J. L., & Jurguenson, G. (2007). *Educación de la sexualidad: ¿en la casa o en la escuela?* México: Paidós Iberica.
- Aparicio, M., Avellaneda, X., & Ayala, A. (s.f.). *Paso a paso, cuida el embarazo. Manual para la capacitación*. Oaxaca, México: Casa de la mujer Rosario Castellanos.
- Benavides, J. L. (2009). La menstruación: un asunto sobre la luna, veneno y flores. *Elsevier*, 279-287.
- Bordelois, I. (2009). *A la escucha del cuerpo* (1ra. ed.). Buenos Aires, Argentina: Zorzal.
- Botella, L., Ribas, E., & Ruiz, J. B. (2009). Evaluación psicométrica de la imagen corporal: Validación de la versión española del multidimensional body self relations questionnaire (MBSRQ). *Revista Argentina de clínica Psicológica*, 253-264.
- Buber, M. (1984). *Yo y tú*. Buenos Aires: Nueva Visión.
- Butler, J. (2002). *Cuerpos que importan. Sobre los límites materiales y discursivos del "sexo"*. Buenos Aires : Paidós.

- Butler, J. (2006). *Deshacer el género*. Barcelona: Paidós.
- Cámara de Diputados del H. Congreso de la Unión , Secretaría General, & Secretaría de servicios parlamentarios. (10 de 08 de 2013). *Constitución Política de los Estados Unidos*. Obtenido de <http://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/1.pdf>
- Castanedo, C. (2003). *Grupos de encuentro en terapia Gestalt. De la "silla vacía" al círculo gestáltico*. España: Herder.
- Castañeda, M. (Agosto-Octubre de 2011). El cuerpo grita lo que la boca calla. *Razón y palabra, Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Monterrey*(77), 1-12. Obtenido de <http://www.redalyc.org/src/inicio/ArtPdfRed.jsp?iCve=199520010089>
- CEASPA-UNFPA-MINGOB. (2008). *Manual sobre salud sexual y reproductiva: Guía para facilitadores y facilitadoras*.
- Correa, C., & Cubillán, F. (2009). *Manual de capacitación salud sexual y reproductiva: desde una mirada de género*. Maracay: IAES.
- Foucault , M. (1988). *Historia de la sexualidad I, la voluntad del saber*. Buenos Aires, Argentina: Siglo XXI editores.
- González, F. (2007). *Investigación cualitativa y subjetividad. Los procesos de construcción de la información*. México: McGraw-Hill.
- González, X. (2011). *Un solo currículo*. Nueva York, Estados Unidos.
- Guerrero, L. (2009). *Soren Kierkegaard:una reflexión sobre la existencia humana*. México: Universidad Iberoamericana .

- Guzmán, G., & Bolio, M. (2010). *Construyendo la herramienta perspectiva de género: como portar lentes nuevos*. México: Universidad Iberoamericana.
- Heman, A., Lega, L., Villaseñor, M., Alva, A. P., & García, L. (2011). Estructura factorial preliminar de la Escala de Creencias de mujeres de O'Kelly en población mexicana. *Avances en Psicología Latinoamericana/Bogotá (Colombia)*, 129-135.
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2010). *Metodología de la investigación* (Quinta ed.). México: McGRAW-HILL.
- Huacuz, G., & Collado, M. E. (2008). Módulo de capacitación en violencia de género para promotores y promotoras comunitarios que trabajan con mujeres y hombres jóvenes de pueblos indígenas y rurales. México D.F.: IPAS México.
- IMO. (s.f.). Guía sobre derechos sexuales y derechos reproductivos de las mujeres. *Guía sobre derechos sexuales y derechos reproductivos de las mujeres*. Oaxaca, México: Instituto de la Mujer Oaxaqueña.
- Infante, A., París, A., Fernández, L., & Padrón, M. M. (2014). *¿Y tú qué sabes de "eso"?, manual de educación sexual para jóvenes*. Obtenido de http://www.laopiniondemalaga.es/elementosWeb/gestionCajas/OMA/File/pr_364.pdf
- INMUJERES (2009). *Breve análisis de la situación de salud reproductiva de mujeres de habla indígena y no indígena*. México: Instituto nacional de las mujeres.
- IPAS (2008). *Sexo o género, ¿A quien le importa?* México: Ipas México, A.C.
- Juárez, L. A. (2009). Apropiación de derechos sexuales y reproductivos en la adolescencia: dimensiones de la ciudadanía. *La ventana (online)*, 4(30), 148-180. Recuperado el

05 de Diciembre de 2014, de

http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1405-

[94362009000200007&lng=es&nrm=iso](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1405-94362009000200007&lng=es&nrm=iso)

Kepner, J. I. (1987). *Proceso corporal*. México: Manual moderno.

Kogan, L. (1993). Género-cuerpo-sexo: apuntes para una sociología del cuerpo. *Debates en sociología*(18), 35-57. Recuperado el 15 de Noviembre de 2014, de

<http://revistas.pucp.edu.pe/index.php/debatesensociologia/article/view/6676>

Lafarga, J. (2013). *Desarrollo humano. El crecimiento personal*. México: Trillas.

Lagarde, M. (1990). *Identidad femenina*. Obtenido de <http://www.laneta.apc.org>:

<http://www.laneta.apc.org/cidhal/lectura/identidad/texto3.htm>

Lagarde, M. (1990). *Los cautiverios de las mujeres: madresposas, monjas, putas, presas y locas*. México: Universidad Nacional Autónoma de México.

Lagarde, M. (1996). *Género y feminismo: Desarrollo humano y democracia*. Madrid: Horas y horas.

Lagarde, M. (1996). La multidimensionalidad de la categoría de género y del feminismo.

En M. Lagarde, *Metodología para los estudios de género* (págs. 48-71). México:

Instituto de Investigaciones Económicas, UNAM.

Lagarde, M. (Septiembre de 2003). Mujeres cuidadoras: entre la obligación y la

satisfacción . *Ekamunde*, 1-5. Obtenido de <http://www.emakunde.euskadi.eus/u72->

[rev79con/es/contenidos/informacion/aldizkaria_079_2010_entrevista/es_entrevis/01](http://www.emakunde.euskadi.eus/u72-rev79con/es/contenidos/informacion/aldizkaria_079_2010_entrevista/es_entrevis/01)

[_marcela_lagarde.html](http://www.emakunde.euskadi.eus/u72-rev79con/es/contenidos/informacion/aldizkaria_079_2010_entrevista/es_entrevis/01_marcela_lagarde.html)

- Lagarde, M. (26 de 10 de 2012). *e-mujeres.net*. Obtenido de <http://e-mujeres.net/noticias/mujeres-cuidadoras-obligación-y-satisfacción>
- Lamas, M. (2002). *Cuerpo: diferencia sexual y género*. México: Taurus.
- López, M. I. (1998). *Sexualidad infantil*. México: Ducere S.A. de C.V.
- Massolo, A., Barreras, D., & Aguirre, I. (2005). *Manual hacia un diagnóstico sobre la situación de las mujeres en el municipio con enfoque de género*. México, D.F.: INDESOL.
- Massolo A., B. D. (2006). *Taller de equidad de género en los Gobiernos Municipales*. México: talleres de programa, S.A. de C.V.
- Moragón, L. (12 de Marzo de 2014). *E-prints Complutense*. Recuperado el 21 de Octubre de 2014, de <http://eprints.ucm.es/24614/>
- Muñoz, M. (2008). La sensibilización gestalt en el trabajo terapéutico. En Muñoz, *La sensibilización gestalt en el trabajo terapéutico*. México: PAX.
- Organización Panamericana de la Salud (2013). Manual de actividades para la reducción de estigma y discriminación relacionados a ITS, VIH y SIDA 28-31. Guatemala: Organización Panamericana de la Salud, OPS/OMS. Obtenido de http://www.who.int/reproductivehealth/topics/gender_rights/defining_sexual_health.pdf?ua=1
- Pérez, L., Pérez , P., & Jimenez , N. (30 de Diciembre de 2011). *Diagnóstico sobre la situación de las mujeres ayuuik con enfoque de género*. Oaxaca.
- Rocha, & Díaz. (2011). *Identidades de género. Más allá de cuerpos y mitos*. México: Trillas.

- Rocha, T., & Cruz, C. (2013). *Mujeres en transición: Reflexiones teórico-empíricas en torno a la sexualidad, la pareja y el género*. México: Estirpe.
- Rogers, C. (1985). *Terapia, personalidad y relaciones interpersonales*. (O. C. Carmona, Trad.) Buenos Aires: Nueva visión.
- Rogers, C., & Kinget, M. (1971). *Psicoterapia y relaciones humanas*. Madrid: Alfaguara.
- Romano, D. (2003). *Introducción al método Feldenkrais, el arte de crear conciencia a través del movimiento*. . Buenos Aires, Argentina : Lumen .
- Rubio, E. (1994). *Introducción al estudio de la sexualidad humana: conceptos básicos en sexualidad humana* (Vol. I). México: Miguel Ángel Porrúa.
- Serrano, R., Gómez, J., Monje, A., Zárata, M., & González, R. (2010). *Modelo de desarrollo humano comunitario. Sistematización de 20 años de trabajo comunitario*. México, D.F.: Plaza Valdés y editores.
- Sierra, A. M., & Vélez, A. C. (2012). Curar y levantar los cuerpos femeninos, una lectura desde la hermenéutica crítica feminista. *Theologica xaveriana*, 199-229.
- Spinelli, E., Cremona, M. F., Isa, L. J., Rosales, M. B., & Cammertoni, M. (2012). *Acta académica* . Obtenido de <http://www.aacademica.com/000-097/589>
- Vacarezza, N. L. (Agosto-Noviembre de 2011). "Figuraciones del cuerpo con género. Paralelismo y quiasmo.". *Revista Latinoamericana de Estudios sobre Cuerpos, Emociones y Sociedad-RELACES*.(6), 33-43. Recuperado el 04 de Diciembre de 2014, de <http://www.relaces.com.ar/index.php/relaces/article/view/33/89>
- World Health Organization (2006). *Defining sexual health: Report of a technical consultation on sexual health. 28-31 January 2002, Geneva*. Special Programme of

Research, Development and Research Training in Human Reproduction.

Recuperado el 15 de diciembre de 2015 de

http://www.who.int/reproductivehealth/topics/gender_rights/defining_sexual_health.pdf?ua=1

12. Anexos

Anexo 1

Cartas descriptivas por sesión

SESION 1	
Nombre facilitadora:	Psic. Petronila Pérez Díaz
Lugar, fecha y hora:	San Mateo Tlaltenango, 22 de Octubre 2014, 7:00 a 9:00 p.m.
Objetivo General: Que las participantes reconozcan y valoren la importancia del cuerpo buscando la apropiación del mismo.	
Objetivos Específicos de la sesión: <ul style="list-style-type: none">• Indagar cuáles son las concepciones que tienen las mujeres de su cuerpo a través de la narrativa y el dibujo.• Reflexionar sobre la importancia del cuerpo de la mujer.• Conocer si existen cambios en la concepción del cuerpo de las participantes.• Evaluar la descripción de las participantes en término de su experiencia.	

Contenido:	Actividades:	Tiempo	Materiales:
Encuadre	Se presenta la facilitadora del taller y la institución que representa, da a conocer el número de sesiones del taller, horario, habla de ella, nombre edad, procedencia, que actividad le gusta hacer e invita a las participantes a hacer lo mismo.	10 min.	Papelógrafos, hojas de apoyo con: -Objetivos del taller, temas.
Encuadre	Se construye con las participantes las reglas del taller en grupo.	10 min.	Papelógrafos con las reglas del taller.
Encuadre (ética)	Se les reparte el documento de consentimiento informado para que lo lean y con su acuerdo lo firmen.	10 min.	Oficio de consentimiento informado, lápiz.

Caramelo (romper el hielo)	<p>La facilitadora debe traer caramelos y ofrecérselos a las participantes diciéndoles que agarren los que quieran. Unas toman más, otras toman menos. La facilitadora también toma caramelos. Una vez iniciado el encuentro las participantes deben decir una característica suya por cada caramelo que han agarrado. También se puede asignar un tema a cada color del caramelo y hablar de él. Por ejemplo:</p> <p>* Rojo = 1 expectativa para el taller</p> <p>* Verde = dos cosas que me gustan de mí cuerpo.</p> <p>* Azul = dos cosas que me disgustan de mi cuerpo.</p>	10 min.	Tres bolsas de caramelo color rojo, verde y azul.
Evaluación previa a la sesión	Se le reparte el cuestionario de preguntas cerradas a cada una de las participantes, se pide lean y respondan cada una de las preguntas.	10 min.	Cuestionario, lápiz.
Mi cuerpo y su historia. (mía)	Se le pide a las participantes que dibujen su cuerpo, después se les invita a escribir una historia corta acerca de lo que es para ellas el cuerpo y ser mujer.	20 min.	Hojas blancas, colores, lápiz.

¿Qué es el cuerpo? y el reconocimiento del mismo.	Se expone la concepción del cuerpo, como se construye, su valoración y evaluación vinculada a la interacción con el contexto social en el que se construye.	10 min.	Presentación power point, laptop, extensión, proyector.
Evaluación de cierre de sesión.	Se preguntó a cada una de las participantes sobre su experiencia a partir de lo que reflexionaron a nivel personal partiendo de los temas trabajados (grabación). Se les pide en plenaria a las participantes que expresen de manera verbal: a) Qué me llevo de esta sesión b) Qué descubro de mí	15 min.	Narrativa de las participantes.
Conclusión y cierre	Retomar algunos aspectos puntuales que compartieron las participantes en cada una de las actividades, se les agradece su participación y se les invita asistir de manera puntual en la siguiente sesión del taller recordándoles la fecha y el horario.	10 min.	Ninguno

<p>“A propósito del poema de Marcela Lagarde”.</p>	<p>De tarea se les pide lean el poema y reflexionen que mensaje les da respecto a su cuerpo y a su vida, se les indica traerlo en la sesión dos para compartir y reflexionar sobre el cuerpo.</p>	<p>5 min.</p>	<p>Hoja de trabajo</p>
<p>SESION 2</p>			
<p>Nombre facilitadora:</p>	<p>Psic. Petronila Pérez Díaz</p>		
<p>Lugar, fecha y hora:</p>	<p>San Mateo Tlaltenango, Delegación Cuajimalpa, 29 de Octubre 2014. 7:00 a 9:00 p.m.</p>		
<p>Objetivo General: Resignificar la concepción del cuerpo y la sexualidad a través de ejercicios de reflexión y reconocimiento del cuerpo para la apropiación del mismo.</p>			
<p>Objetivos Específicos de la sesión:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reflexionar sobre la importancia del cuerpo de la mujer. 			

- Valorar la identificación de los genitales para que reconozcan y valoren el autocuidado como parte de la salud dado que son órganos internos que generalmente no se tiene conciencia.

Contenido:	Actividades:	Tiempo	Materiales:
Encuadre	Se les recuerda las reglas del taller, el objetivo general de esta sesión escrito en un rotafolio, se pega en un espacio donde las participantes lo puedan ver.	10 min.	Rotafolio con las reglas del taller y el objetivo de la sesión.
Evaluación previa a la sesión.	Se les reparte la hoja y se les pide puedan contestarlo de acuerdo a su experiencia en el taller.	10 min.	Hoja de preguntas.
“A propósito del poema de Marcela...”	Organizar grupos de trabajo y entregar a cada grupo la hoja de trabajo. <ul style="list-style-type: none"> • Lean detenidamente el poema y realicen un planteamiento en función. Pueden tomar en cuenta estas preguntas generadoras, no se trata de contestar las preguntas sino de elaborar una propuesta sobre el significado de tu cuerpo. <ol style="list-style-type: none"> a. ¿Qué frases o ideas les llaman la atención de manera especial? 	30 min.	Hojas blancas y hoja de trabajo.

	<p>b. ¿Creen que respetan y aprecian su cuerpo?, ¿Te resulta fácil?</p> <p>¿Sientes que los demás lo respetan?</p> <p>c. ¿Te resulta difícil exigir el respeto debido? ¿Por qué?</p> <p>d. ¿De cuántas formas crees que se puede violentar un cuerpo? ¿El no acudir al médico cuando hay una dolencia, el no cuidarse?</p>		
Presentación del tema	Exponer a través de power point los temas de sexualidad y la concepción del cuerpo para este taller.	10 min.	Rotafolio con el los temas
Identificando el aparato reproductor femenino.	<p>1. Pida a las participantes que formen un círculo. Después, informe que les va a dar un globo que contiene una pregunta y que deben pasarlo de mano en mano. Cuando usted diga “¡Ya!”, la persona que tenga el globo en la mano debe hacerlo explotar sentándose sobre él y responderá la pregunta que contiene en su interior.</p> <p>2. Si la participante no sabe la respuesta, su compañera de la derecha tendrá la posibilidad de responderla y así sucesivamente hasta que alguien responda</p>	30 min.	Ninguno

	<p>la pregunta. Las demás personas podrán ampliar la respuesta, en caso sea necesario.</p> <p>3. Cuando haya terminado todos los globos, aclare las preguntas que hayan quedado sin responder totalmente.</p>		
La telaraña	<p>Para ayudar a que las personas reflexionen sobre las actividades del día, lleve una madeja de estambre y pida al grupo que tiren la bola a cada uno por turnos. Cuando tengan la bola, los participantes comparten como se van en una sola palabra.</p>	15 min.	1 madeja de estambre
“Una canasta llena de mensajes”	<p>Se repartió una hoja de trabajo, el material básico es una serie de frases incompletas en relación a los diferentes mensajes que reciben las mujeres con la intención de que lo traigan en la siguiente sesión.</p>	5 min.	Hoja de trabajo
Evaluación de cierre de sesión.	<p>Se preguntó a cada una de las participantes sobre su experiencia a partir de lo que reflexionaron a nivel personal partiendo de los temas trabajados (grabación).</p> <p>Se les pide en plenaria a las participantes que expresen de manera verbal:</p>	15 min.	Narrativa de las participantes.

	<p>a) ¿Qué me llevo de esta sesión?</p> <p>b) ¿Qué descubro de mí cuerpo?</p> <p>c) ¿Qué nuevos significados integro?</p>		
Conclusión y cierre	Se retoman algunos comentarios de las participantes, se ofrece retroalimentación, se agradece que hayan compartido sus experiencias y se les recuerda la hora y la fecha de la próxima sesión.	10 min.	Ninguno
SESION 3			
Nombre facilitadora:	Petronila Pérez Díaz		
Lugar, fecha y hora:	<p>San Mateo Tlaltenango, 05 de Noviembre 2014.</p> <p>7:00 a 9:00 p.m.</p>		
Objetivo General:	<p>Las participantes reconocen las diferencias entre sexo y género, como influye en la vida cotidiana, en la percepción y autovaloración de sí mismas.</p>		

Objetivos Específicos de la sesión:

Identificar los aspectos que caracterizan socialmente el ser corporalmente mujer, las demandas y expectativas sociales en relación a ser mujer.

Diferenciar entre los conceptos de *sexo* y *género* a través de una lluvia de ideas de las participantes.

Reconocer corporalmente las partes del cuerpo, como se perciben las participantes, que partes reconocen y que partes no.

Contenido:	Actividades:	Tiempo	Materiales:
Encuadre	Se le recuerda las reglas del taller y se pega en un espacio donde las participantes lo puedan ver. Se retoman algunos aspectos importantes de la sesión pasada. El objetivo general de esta sesión se comenta en grupo.	5 min.	Rotafolio con las reglas del taller y el objetivo de la sesión.
Evaluación previa a la sesión.	Se les reparte la hoja y se les pide puedan contestarlo de acuerdo a su experiencia en el taller.	10 min.	Hoja de preguntas.

<p>Mujer en cuerpo y mente</p>	<p>Se retoma la tarea anterior en donde se llevaron cada quien una hoja con “una canasta llena de mensajes, el material básico es una serie de frases incompletas en relación a los diferentes mensajes que reciben las mujeres, se les pide puedan compartir los mensajes que han escrito.</p> <p>¿Estos mensajes tienen que ver con algo ya determinado o es construido por cada cultura?</p> <p>¿Es posible cambiar esos mensajes?</p> <p>¿De quién depende?</p>	<p>20 min.</p>	<p>Hojas con “una canasta llena de mensajes”.</p>
<p>Sexo y género</p>	<p>Escribe la palabra <i>sexo</i> a manera de título en la parte superior del lado izquierdo de la pizarra o el papelógrafo.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pide a las participantes que mencionen qué palabras piensan o qué cosas asocian cuando escuchan la palabra <i>sexo</i>. Enfatiza que en este taller se pueden mencionar sinónimos de la palabra <i>sexo</i>, así como palabras tabú (prohibidas). 	<p>45 min.</p>	<p>Hojas de apoyo o papelógrafo con las definiciones de <i>sexo</i> y <i>género</i>, plumones y cinta adhesiva.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • Escribe sus respuestas debajo de la palabra <i>sexo</i>. • Si las participantes están tímidas/os o sienten vergüenza, incítales a reaccionar dando algunos ejemplos (órganos sexuales, placer, intimidad, genitales). • Luego escribe la palabra <i>género</i> en la esquina derecha de la pizarra o papelógrafo abriendo una nueva columna y pregunta qué palabras les vienen a la mente cuando escuchan la palabra <i>género</i>. • Escribe las respuestas debajo de la palabra <i>género</i>. <p>Si los términos que las participantes han asociado con la palabra <i>sexo</i> están vinculados principalmente con aspectos físicos (biológicos, genéticos) y aquellos que han asociado a la palabra <i>género</i> se relacionan con factores sociales, felicita al grupo por su conocimiento sobre el tema.</p>		
Reconocimiento del cuerpo.	Silueta de mujeres:	30 min.	Hojas blancas, lápiz.

	<p>Primera parte: el grupo se divide en parejas, se designan papeles A y B. las participantes b se vendan los ojos y solo escuchan a las participantes A quienes se describirán físicamente sin acudir a características de indumentaria, después se cambian los papeles.</p> <p>Se realizan los dibujos de lo que se ha descrito sin completar las partes del cuerpo nombradas.</p> <p>Se entregan los dibujos pertenecientes a cada quien y se invita a reflexionar en torno a:</p> <p>¿Está completa mi figura?</p> <p>¿Qué partes de mi cuerpo no nombré?</p> <p>¿Qué partes oculte?</p> <p>¿Qué partes resalte?</p>		
Evaluación de cierre de sesión.	<p>¿Qué elementos tratados en el tema influyen en tu vida social?</p> <p>¿Qué elementos influyen en tu vida personal?</p>	15 min.	Narrativa de las participantes.

	<p>¿Conocías anteriormente las diferencias entre sexo y género? (Sí)</p> <p>(No)</p> <p>¿Qué es lo que te hace más significado de este tema?</p> <p>¿Qué te llevas de esta sesión? (grabación).</p>		
<p>Conclusión y cierre.</p>	<p>Se retoman los puntos más importantes de la sesión, se brinda retroalimentación y el cierre de sesión.</p>	<p>5 min.</p>	<p>Ninguno</p>

SESION 4

Nombre facilitadora: Petronila Pérez Díaz

Lugar, fecha y hora: San Mateo Tlaltenango, 12 de Noviembre 2014.
7:00 a 9:00 p.m.

Objetivo General:

Descubrir las experiencias placenteras que viven las mujeres en su relación de pareja y/o amistad a través de ejercicios de reflexión, introspección e imaginación guiada.

Objetivos Específicos de la sesión:

Poner en práctica la consciencia corporal a través del ejercicio de la respiración abdominal.

Identificar la diversidad y amplitud de las experiencias, sensaciones y emociones placenteras que viven las participantes en una relación pareja.

Contenido:	Actividades:	Tiempo	Materiales:
Encuadre	Se recuerda las reglas del taller en plenaria y se deja el rotafolio en un lugar visible.	5 min.	Ninguno
Evaluación previa a la sesión.	Se les reparte la hoja y se les pide puedan contestarlo de acuerdo a su experiencia en el taller.	10 min.	Hoja de preguntas.
Integración y ubicación de las participantes con relación a los temas previos.	Se les pregunta, ¿Cómo se encuentran hoy? Invitarlas a que compartan su sentir acerca de lo trabajado hasta ahora, ¿Cómo se sienten con lo compartido en este espacio?, ¿Qué han reflexionado en esta semana?	20 min.	Ninguno
Ejercicio de respiración profunda.	Se le pide a las participantes que en sus lugares: Puedan cerrar los ojos, si traen ropa ajustada tratar de aflojarlo especialmente alrededor de su abdomen y cintura.	20 min.	Sillas, guía de ejercicio.

	<p>Deje sus pies ligeramente separados. Coloque una mano sobre el abdomen cerca del ombligo y la otra mano sobre su pecho.</p> <p>Inhala por su nariz, exhala por tu boca o por tu nariz.</p> <p>Quédate tranquila, concentrada en tu respiración por algunos minutos.</p> <p>Toma conciencia de la forma que tu mano se eleva y baja con cada respiración.</p> <p>Suavemente exhala todo el aire que puedas de tus pulmones.</p> <p>Deja que el abdomen suba suavemente, sintiendo el movimiento de este con tu mano, observa como está tu pecho y tus hombros, recuerda que estos no deben moverse.</p> <p>A medida que respiras, imagina que el aire fluye cálido y relajante, imagina que el aire fluye cálido y relajante, imagina que esta calidez se expande por todo tu cuerpo.</p> <p>Haz una pausa de un segundo después de inspirar.</p>		
--	---	--	--

	<p>Exhala suavemente, mientras exhalas tu abdomen baja lentamente mientras tu diafragma sube hacia los pulmones.</p> <p>Al expulsar el aire, imagina que toda la tensión contenida también fluye hacia el exterior.</p> <p>Haz una pausa de un segundo después de exhalar.</p> <p>Repite la inspiración suave y pausada, luego exhala lentamente.</p> <p>¿De qué te diste cuenta con este ejercicio?</p>		
<p>Erotismo (proceso grupal)</p>	<p>Se invita a las participantes que comenten y compartan ¿Qué me ha dado mi pareja? ¿Si no tuviera pareja hubiera experimentado las mismas sensaciones?</p>	60 min.	Ninguno
<p>Evaluación de cierre de sesión.</p>	<p>Se preguntó a cada una de las participantes sobre su experiencia a partir de lo que reflexionaron a nivel personal partiendo de los temas trabajados (grabación).</p> <p>Se les pide en plenaria a las participantes que expresen de manera verbal:</p>	15 min.	Narrativa de las participantes.

	<p>a) ¿Qué me llevo de esta sesión?</p> <p>b) ¿Qué descubro de mi relación de pareja?</p> <p>c) ¿Qué nuevas sensaciones integro?</p>		
Conclusión y cierre.	Se retoman los puntos más importantes de la sesión, se brinda retroalimentación y el cierre de sesión.	10 min.	Ninguno
Tarea	<p>A. Trabajar respiración abdominal toda la semana.</p> <p>Auto-masaje de todo el cuerpo, frente al espejo con aceite de tu preferencia, durante 15 min.</p>	5 min.	Hoja con instrucciones

SESION 5

Nombre facilitadora: Petronila Pérez Díaz			
Lugar, fecha y hora: San Mateo Tlaltenango, 19 de Noviembre 2014. 7:00 a 9:00 p.m.			
Objetivo General: Descubrir el sistema de creencias con relación al género, expresar significados y reconocer las necesidades individuales de las participantes.			
Objetivo específico de la sesión: Reconocer las necesidades placenteras y expresar sus significados para las mujeres.			
Contenido:	Actividades:	Tiempo	Materiales:
Encuadre	Se les recuerda las reglas del taller, se comparten los objetivos y los temas que se trabajarán en esta sesión con las participantes.	5 min.	Ninguno

Evaluación previa a la sesión.	Se les reparte la hoja y se les pide puedan contestarlo de acuerdo a su experiencia en el taller.	10 min.	Hoja de preguntas.
Retomar la tarea	<p>La sesión pasada se dejó como tarea:</p> <p>A. Trabajar respiración abdominal toda la semana.</p> <p>B. Auto-masaje de todo el cuerpo, frente al espejo con aceite de tu preferencia, durante 15 min.</p> <p>Al inicio del taller se les pregunta en plenaria:</p> <p>1. ¿Cómo me fue con la tarea?</p> <p>2. ¿Me sentí cómoda con el auto-masaje? (sí) (no) ¿Por qué?</p> <p>3. ¿De qué me di cuenta con la respiración abdominal?</p>	20 min.	Ninguno
Son tantas emociones	1. Distribuir las colchonetas y las almohadas por el espacio, solicitar a las participantes que elijan un espacio, se recuesten sobre una de las colchonetas y adopten una posición cómoda. Indicarles que cierren los ojos y piensen sobre sí mismas. (5 minutos)	30 min.	<p>Música suave.</p> <p>Equipo de música.</p> <p>Colchonetas.</p> <p>Almohadas.</p>

	<p>2. Escuchen atentamente la música de fondo y relajen su cuerpo comenzando por los pies, después las piernas, siguiendo con los genitales, la pelvis, el vientre, el tórax, la espalda, los hombros, los brazos, el cuello y por último la cabeza. Respira lenta y profundamente. (5 minutos)</p> <p>3. Te voy a pedir que establezcas una conexión con tu respiración, que la sientas, prestes atención a tus sensaciones, porque eso te dará la posibilidad de conocer un poco más sobre ti misma y reconocer las emociones que en tu cuerpo se puede originar. (5 minutos)</p> <p>4. Ahora te voy a pedir que recuerdes situaciones en las que experimentaste un cariño especial y agradable por una persona. Puede ser una experiencia real o una fantasía que has tenido. Esta persona puede ser una amiga o amigo, una persona que conozcas o una pareja.</p> <p>Lo importante es que esa experiencia o fantasía haya sido agradable y placentera sin considerar el tiempo o el lugar donde se produjo.</p>		
--	---	--	--

	<p>Después de unos minutos. Ahora te voy a pedir que guardes esa imagen de esa experiencia en tu memoria. (10 minutos)</p> <p>5. En este momento te pido puedas despedirte de las imágenes que recordaste, respira inhalando y exhalando profundamente (3 veces) y cuando estés preparada, poco a poco a tu ritmo ve abriendo los ojos, ojos abiertos y en perfecto estado de salud después de haber sentido el contacto con tu cuerpo, nos incorporamos y pueden pasar a sus sillas. (5 minutos)</p>		
<p>Preguntas para el diálogo: son tantas emociones</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué sucedía en la imagen que guardaste de esa experiencia? • ¿Por qué consideras esa experiencia agradable o placentera? • ¿Qué emociones surgieron durante esa experiencia? • ¿Cómo crees que se sentía la persona que estaba contigo?, o ¿Cómo te imaginas que se podría sentir? • ¿Crees que los varones y las mujeres experimentan las mismas emociones?, ¿Cuáles son iguales?, ¿Cuáles son diferentes? • ¿Es importante expresar las emociones?, ¿Por qué? 	<p>40 min.</p>	<p>Hoja con preguntas</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • El placer sexual y erótico, ¿Puede ser alcanzado sin que haya contacto genital? • ¿Qué aprendieron con este ejercicio? (15 minutos) <p>Cierre del ejercicio: (10 minutos)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Retomar las diferentes emociones compartidas por el grupo y enfatizar la importancia del autoconocimiento y el disfrute del placer cuando estamos cerca de personas que nos despiertan sensaciones agradables. • Reflexión: comentar que muchos especialistas afirman que, para poder sentirse bien con otras personas, es importante gustar de sí mismos y valorarse, a eso se le llama autoestima. 		
Cambiando mis creencias	Aplicar dos cuestionarios al grupo dando instrucciones precisas para responder cada una de ellas.	15 min.	Hoja de ejercicio 1 y 2.

Evaluación de cierre de sesión.	<p>Se preguntó a cada una de las participantes sobre su experiencia a partir de lo que reflexionaron a nivel personal partiendo de los temas trabajados (grabación).</p> <p>Se les pide en plenaria a las participantes que expresen de manera verbal:</p> <p>d) ¿Qué me llevo de esta sesión?</p> <p>e) ¿Qué descubro de mis creencias con relación al género?</p> <p>f) ¿Qué nuevos significados encuentro en mis necesidades placenteras? (grabación).</p>	15 min.	Narrativa de las participantes.
Conclusión y cierre	Se retoman algunos comentarios del grupo en esta sesión, a continuación se brindó retroalimentación grupal y se cierra la sesión.	10 min.	Ninguno

SESION 6

Nombre facilitadora: Petronila Pérez Díaz			
Lugar, fecha y hora: San Mateo Tlaltenango, 26 de Noviembre 2014. 7:00 a 9:00 p.m.			
Objetivo General: Evaluar el impacto del taller por participante y el desempeño de la facilitadora por parte de las asistentes.			
Objetivos Específicos de la sesión: Repasar los temas, retomando las aportaciones y comentarios de las participantes en cada sesión. Identificar el impacto y la resignificación de las participantes respecto a los temas, las tareas y las actividades de las sesiones.			
Contenido:	Actividades:	Tiempo	Materiales:
Encuadre	Se recuerda las reglas del taller en plenaria y se deja el rotafolio en un lugar visible.	5 min.	

Repaso de los temas	Se retoma por sesión los comentarios y las aportaciones de cada participante sobre los temas trabajados, después se les pide comenten como se ven ahora en el cierre del taller.	60 min.	
Evaluación después del taller.	Se reparten las hojas con preguntas cerradas y abiertas, se pide que contesten a cada una de ellas de acuerdo a lo que han reflexionado y conocido de sí mismas a partir del taller.	30 min.	Hojas con preguntas
Evaluación de cierre de sesión.	Se pide a cada participante compartir: ¿De qué se dio cuenta a partir de este taller? ¿Qué compromiso se lleva consigo misma? (grabación)	20 min.	Narrativa de las participantes
Conclusión y cierre.	Se agradece la disposición y la asistencia de cada una de las participantes, se brinda retroalimentación y se hace el cierre del taller.	5 min.	

Anexo 2

Consentimiento informado.

Estimada participante

El siguiente taller tiene como objetivo: contribuir a la toma de conciencia de un grupo de mujeres, resignificando y reflexionando a partir de dinámicas de trabajo con relación a temas de cuerpo, sexualidad, sexo, género y erotismo para la apropiación de sí mismas.

La aplicación de este taller está a cargo de la Psic. Petronila Pérez Díaz, estudiante de la maestría en Desarrollo Humano en la Universidad Iberoamericana México.

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 Psic. Petronila Pérez Díaz, al correo petronila2135@gamil.com o al celular (045) 2831121623 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.

ATENTAMENTE

Psic. Petronila Pérez Díaz

Anexo 3

Consentimiento informado.

Acepto colaborar voluntariamente en el taller: conversando entre mujeres, estoy consciente que al hacerlo participaré en las sesiones con el fin de lograr la resignificación y el cuidado del mismo de mi persona.

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 la Psic. Petronila Pérez Díaz al correo: petronila2135@gamil.com y al celular (045) 2831121623 o al Mtro. Sergio Molano a través de correo electrónico (sergio.molano@ibero.mx) o teléfono (59504000, ext. 4652)

Nombre y firma de la participante: _____.

Fecha: _____.

Anexo 4

Habilidades necesarias del facilitador o facilitadora de grupo:

Congruencia, consideración positiva incondicional, empatía, calidez, responsividad, ausencia de imposición y coerción, respeto, permisividad de expresión de sentimientos positivos y negativos, seguridad psicológica (confidencialidad) y escucha activa (Satir, 2002).

Cuando se trabaje con el grupo se sugiere:

- ✓ Ser claro, preciso y directo en el tema a trabajar.
- ✓ Escuchar cuidadosamente a cada participante, verificar la información cuando no se ha entendido, o pedir más información cuando no queda claro.
- ✓ Ser congruente, esto es que se comparta o comente las participaciones y concuerde con lo que se siente.
- ✓ Observar al grupo y ser perceptivo del nivel de comodidad del grupo y ritmo que requiere el taller.
- ✓ Trabajar los temas de manera experiencial o vivencial y no solo a nivel teórico.
- ✓ Pasar de lo familiar y menos riesgoso a lo nuevo y menos conocido.
- ✓ Dar la oportunidad de expresar las opiniones de cada participante, cuidando que todos/as participen.
- ✓ Respetar las participaciones voluntarias, no obligar ni forzar la participación.
- ✓ Apoyarse en diferentes métodos para que quede más claro el tema: vivencial, cenestésico, auditivo, visual, didáctico, creativo.
- ✓ Referirse a cada participante por su nombre y mantener contacto visual y auditivo en todo momento.
- ✓ Preguntar si el tema que se comparte de manera teórica queda claro.

Anexo 5

Edad: _____ **Escolaridad:** _____ **Ocupación:** _____

Lugar de procedencia: _____

INSTRUCCIONES: lea las siguientes oraciones y marque con una equis su respuesta; solamente marque una respuesta por pregunta.

PREGUNTAS	Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Muy pocas veces	Nunca
1. La mayor parte del tiempo estoy conforme con todo mi cuerpo.					
2. Ser mujer implica estar pendiente de mi cuerpo antes que nada.					
3. Cuando pienso en mi cuerpo, logro reconocer las diferentes sensaciones.					
4. Conozco bien mi cuerpo.					
5. Siempre valoro el cuidado de mi cuerpo.					
6. Yo decido sobre mi cuerpo.					

Mi cuerpo es:

Ser mujer es:

Anexo 6

Poema: Erosinfonía para mi cuerpo.

Marcela Lagarde

Este es mi cuerpo y en él siento,
en él pienso, en él estoy.
Este es mi cuerpo y mi casa,
mi única morada,
mi espacio entrañable,
territorio para mi descubrimiento.
Mi cuerpo es mi deseo,
y mi abrazo, mi caricia, mi mirada,
mi duda y mi osadía.
Mi cuerpo son mis afectos,
mis intuiciones y mis saberes,
mi cuerpo es mi lenguaje,
mi signo, mi gemido, y mi remanso.
Mi cuerpo es mi risa y mi susurro,
mi silencio, mi cuerpo es música y
palabra, es lágrima y guiño.
Mi cuerpo es mi andar y mi camino,
es pócima, canto, conjuro y hechizo.
Mi cuerpo es mi tierra y mi última
morada.

Mi cuerpo es para mí, para gozar y vivir
en el mundo,
para hallar otros cuerpos y otras vidas y
conmoverme.
Para dejar mi huella y transitar.
Mi cuerpo es el goce, el vértigo, el
misterio, el contacto, el temblor, el latido.
Mi cuerpo es efímero y delicado,
es fuerte, doliente y gozoso
Mi cuerpo es misterio y sabiduría,
es atrevimiento y asombro.
Mi cuerpo es calor y poros y oquedades,
mi cuerpo es piel y vello, y texturas,
humedades y horizonte.
Mi cuerpo conjura temores,
es sensible y me estremece.
Mi cuerpo irradia, invita, convoca,
encuentra.
Mi cuerpo es mío y lo amo.
Yo soy mi cuerpo y me amo.
Yo siento, yazgo, ando y gozo.

Anexo 7

Fotografías



Convocatoria del taller en la primaria



Convocatoria del taller en el preescolar



Diagnóstico previo al taller



Dinámica grupal "Romper el hielo"



Identificando mis características sexuales internas



Reconocimiento de mi cuerpo



Imaginación guiada



Reflexión grupal



La tertulia, al finalizar el taller



Evaluación del taller