

UNIVERSIDAD IBEROAMERICANA

Estudios con Reconocimiento de Validez Oficial por Decreto Presidencial

Del 3 de abril de 1981



“FORTALECIMIENTO DE LA AUTONOMÍA EN UN GRUPO DE MUJERES
QUE VIVEN SITUACIONES DE VIOLENCIA. UN ESTUDIO DE CASO”

ESTUDIO DE CASO

Que para obtener el grado de

MAESTRA EN DESARROLLO HUMANO

Presenta

MATILDE INCERA DIEGUEZ

Director: Dr. Marco Antonio Bautista Santiago

Lectoras: Dra. Beatriz Pelcastre Arenas

Mtra. María Magdalena Bayona Nieto

Índice

1 Introducción	4
1.1 Antecedentes	4
2 Diagnóstico y Problematización	11
2.1 Marco contextual y localización	11
2.2 Diagnóstico	13
2.3 Problematización.....	17
2.4 Objetivos	19
2.4.1 Objetivo General.....	19
2.4.1 Objetivos Específicos	19
3 Marco Teórico	20
3.1 Enfoque Centrado en la Persona.....	20
3.1.1 La Tendencia Actualizante.....	21
3.1.2 El organismo y el campo conceptual	22
3.1.3 El sí mismo (Self).....	24
3.1.4 El poder de la persona.....	26
3.1.5 Condiciones necesarias para facilitar el desarrollo de la persona	27
3.1.5.1 Empatía.....	28
3.1.5.2 Aceptación positiva incondicional.....	30
3.1.5.3 Congruencia.....	30
3.2 Autorrealización	32
3.3 Las necesidades humanas	35
3.4 Autonomía.....	38
3.5 Autoestima	43
3.6 Toma de decisiones	46
3.7 Independencia económica	48
3.8 Perspectiva de género	49

4 Planteamiento de soluciones plausibles	51
4.1 Justificación de la intervención	51
4.2 Descripción general de la intervención	52
5 Metodología	54
5.1 Procedimiento	54
5.2 Descripción de las participantes	55
5.3 Cartas descriptivas.....	55
5.4 Ética.....	73
6 Resultados	74
6.1 Resultados del proceso grupal por sesiones	74
6.2 Procesos individuales	88
6.3 Resultados por categoría	95
6.3.1 Autoestima.....	95
6.3.2 Toma de decisiones e independencia económica	95
7 Conclusiones	96
8 Bibliografía	108
9 Anexos	118
1 Instrumento del diagnóstico inicial	118
2 Carta del supervisor	124
3 Convenio de conformidad	125
4 Dinámica “Entre esto y esto más bien soy”	127
5 Dinámica “Cómo reaccionarías si...”	128
6 Dinámica “Collage creativo”	129
7 Dinámica “lista de lo que sé hacer”	130
8 Dinámica “Mi carta compromiso”	131
9 Diploma.....	132

Resumen

Este trabajo de investigación se centra en el estudio y análisis de cómo las mujeres que viven en una situación de violencia, inician un proceso de construcción y/o reconstrucción de su autonomía, al participar en un taller guiado por los postulados del Enfoque Centrado en la Persona. El taller se impartió poniendo especial énfasis en el reforzamiento de tres elementos implícitos en la autonomía personal: autoestima, conciencia en la toma de decisiones e independencia económica. El taller se realizó con un grupo de mujeres que asisten al Centro de Atención Integral Espacio Mujeres para una Vida Digna Libre de Violencia, A.C. (EMU) ubicado en la Ciudad de México.

1 Introducción

El presente trabajo es la exposición de un taller vivencial que se aplicó a un grupo de mujeres que viven situación de violencia y que asisten al EMU en la Delegación Tlalpan de la Ciudad de México.

La intervención tuvo como propósito favorecer en las participantes el descubrimiento de sus propias capacidades, para con ello promover un mayor aprecio a sí mismas, concientizar la toma de decisiones, así como el deseo y la confianza en alcanzar la autosuficiencia económica. Todo con el fin de incrementar su grado de autonomía personal.

1.1 Antecedentes

Durante muchos años, la idea predominante de bienestar en nuestro país estuvo asociada a la capacidad de las personas para satisfacer sus necesidades materiales básicas. Como consecuencia de ello, el principal indicador al respecto se basó en la capacidad de compra de bienes económicos, y el ingreso obtuvo una relevancia esencial en cualquier medición del bienestar personal. Sin embargo, en los últimos años han surgido nuevas concepciones que desplazan al ingreso como el principal

indicador, posicionándolo como uno de los conceptos en la medición del bienestar, pero no como el único ni el más importante (Rojas, 2010).

Asimismo, la presencia de la violencia intrafamiliar y/o de género empezó a ganar reconocimiento como un hecho social que tiene que ver ineludiblemente con el bienestar personal. De aquí que tanto el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI) como el Instituto Nacional de las Mujeres (INMUJERES) diseñaran y/o incluyeran reactivos en sus diferentes encuestas o censos para dar cuenta de los nuevos elementos que intervienen en el bienestar personal, entre ellos la presencia de la violencia en la pareja o situaciones de violencia intrafamiliar, la privación económica (ingreso, riqueza, alimentación, condiciones de vivienda), de capacidades y de tiempo; la privación de empoderamiento (en decisiones del hogar, personales, en satisfacción de necesidades de autonomía y de competencia), de relaciones humanas; (en redes sociales y en satisfacción de necesidades de relación), y de bienestar subjetivo (satisfacción de vida, apreciación de vida, y experiencia de afectos negativos y de afectos positivos) (Rojas, 2010).

La Encuesta de la Dinámica de los Hogares (ENDIREH, 2006) del INEGI reporta que la violencia en la pareja alcanza una magnitud significativa en el país, toda vez que 40 de cada 100 mujeres de 15 años y más casadas o unidas reportan haber sufrido algún incidente de violencia por parte de su pareja. De las 40 mujeres que han sufrido violencia, la psicológica o emocional es la más frecuente al registrar un 32%. A este tipo de violencia le sigue la económica (22.9%), la física (10.2%) y la sexual (6.0%). Si bien estas cifras dan cuenta de una realidad, la suma de los porcentajes por tipo de violencia, advierte el INEGI, no coincide con el total de mujeres violentadas, pues cada mujer puede padecer uno o más tipos de violencia. (INEGI, 2016)

La misma encuesta señala que los principales incidentes de violencia familiar cometidos en mujeres de 15 a 34 años de edad por sus parejas son:

- 1) les quitaron su dinero o la obligaron a entregarlo, 70.3%
- 2) les agredieron físicamente, 47.3%
- 3) la amenazaron con golpearla o correrla de su casa, 46.1%
- 4) la ignoraron/no le brindaron atención, 29.1%
- 5) la humillaron o menospreciaron, 18.3%

6) la insultaron u ofendieron, 6.1%

7) la encerraron, 3.5%

También indica que las mujeres casadas (39.3%) y las mujeres que alguna vez estuvieron unidas (55.4%) son quienes más sufrieron violencia de tipo emocional (32%) económico (22.9%) y físico (18.2%). Si estos porcentajes se ven por rango de edad se tiene que las mujeres de 30 a 39 años son las más agredidas (12.5%) seguidas por las mujeres de 20 a 29 años de edad (9.6%), de 40 a 49 años de edad (8.8%), de 50 a 55 o más años de edad (7.8%) y las mujeres de 15 a 19 años de edad (1.4%). (Idem)

Ahora bien, la Ciudad de México se ubica en el octavo lugar dentro de las diez primeras entidades federativas que presentaron los mayores porcentajes de violencia a las mujeres por parte de sus parejas en 2006. (ENDIREH, 2006)

Para 2012, la ENDIREH, reporta que un 46.1% (y ya no el 40% de 2006) del total de mujeres de 15 años y más, sufrieron algún acto de violencia por parte de su pareja actual o última relación conyugal. En tanto el 42.4%, manifestó haber sufrido agresiones emocionales provocadas por su actual o última relación (frente al 32% de 2006) y que afectan su salud mental y psicológica; y el 25.5% recibió algún tipo de agresión para controlar sus ingresos, frente al 22.9% de 2006. El 13.5% declaró haber sufrido algún tipo de violencia física (de cara al 10.2 registrado en 2006) que le provocó daños permanentes o temporales. Por su parte, el 7.3% fueron víctimas de violencia sexual cometida por sus parejas, mientras en 2006 las víctimas alcanzaron 6.0 por ciento (INEGI, 2012).

Los incrementos porcentuales de violencia hacia las mujeres registrados por el INEGI en 2012 se hacen más alarmantes al considerar que ya han transcurrido cinco años de la emisión la Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia, (2007). De igual forma, se tornan inquietantes si se toma en cuenta que una persona al ser sometida a la violencia difícilmente acude a recibir atención en algún servicio médico, de procuración de justicia, legal u otro, por lo que no existe un registro administrativo que dé cuenta de la dimensión real del problema. A esto se aúna el hecho de que en cada entidad federativa varían las instancias de atención a mujeres víctimas de violencia, por lo que se hace necesario hacer una indagación directa en cada entidad.

Ahora bien, es importante señalar que la violencia permea a todos los grupos sociales independientemente de la posición de clase social, grupo de edad, o sexo. El reporte de 2010 de la Secretaría de Gobernación (SEGOB) y el Consejo Nacional de Población (CONAPO) dan cuenta de esto. Con base en datos de la Secretaría de Salud, la SEGOB y la CONAPO advierten que la violencia intrafamiliar alcanza un 60% en el caso de los adultos, un 26% en jóvenes, 6% en niños, 5% adolescentes y, 3% en adultos mayores. Asimismo, dejan ver que a mayor edad se registra un mayor índice de violencia hacia las mujeres (ver cuadro 1) (SEGOB, 2013)

CUADRO 1. NÚMERO DE CASOS REGISTRADOS DE VIOLENCIA INTRAFAMILIAR POR GRUPOS ESPECÍFICOS, 2010

NUMERO	NIÑOS	ADOLESCENTES	JÓVENES	ADULTOS	ADULTOS MAYORES	TOTAL
HOMBRES	1,177	789	1,024	1,936	238	5,168
MUJERES	1,403	1,561	11,040	25,493	1,387	40,889

Fuente: (<http://www.reformapolitica.gob.mx>)

Además, los datos de la SEGOB y CONAPO dan cuenta que la Ciudad de México ocupa distinto lugar entre las entidades federativas en relación a la incidencia de casos reportados de violencia según grupos de edad (ver cuadro 2)

CUADRO 2. NÚMERO DE PERSONAS POR GRUPO DE EDAD QUE PODRÍAN HABER SUFRIDO VIOLENCIA INTRAFAMILIAR EN LA CIUDAD DE MÉXICO, 2010

GRUPO DE EDAD	LUGAR	NO. PERSONAS CDMX	NO. PERSONAS NACIONAL	% CDMX FRENTE A NACIONAL
0-9	5	113	2,580	4.37
10-14	6	132	2,350	5.61
15-24	11	334	12,064	2.76
25-59	11	740	27,429	2.69
60 y más	7	59	1,625	3.63

Fuente: Cuadro elaborado en base a los datos proporcionados según los casos registrados en el Sistema de Notificación Semanal. Casos probables de violencia intrafamiliar por grupos de edad. Estados Unidos Mexicanos, 2010, población general. SSA. SINAVE/Salud/Sistema de notificación semanal de casos nuevos/al cierre de 2010. (<http://www.reformapolitica.gob.mx>)

Como se puede observar en el cuadro 2, las personas que presentan una mayor exposición a sufrir violencia intrafamiliar son las que rondan entre los 25 y 59 años de edad, seguidas por aquellas de 15 a 24 años. Aunque, si atendemos al porcentaje de incidencia en la Ciudad de México frente al que se presenta a nivel nacional, se tiene que la frecuencia de mayor número de casos se ubica en el grupo de edad de 10 a 14 años, seguido por el de 0 a 9 años, luego por el de 60 y más años de edad, a continuación por el de 25-59 y finalmente por el de 15 a 24 años de edad.

En 2015, a propósito del día internacional de la eliminación de la violencia contra las mujeres (25 de noviembre) el INEGI informó que a nivel nacional, 32 % de las mujeres han padecido violencia sexual por parte de sus agresores: actos de intimidación, acoso o abuso sexual. Indicó que la violencia de pareja está más extendida entre las mujeres que se casaron o unieron antes de los 18 años (52.9%) que entre quienes lo hicieron a los 25 o más (43.4%). Se agrega que entre las mujeres con dos o más uniones o matrimonios el nivel de violencia es mayor (54.6%), que entre aquellas que sólo han tenido una unión o matrimonio (48.7%). Un dato más del grado al que puede llegar la violencia contra las mujeres es el que se refiere a las defunciones por homicidio. Durante 2013 y 2014 en promedio se estima que fueron asesinadas siete mujeres diariamente en el país. (INEGI, 2016)

“Los resultados de la última encuesta levantada por el INEGI a finales de 2011, permiten determinar la prevalencia de la violencia por cada 100 mujeres de 15 años y más. A partir de esta información es posible afirmar que la violencia contra las mujeres es un problema de gran dimensión y una práctica social ampliamente extendida en todo el país, puesto que 63 de cada 100 mujeres de 15 años y más, residentes en el país, ha experimentado al menos un acto de violencia de cualquier tipo, ya sea violencia emocional, física sexual, económica, patrimonial, y discriminación laboral, misma que ha sido ejercida por cualquier agresor, sea la pareja, el esposo o novio, algún familiar,

compañero de escuela o del trabajo, alguna autoridad escolar o laboral o bien por personas conocidas o extrañas” (INEGI, 2015).

Es importante señalar que la prevalencia o tasa de violencia, se refiere a la proporción en mujeres de 15 años y más que declararon haber experimentado al menos un evento de violencia (del tipo o relación en cuestión), durante el período de referencia, dividido entre el total de mujeres de 15 años y más, multiplicado por cien. Puede expresarse como fracción (por ejemplo, uno de cada diez) o como porcentaje (por ejemplo, 10% del total) (INEGI, 2015, p.3).

Estas cuantas cifras dejan ver claramente que la violencia intrafamiliar y la de género son un hecho contundente en nuestro país. A su vez, dan muestra que la violencia es tanto un fenómeno que permea todas y cada una de las formas de agresión que se distinguen en su estudio o registro: física, psicológica, sexual y económica, como un fenómeno psicosocial que impacta en forma directa la salud y el bienestar personal. Por lo que la violencia es una problemática de salud pública, un asunto de seguridad y un suceso cultural (Alméras, 2002, citado en Munévar-Munévar & Mena-Ortiz, 2009, Díaz, 2009).

La violencia contra las mujeres es entendida por la Organización de las Naciones Unidas (ONU)¹ como “todo acto de violencia basado en la pertenencia al sexo femenino que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual o psicológico para la mujer, así como las amenazas de tales actos, la coacción o la privación arbitraria de la libertad, tanto si se producen en la vida pública como en la vida privada.” Agrega, que la violencia contra la mujer es un problema social que rebasa el orden personal o privado. La violencia, afirma la ONU “constituye una manifestación de relación de poder históricamente desiguales entre el hombre y la mujer, que han conducido a la dominación de la mujer y a la discriminación en su contra por parte del hombre e impedido el adelanto pleno de la mujer”. (ONU. Asamblea General de las Naciones Unidas, Resolución 48/104 “Declaración sobre la eliminación de la violencia contra la mujer” (INEGI, 2015, p.2)

¹ En su resolución A/RES/54/134 de 1999, la ONU instituye el 25 de noviembre como el Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra la Mujer. (www.inegi.org.mx/saladeprensa/aproposito/2015/violenciaO.pdf)

Por lo anterior, mi interés en este estudio de caso es explorar cómo es que vivir y desenvolverse en ambientes violentados, influye en la construcción de la autonomía, relacionada ésta con la autoestima, la toma de decisiones independientes y la autosuficiencia económica. Dicho de otra manera, mi objetivo general es generar en las mujeres del taller la reflexión y el darse cuenta de cómo actúan, qué sienten, qué piensan o en qué creen, con el fin de que este darse cuenta influya tanto en la manera en que se valoran a sí mismas como en su capacidad para hacer elecciones, tomar riesgos y asumir las consecuencias de sus acciones.

2 Diagnóstico y problematización.

2.1 Marco contextual y localización

Para llevar a cabo mi objetivo, aproveché mi experiencia e involucramiento en el Centro de Atención Integral Espacio Mujeres para una Vida Digna Libre de Violencia, A.C. (EMU) Este centro nace en 2009, cuando un grupo de mujeres profesionistas y especialistas en problemas de género, deciden otorgar apoyo y atención a las mujeres expuestas a la violencia y por ende en situación vulnerable en la Ciudad de México. El objetivo de EMU es dar atención, prevención y realizar actividades de manera gratuita a aquellas mujeres que viven situaciones de violencia física, psicológica, sexual, económica, familiar, institucional o patrimonial. Por ello, a las mujeres que acuden al Centro se les proporciona asesoría para la tutela de los menores, atención médica, psicológica y jurídica, orientación social, educativa y capacitación para el trabajo.

La misión del EMU es promover el empoderamiento ciudadano de las mujeres a través de la detección, prevención, resguardo, atención multidisciplinar e integral a la violencia familiar y violencia de género, e incidir en el diseño de políticas públicas a nivel nacional e internacional. Dicha organización entiende como empoderamiento ciudadano al proceso que llevan a las personas percibirse a sí mismas como capaces de expresarse, tomar decisiones y, actuar según su elección personal. En los procesos de empoderamiento ciudadano, las mujeres obtienen conciencia de sus necesidades, de la garantía de sus derechos y de su necesaria reivindicación como género, a fin de que puedan participar en todos los sectores sociales y generar transformaciones en sus condiciones de vida (Cano & Arroyave, 2014).

El EMU se localiza en Acañeh Mz 176 lote 3, Col. Jardines del Ajusco, Delegación Tlalpan, CP. 14200 de la Ciudad de México. El 86% de las mujeres que asisten al centro son vecinas de la Delegación Tlalpan, el 14% restante provienen de otras partes de la Ciudad y del Estado de México.

Las mujeres que asisten al EMU mantienen en su mayoría un nivel de vida de entre uno y tres veces el salario mínimo. Sus condiciones económicas, sociales y culturales les otorgan pocas oportunidades de desarrollo integral, sobre todo por la

experiencia de desenvolverse en contextos que en muchos casos observan formas de violencia intrafamiliar. Esta situación limita su capacidad para reconocer y satisfacer sus necesidades y carencias afectivas, lo que implica entre otras cuestiones que se vean afectadas en su autoestima, restrinjan su participación en la toma de decisiones y se dificulte o hasta se imposibilite su independencia económica. El resultado de todo ello es que las mujeres ven obstaculizado el desarrollo de su autonomía personal.

Cabe señalar que esta investigación emana de un interés personal. A partir de 2010 y hasta la fecha trabajo en el EMU. Mi involucramiento con estas mujeres y con las mismas labores del Centro incidió por ejemplo en mi decisión de cursar la maestría en Desarrollo Humano. También es cierto que esta investigación tiene que ver con elementos personales, puesto que comparto experiencias de vida relacionadas con algunas de las características de las mujeres ahí atendidas.

Mi estudio se enfrentó al reto de utilizar constructos del Enfoque Centrado en la Persona (ECP), en la facilitación de un espacio con mujeres expuestas a situaciones de violencia. Este reto me obligó a buscar diferentes perspectivas teóricas o corrientes de pensamiento para tener una comprensión lo más holística posible, teniendo siempre al ECP como el eje transversal a todas éstas.

Tal y como se verá líneas adelante, acudí a la teoría de la autodeterminación de Edward Deci y Richard Ryan y su noción de las necesidades humanas. También a Marcela Lagarde e Irene Casique para profundizar en la concepción de la autonomía desde la perspectiva de género y la teoría feminista. Desde la psicología, resalté las contribuciones a la autonomía de Nathaniel Branden y varios autores más. En lo que respecta a la autorrealización, no sólo investigué a Abraham Maslow, sino también perspectivas más modernas, como la de Palmira Faraci, que con sus aportes enriquecen la noción de la autorrealización. Estas participaciones fueron muy valiosas para observar y analizar la realidad social e individual del grupo de mujeres con las que trabajé.

Vale decir que la teoría de la autodeterminación la utilicé primordialmente para el cuestionario aplicado a las mujeres que acuden al EMU, y que los resultados de éste se los proporcioné a dicho Centro, porque en ellos se evidencia un perfil general del tipo de necesidades más frecuentes que presentan las mujeres que acuden por ayuda.

La información del cuestionario sirvió también como retroalimentación al EMU con respecto a las expectativas de apoyo que las mujeres tienen al acudir al centro. De esta manera el EMU ha podido crear estrategias a largo plazo para satisfacer estas necesidades, además de ayudar a las mujeres a explorar sus recursos para asumir y resolver sus carencias.

La literatura revisada señala que los diferentes roles que interpretan las mujeres en sus vidas (madre, cuidadora, esposa, etc.), en muchos casos las orillan a olvidarse de sí mismas y de sus necesidades, para centrarse en las necesidades de los otros. También sucede que cuando las mujeres dejan de cuidarse y dejan de verse, pueden convertirse en lo suficientemente vulnerables como para ser violentadas por su entorno (Donoso-Vazquez et al., 2011)

Del mismo modo y como consecuencia de sus trayectorias de vida, las mujeres pueden no estar detectando muchas de sus necesidades y por lo tanto dejar de satisfacerlas. Este hecho las predispone irremediablemente a vivir situaciones de violencia, a no poder evitarlas y, de alguna manera a promoverlas (Rodríguez del Toro, 2012; Romero-Zepeda, 2012).

De acuerdo con la Teoría de la Autodeterminación (TAD) de Edward L. Deci y de Richard Ryan, las necesidades humanas se refieren a nutrimentos psicológicos innatos esenciales para el crecimiento, la integridad y el bienestar psicológico (Ryan & Deci, 2000). Estas necesidades son básicas en el sentido de que de no satisfacerse, demeritan el sentido de valía y de seguridad de la persona. En este sentido, Deci y Ryan le restan importancia a las teorías que enfatizan la idea de que el bienestar depende sólo de la satisfacción de necesidades materiales de las personas, olvidando que los seres humanos tienen también necesidades de naturaleza psicológica. Por ello Ryan (2007, citado en Rojas, 2010), indica que puede hablarse de privación de bienestar cuando no se satisfacen las necesidades psicológicas básicas. (Ryan, 2007, citado en Rojas, 2010).

2.2 Diagnóstico

Derivada de las experiencias obtenidas en el EMU, nació la propuesta de organizar un taller para promover en las usuarias de dicho centro el reconocimiento y desarrollo de

sus capacidades para satisfacer sus necesidades individuales. Para tal efecto se diseñó una encuesta con el fin de identificar las necesidades psicológicas de las mujeres que asisten al EMU y su vinculación con la situación de violencia que viven. El cuestionario fue anónimo y los resultados aquí expuestos guardan este anonimato utilizando seudónimos para proteger la identidad de las mujeres.

La investigación se basó en la mencionada Teoría de la Autodeterminación de Deci y Ryan para detectar las necesidades psicológicas de las usuarias del EMU. Estos autores sostienen que son tres las necesidades psicológicas básicas, las cuales se consideran universales y esenciales para la salud y el bienestar: La necesidad de autonomía, la necesidad de competencia y la necesidad de relación con los demás (Deci & Ryan, 2002).

De acuerdo a la teoría de la autodeterminación, la necesidad psicológica de autonomía refleja lo imperioso de controlar la propia vida, y habla del ímpetu esencial de las personas para tomar sus decisiones, de tener un sentido de valía, estar en la posibilidad de elegir y de alcanzar las metas deseadas. La necesidad de competencia que se refiere a la facultad humana de ejercitar y mejorar las habilidades personales. Y, la necesidad de relación que especifica la importancia de mantener el contacto con otros seres humanos y de sentirse socialmente aceptado (Sanjuán, P. 2011). De las tres necesidades que sustenta esta teoría, la de autonomía refleja mayormente las carencias de las usuarias que asisten al EMU como se podrá apreciar más adelante.

Por este motivo y porque la encuesta demostró que la autonomía de las mujeres es la necesidad más presente, decidí organizar un taller teórico-práctico que impulsara la reflexión sobre la autonomía (autoestima, toma de decisiones e independencia económica) mismo que se llevó a cabo durante el mes de Octubre de 2014. En los meses de Agosto y Septiembre del mismo año se establecieron los objetivos y se organizó la intervención

En el mes de Febrero del 2013 se solicitó a la Directora del EMU el permiso para aplicar el cuestionario a las mujeres que asisten al Centro, mismo que se aplicó en un lapso de cuatro días en las instalaciones del EMU durante el mes de marzo. El único requisito para contestar la encuesta fue ser usuarias del EMU, lo que significaba que vivían una situación de violencia. Las mujeres se eligieron mediante un muestreo

no probabilístico de tipo convencional, y en el que se aplicó la encuesta a las mujeres que iban llegando al centro y que quisieron contestar de manera voluntaria el cuestionario. Algunas mujeres lo contestaron y otras decidieron no hacerlo. La muestra quedó conformada por 31 mujeres de entre 16 a 71 años de edad, con un promedio de edad de 44.16 años, con una desviación estándar de 14.22 años de edad. La escolaridad promedio era de secundaria completa. El 79.16 por ciento de las mujeres estaban casadas en ese momento o tenían una relación de pareja; en tanto, el tiempo promedio que habían convivido con esa pareja era de 14.13 años. En promedio tenían 2.25 hijos.

El método para elaborar el diagnóstico consistió en la aplicación de un instrumento que se obtuvo de dos cuestionarios distintos. Por un lado, tomé de la encuesta de INMUJERES titulada “La Privación de Bienestar, un Estudio con Perspectiva de Género” 21 de los 225 reactivos que conforman dicho estudio (Rojas, 2010). Las 21 preguntas que utilicé son las que determinan la satisfacción de necesidades de autonomía, de competencia y de relación. El otro instrumento que usé fue la Encuesta Nacional sobre Violencia contra las Mujeres (ENVIM 2006) del Instituto Nacional de las Mujeres. De este instrumento apliqué 41 reactivos de los 124 que la conforman (INMUJERES, 2006). Los 41 reactivos empleados son los que especifican la percepción hacia los tipos de violencia y la perspectiva de género.

El instrumento fue examinado por la entonces directora del EMU, Lic. Nayelli Bucio, quien revisó que fuera comprensible para la población a la que iba dirigido. Las aportaciones de la Lic. Bucio me permitieron mejorar la redacción de las preguntas y ajustar el formato a las características de la población encuestada.

El instrumento quedó constituido por 78 reactivos, 16 de los cuales evaluaron los datos generales de las usuarias y en los que se identificó su edad, estado civil, escolaridad, número de hijos, entre otros. Para las Necesidades Psicológicas de Autonomía (siete reactivos), de Competencia (seis reactivos) y de Relación (ocho reactivos). Para evaluar la Percepción de la Violencia, el instrumento se dividió en Percepción hacia los Roles de Género (siete reactivos), Percepción de la Violencia Psicológica (12 reactivos), Percepción de la Violencia Física (diez reactivos),

Percepción de la Violencia Económica (cuatro reactivos) y Percepción de la Violencia Sexual (ocho reactivos), (Ver anexo 1).

Los resultados de la encuesta con respecto a la satisfacción de las necesidades psicológicas de las mujeres demostraron que de las tres carencias básicas, la de autonomía era la menos atendida por ellas. El instrumento señaló que casi el 60% de las encuestadas presenta carencias a la hora de tomar decisiones o de asumir el control de su vida. La encuesta también reveló que estas mujeres viven bajo presión y que no se permiten expresar sus propias opiniones.

En cuanto a la necesidad de competencia, la encuesta indicó que el 53% de las mujeres no ha desarrollado las habilidades necesarias para enfrentar retos y superarlos. Tampoco se sienten validadas por su entorno ni consideran que han conseguido lo que quieren en la vida.

Finalmente, y a diferencia de las necesidades anteriores, el 37% de las encuestadas contestan negativamente a la necesidad de relación. Estas personas carecen de sentimientos de identificación con los demás, y no creen ser importantes para los otros ni piensan que son tomadas en cuenta.

Al ser la autonomía la necesidad más carente, decidí trabajar sobre ella en particular a través de un taller que impulsara la reflexión sobre sus capacidades internas para alcanzar la autonomía personal. El siguiente paso fue establecer con la directora del centro las fechas para dar comienzo a la intervención, e inmediatamente después se lanzó la convocatoria para que las mujeres se inscribieran al taller. Las encargadas de contactar a las mujeres fueron las trabajadoras sociales de la institución. La intervención tuvo lugar en las instalaciones del EMU. El centro cuenta con un salón acondicionado para impartir talleres.

Una característica importante de las mujeres que participaron en este taller es que el 80% de ellas tenía pareja en el momento de la intervención y el promedio de su relación era de 13 años. Importante es señalar que las mujeres accedieron a participar en el taller de manera voluntaria.

Las mujeres que acudieron mostraron gran interés en el taller. El único requisito para asistir fue nuevamente ser usuarias del EMU. El proceso de inscripción estuvo abierto una semana. Se inscribieron ocho mujeres y se presentaron 17 a la primera

sesión. Vale decir que la asistencia al taller fue fluctuante y sólo cinco asistieron puntualmente sin registrar falta alguna, mientras dos registraron una sola falta. Por tal motivo es que los resultados presentados aquí incluyen a estas siete últimas mujeres.

La intención básica del taller fue apoyar a las mujeres para que ellas concientizaran la necesidad de su autonomía y reflexionaran en las capacidades que poseen para desarrollar una mejor autoestima. Asimismo, para que asumieran su capacidad de elección y no cayeran en el juego de la dependencia económica ni emocional que las lleva a ser víctimas de violencia de género.

A diferencia de eventos traumáticos que se presentan de manera extraordinaria, -como podrían ser sismos, incendios o accidentes- convivir diariamente con una persona violenta obliga a las mujeres a vivir cotidianamente situaciones de estrés que impiden la franca recuperación o integración de la experiencia vivida. En muchas ocasiones, las consecuencias pasan inadvertidas para los familiares y hasta para la misma víctima (Díaz, 2009). De acuerdo con Krug (2003, citado en Delgado & Rivera, 2008), cohabitar con un hombre violento puede repercutir de manera importante en la salud física y emocional de la mujer ya sea de forma inmediata o a largo plazo.

2.3 Problematicación

Para que los individuos actúen y sean responsables, requieren de la capacidad de decisión y de ejercer dicha habilidad. Esta capacidad de elección tiene que ver con el despliegue de las competencias referidas a la autonomía personal (Gough, 1998, citado en Boltvinik, J. 2003), misma que nos estimula a conseguir las metas y a asumir el control de nuestras respuestas (Deci & Ryan, 2002). Así, la autonomía constituye una de las necesidades humanas básicas, es decir, aquéllas que deben ser satisfechas para alcanzar un funcionamiento pleno o una vida desarrollada.

Ahora bien, desde la Teoría feminista, la autonomía se ubica en el tema del poder, se construye a través de procesos vitales económicos, sociales, psicológicos, culturales, sexuales y políticos. Es un conjunto de hechos concretos y tangibles, y a la vez tiene que ver con la experiencia de vida (Lagarde, 1999).

Para la perspectiva de género, la autonomía y el empoderamiento están íntimamente ligados. Mientras que la autonomía refleja el nivel de poder que tiene la

mujer para actuar y decidir libremente, el empoderamiento tiene que ver con el incremento en el control sobre los recursos necesarios para alcanzar las propias metas (Casique, 2004).

Por otro lado, la condición tradicional de género destina a la mujer el cuidado vital de los otros y a olvidarse de ella misma. Esto se traduce en que la mujer necesita de los demás para sentirse completa y termina por anular cualquier posibilidad de autonomía y empoderamiento. Necesitar de los otros puede traducirse en depender de ellos en todo sentido, tanto psicológico, como emocional, económico, y también en lo social (Lagarde, 1999; Das, 2016).

El clima cultural e ideológico que promueve el desarrollo de la violencia de género se favorece cuando hay dependencia, ya que la mujer está en desventaja para poder salir de la situación de abuso o buscar, con independencia de recursos, un panorama distinto para sí misma.

El vínculo entre la violencia y la dependencia económica camina de manera circular, ya que por un lado, la amenaza y el miedo a la violencia no da oportunidad a las mujeres para buscar empleo, o para aceptar puestos de trabajo con salarios superiores a los de su pareja o bien, las limita a dedicarse casi exclusivamente a las tareas del hogar. Y por otro lado, sin una independencia económica, las mujeres no tienen ningún poder para escapar de una situación abusiva (Expósito et al., 2010, citado en Páez Rovira et al., 2016)).

En cualquiera de sus expresiones, la violencia contra las mujeres afecta todas las dimensiones de su vida, desestructura la posibilidad de que logren desenvolverse como seres humanos con un sano desarrollo, limita su capacidad para hacer elecciones libres y debilita el goce de sus derechos (Rojas, 2010).

El diagnóstico obtenido en un estudio aplicado a 31 mujeres que asisten al EMU, cuyo objetivo fue proporcionar al centro un perfil general del tipo de necesidades más frecuentes que padecen estas mujeres y su vinculación con las situaciones de violencia que viven, señaló que más del 60% de las mujeres que contestaron la encuesta presenta dificultades a la hora de tomar sus decisiones. Estas mujeres afirmaron vivir bajo presión y no se permiten expresar sus opiniones.

Por tal motivo, es necesario crear espacios grupales que promuevan en las asistentes al EMU el fortalecimiento de sus recursos y que recuperen su capacidad de autonomía.

La intención básica del taller fue apoyar a las mujeres para que concientizaran la necesidad de su autonomía y reflexionaran en las capacidades que poseen para desarrollar una mejor autoestima, asumir su capacidad de elección y no caer en el juego de la dependencia económica ni emocional que las lleva a ser víctimas de violencia de género.

2.4 Objetivos

2.4.1 Objetivo General

Facilitar la reflexión y la concienciación de las cualidades y capacidades que un grupo de mujeres que experimentan situación de violencia tiene, con el fin de que dicha concienciación incida en su autonomía personal, autoestima, toma de decisiones y autosuficiencia económica.

2.4.2. Objetivos específicos

1. Generar un espacio grupal que favorezca el contacto entre las participantes.
2. Favorecer a partir del incremento de la autoestima, cambios en la valoración personal de las participantes
3. Promover en las participantes la confianza en sí mismas para mejorar su capacidad de toma de decisiones
4. Propiciar en las participantes el reconocimiento y la planeación de estrategias para que conciban su autosuficiencia económica

3 Marco Teórico

En este apartado desarrollaré los conceptos teóricos que me fueron útiles para el análisis de los hallazgos del estudio e intervención. Expondré los conceptos centrales de las perspectivas humanistas – primordialmente el Enfoque Centrado en la Persona desarrollado por Carl Rogers – que funcionarán como eje transversal. Luego presentaré los planteamientos de autorrealización formulados tanto por Rogers como por Abraham Maslow y las necesidades de crecimiento expuestas por éste último, así como, el concepto de bienestar personal de Deci y Ryan que empata con el concepto de autoactualización de Rogers. Cabe aclarar que no incluiré todos los constructos teóricos pertinentes a las perspectivas teóricas de estos pensadores; únicamente, retomaré los que se relacionan de manera clara con esta investigación.

3.1 Enfoque Centrado en la Persona (ECP)

Hasta hace relativamente pocos años, la psicoterapia tradicional en México se limitaba básicamente a procesos individuales o grupales de corrientes psicoanalíticas. Esta situación se ha ido modificando gracias al esfuerzo de varios psicólogos que con su trabajo han conseguido que la psicología se deje de identificar como la doctrina que estudia las patologías de la psique y se empiece a reconocer como la ciencia del comportamiento y de la experiencia humana (Lafarga, 2014).

Entre los distintos modelos terapéuticos que han surgido destaca el ECP, el cual se basa en la teoría, la práctica terapéutica y las investigaciones del psicólogo Carl Rogers. Se sustenta en la fenomenología, la cual busca comprender el conocimiento subjetivo que se desarrolla en las personas. Surge en la década de 1950 y se desarrolla hacia conformarse como una teoría general para ejercer la psicoterapia y el acompañamiento personal, así como para fortalecer las relaciones interpersonales.

Este planteamiento teórico de corte humanista, resalta la necesidad de un continuo empeño en el camino de la libertad y de la liberación de las fuerzas del ser humano como motor de la actualización de sus potencialidades. Para su autor, el ser humano es digno de confianza, es un ser en proceso constante de cambio y alguien que posee muchos recursos internos para entenderse a sí mismo, modificar su auto concepto y dirigir su conducta hacia actitudes más funcionales (Rogers, 1980).

Por esto, el ECP tiene como finalidad la comprensión integral de las potencialidades, organización, procesos y relaciones de los grupos y las personas, para poder promover el desarrollo autónomo de los mismos como sujetos y actores de su destino. Define a las personas como poseedoras de una tendencia natural a actualizarse y a buscar su desarrollo. Está enfocado a promover el crecimiento, la toma de conciencia y una mayor independencia e integración en las personas (Segrera, 2006, citado en Figueroa, 2006).

Diversos constructos teóricos forman parte de la propuesta desarrollada por el ECP, pero para este estudio revisten especial importancia los que describiré a continuación.

3.1.1. La Tendencia Actualizante.

Rogers (2008), expuso la idea de que los individuos no sólo son capaces de conseguir el crecimiento y el desarrollo personal, sino que estos cambios positivos constituyen un proceso natural y en constante cambio.

El Enfoque Centrado en la Persona tiene como constructo fundamental la “tendencia actualizante”, constructo que plantea la existencia de una fuerza innata, presente en la naturaleza del organismo. Esta fuerza busca mejorar, mantener, desarrollar o actualizar constantemente las potencialidades de la persona, constituyéndose de esta manera en la fuerza primigenia motivadora del organismo humano (Castelo, Janja & Moreira, 2014; Armenta, 2010).

Rogers define a la persona como proyecto y no producto, refiriéndose a que como parte de su evolución, la persona pasará por un proceso de autorregulación, el cual le permitirá transformarse en una persona plena, completa, capaz de darse cuenta de sus pensamientos, emociones y conductas, así como de aprender de un modo más significativo y de disponer de mayor libertad *para ser y llegar a ser.* (sic) El autor sostiene que la “tendencia actualizante” puede interrumpirse o hasta estancarse, pero no se la puede destruir sin dañar a todo el organismo (Rogers, 1980).

El impulso a la autoactualización es parte inherente de la naturaleza, no es aprendido y sólo puede apagarse con la muerte. Tampoco es único de las personas, sino que forma parte del proceso de todos los seres vivos; la “tendencia actualizante”

es la fuerza que anima a toda forma de vida a expandirse, adquirir autonomía, desarrollarse y madurar (Rogers, 2008).

A diferencia de otros organismos, en el ser humano esta tendencia natural al crecimiento es consciente, por lo que el hombre tiene la capacidad para influir en su propio desarrollo y en el desarrollo social, ya sea para favorecerlo o para interrumpirlo. Esta predisposición hacia la auto actualización se manifiesta como una necesidad permanente a sentirse bien consigo mismo, a alcanzar los propósitos en la vida y a lograr mayores niveles de satisfacción personal y social (Lafarga, 2014; Díaz, 2008).

Cuando la experiencia del sí mismo y la del organismo son coherentes, la tendencia a la autoactualización se efectúa de manera natural y unificada; de otra forma, cuando no existe acuerdo entre la vivencia del organismo y las experiencias simbolizadas del sí mismo, la tendencia deja de operar, lo que evita la actualización temporal del sí mismo (Rogers, 1984, citado en Clericó, 2006).

El elemento motivacional básico en el desarrollo natural hacia el crecimiento humano se manifiesta a través de las necesidades biológicas, psicológicas, sociales y trascendentales. Por tal motivo, la conducta humana tiende a satisfacer tales necesidades para actualizarse en la realidad tal y como es percibida por el organismo (Rogers, 1998).

Cuando la tendencia natural hacia el crecimiento es favorecida por la satisfacción armónica e integral de las necesidades, se consiguen la salud y el bienestar. Y si por algún motivo se interrumpe la predisposición natural al desarrollo, el individuo tiene la capacidad para trascender las dificultades y orientar esta fuerza integradora hacia la satisfacción de las necesidades y hacia la solución de conflictos (Lafarga, 2014). Es así que para Lafarga, la tarea del ECP no consista en dirigir esa tendencia innata, sino en desbloquearla, facilitarla e impulsarla. En condiciones interpersonales favorables para su desarrollo, advierte Lafarga, el ser humano tiende a crecer y evolucionar tanto si lo consideramos individualmente como inmerso en grupo social.

3.1.2. El Organismo y el campo perceptual.

La teoría de Rogers inicia con el presupuesto básico de que: “Todo individuo vive en un mundo continuamente cambiante de experiencias de las cuales es el centro” (Rogers, 1997, p. 410). Con este fundamento, Rogers hace referencia al mundo interno como el campo en el que interactúan todas las experiencias vividas por el organismo, ya sean conscientes o no. El organismo es entonces el centro de toda experiencia que incluya lo que ocurre dentro del individuo.

El término experiencia lo utiliza Rogers generalmente para abarcar todo lo que sucede en el interior del organismo en un momento dado y que es potencialmente accesible a la conciencia. Incluye tanto los hechos que la persona tiene en el inconsciente, como aquellos que están presentes en su conciencia (Rogers, 1984).

Para que las experiencias sean provechosas al organismo requieren de ser conscientes; es decir, deberán ser interpretadas a través de simbolizaciones en vivencias accesibles a la conciencia. Las experiencias no simbolizadas son aquellas que permanecen fuera de la luz de la conciencia. En términos de la escuela de la Gestalt éstas son experiencias que permanecen en el fondo del campo perceptual, pero que con el estímulo adecuado pueden llegar a convertirse en figura.

Las experiencias organizadas en un campo de fuerzas conforman la realidad subjetiva de la persona y no puede ser conocida en sentido total y pleno por nadie ajeno a ella. La única manera de acceder plenamente al mundo privado es mediante el propio sujeto que lo experimenta. No obstante existe la posibilidad de que otra persona perciba la realidad subjetiva del “otro” vía la comprensión empática del mismo (Casanova, 1993).

En esta comprensión de la realidad subjetiva, Rogers afirma que: “El organismo reacciona ante el campo tal y como lo experimenta y percibe. Este campo perceptual es para el individuo la realidad” (Rogers, 1997, p. 411). Es decir, tendemos a reaccionar frente a la percepción de la realidad más que a la realidad misma. La percepción de mi experiencia es para mí la realidad, y actúo en consecuencia.

Por ello, es que Rogers argumenta que en el proceso terapéutico se observa claramente que el campo perceptual es la realidad ante la cual reacciona la persona, ya que en ese ambiente, la percepción del sujeto cambia y modifica su conducta.

La teoría de la personalidad del ECP también presupone que: “El organismo reacciona como una totalidad organizada ante su campo fenoménico” (Rogers, 1997, p. 413). El organismo es una Gestalt, es decir, un sistema organizado en la totalidad y, en cuanto tal, es superior a sus partes y trasciende la suma de las mismas; en tanto, el “organismo” abarca a la totalidad de aspectos físicos, psíquicos, sociales y espirituales del ser humano y no únicamente su dimensión biológica. Así, para Rogers, el organismo es activo, actualizante y directivo. Posee un impulso innato hacia la actualización, el cual preside todas las necesidades orgánicas y psicológicas de la persona, subordinándolas a la necesidad fundamental del organismo a realizarse en dirección al crecimiento, a una mayor independencia y hacia la autorresponsabilidad.

3.1.3 El sí mismo (Self)

La teoría del Enfoque Centrado en la Persona de Carl Rogers enfatiza el mundo fenoménico de la persona; es decir, la manera en que el individuo se percibe y se experimenta a sí mismo y al mundo.

El Self o concepto de “sí mismo” es uno de los constructos centrales de la teoría de la personalidad de Rogers y se refiere, en pocas palabras, a la imagen que la persona tiene de sí misma. De acuerdo con el autor, este concepto describe la conciencia de *ser* o de *funcionar*, es un marco de referencia interno que incluye todo el campo de experiencias, percepciones, valores, significados, ideales, sensaciones e imágenes relativas a uno mismo, y que son admisibles a la conciencia. Este marco de referencia interno es el mundo subjetivo de la persona (Rogers, 1997).

Dentro de la dinámica de la personalidad, el “sí mismo” tiene la función de seleccionar las percepciones del individuo y regular la conducta del mismo. Mediante el principio de la congruencia, el “sí mismo” aceptará en la conciencia aquellas experiencias que coincidan con su autoimagen, mientras que las que no lo son, pueden ser rechazadas, distorsionadas, o totalmente negadas (Rogers, 1997).

Llamamos simbolización a la capacidad que tiene el individuo para poner a disposición de la conciencia las experiencias vividas. Esta habilidad genera en la persona una idea o concepto de sí misma. En el curso ordinario del desarrollo de la personalidad, no siempre se consigue una congruencia plena entre el concepto del sí

mismo y las experiencias del organismo. Contrario a ello, es común que el individuo se aleje de su realidad orgánica y desarrolle un estado de incongruencia. El conflicto reside en la introyección o adopción que el individuo hace de valores, creencias y comportamientos de otros, generalmente de quienes ejercen alguna clase de autoridad sobre la persona. Esta condición obliga al individuo a rechazar ciertas experiencias satisfactorias y a distorsionar la simbolización de otras (Casanova, 1993).

Entonces, desde el instante en que se genera la primera distorsión de la experiencia, comienzan a sentarse las bases en la personalidad con lo que se da paso al estado de incongruencia o discrepancia entre el organismo como totalidad y el campo fenoménico del sí mismo. Este último, el sí mismo, se separa así cada vez más de las experiencias reales de la persona; en tanto, los valores orgánicos se van sustituyendo por otros valores extrínsecos o ajenos que son tomados de otras personas. (Casanova, 1993).

Como resultado de lo anterior, la conducta o comportamiento deja de satisfacer las necesidades de la totalidad orgánica y entonces preserva o cuida la rígida estructura del sí mismo. En tales condiciones, no puede darse la actualización del organismo y se produce entonces la inadaptación psíquica y la interrupción del crecimiento. La persona que vive en tal estado de incongruencia o de disociación vive en un estadio de tensión. De esta forma, frente a la amenaza que le proporcionan las numerosas experiencias no gratas, la persona tiende a rechazarlas y por ende no pasan a la conciencia, lo que provoca que reaccione defensivamente. (Casanova, 1993).

Para Lafarga (2014), el surgimiento del Self o del sí mismo es equiparable a la aparición del hombre sobre la tierra. Esto es así porque al percibirse a sí mismo, el hombre descubre tanto su realidad interna como la realidad externa. Esta capacidad de verse a sí mismo frente a distintas opciones, dota al ser humano de la oportunidad de elegir libremente, de sobrepasar los condicionamientos para definirse entre la construcción de sí mismo en armonía con los demás, o de optar por su propio deterioro dañando a los demás y a la sociedad.

Por todo lo anterior, es que uno de los objetivos principales de la terapia sea que la persona reorganice su sí mismo, con el propósito de que pueda restablecer la

congruencia entre las imágenes que forman parte de su Self y su organismo como totalidad. La Terapia Centrada en la Persona brinda las condiciones necesarias para que la persona consiga clarificar, aceptar e integrar la imagen distorsionada que tiene de sí misma, y se mueva hacia cambios positivos, actitudes más satisfactorias, aceptantes y permanentes para con ella misma y para con los demás (Lafarga, 2014).

3.1.4. El Poder de la persona.

Una de las últimas aportaciones de Rogers a su teoría del Enfoque Centrado en la Persona es el tema del poder personal. La aproximación que hace a este concepto la refiere primordialmente a las condicionantes del entorno y la capacidad de respuesta del individuo a este entorno social, económico, político, cultural.

Rogers llamó poder personal a la dimensión social de su método. Este constructo lo refiere a la capacidad que tiene el individuo de controlarse a sí mismo, control que redundaría en la capacidad de influir en el campo de acción del otro, independientemente de si lo hace consciente o inconscientemente. Al ejercer este poder el individuo regula o controla tanto los pensamientos, emociones o conducta de otros o de sí mismo. Se trata en suma, de la habilidad para recobrar el control sobre sí mismo y del “proceso que implica obtener, utilizar, compartir o ceder el poder o el control en la toma de decisiones”. (Rogers, 1980, p. 2).

Si bien el poder visto así sugiere el control sobre el “otro”, Rogers sostiene que los seres humanos poseemos una enorme capacidad para usar el poder personal de manera correcta y benéfica. Esto es así, porque dentro de sí mismo, el individuo cuenta con vastos recursos para comprenderse, transformar el concepto de sí mismo, modificar sus actitudes y para reorientar la dirección de su conducta. (Rogers, 1980).

Por ello, Rogers señala que si la persona se escucha a sí misma y a sus sentimientos, reduce el poder que otros han tenido para infundirle creencias, miedos y culpas, por lo que de manera gradual empieza a desarrollar la comprensión, la aceptación y el control de sí mismo. Conforme el individuo va ganando en el conocimiento de sí mismo y en autoaceptación y control, se torna menos defensivo y crece la sensación interna de poder personal (Rogers, 1980). Así, el poder de la persona se sustenta en el hecho de que el ser humano tiene la capacidad de evaluar la

situación externa e interna, así como de entenderse a sí mismo en su contexto, mantener su salud, hacer elecciones constructivas y actuar consecuentemente en base a sus elecciones. Además sostiene que en la medida en que el ser humano toma la responsabilidad de sí mismo, se convierte en un organismo constructivo que escucha y responde sensiblemente a sus necesidades.

Cabe decir que el concepto de poder personal se ha trabajado desde muy diversas disciplinas. Al no encontrar en Rogers una relación directa de las cualidades que van implícitas en el concepto de autonomía que manejo en esta investigación, acudí a una revisión más amplia de la literatura con el fin de enriquecer el análisis de mis datos de campo.

Así Banda y Morales (2015) en su indagación sobre cómo la participación social puede influir en el empoderamiento de las personas, afirman que el poder personal aumenta la satisfacción y la auto confianza, ya que la persona puede reconocer los efectos que producen las propias acciones. De esta manera, aducen, el poder de las personas también aumenta la creatividad porque se reconoce la autonomía con que se desenvuelve el ser humano, además de que reduce la resistencia al cambio.

Por su parte, Maton (2008) citado en Banda, y Morales (2015), define al poder personal como un sentido de competencia con uno mismo, y por ello incluye el compromiso activo dentro de la comunidad, el entendimiento del entorno social, y el deseo de tomar acciones en dominios públicos. Para este autor, el poder de las personas integra aspectos motivacionales como el control personal, la autoestima, la toma de decisiones y la autoeficacia. En tanto, Speer, (2013) citado también por Banda y Morales (2015), sugiere que el poder personal se desarrolla cuando las personas toman riesgos, se involucran en procesos de toma de decisiones y de tareas sociales, así como cuando se comprometen con los demás.

De esta manera entenderé al poder personal, -para los propósitos de esta investigación- como la capacidad que tienen las personas para luchar por su realización personal, satisfaciendo sus necesidades tanto consigo mismas como en la relación con los otros.

3.1.5. Condiciones necesarias para facilitar el desarrollo de la persona.

El enfoque iniciado por Rogers pone especial énfasis en las formas de relación que se construyen entre las personas y que impulsan el crecimiento de individuos y grupos. Ello lo hace mediante la identificación de las condiciones que contribuyen al cambio favorable y duradero de las personas que buscan ayuda; misma que se dará a través de una relación de facilitación comprometida en el mutuo desarrollo humano.

La relación psicoterapéutica es ante todo un contacto de comunicación entre dos personas. De acuerdo con Rogers, el objetivo de esta comunicación es, “Generar un cierto tipo de relación, donde la otra persona descubrirá en si misma su capacidad de utilizarla [la comunicación] para su propia maduración y de esa manera se producirán el cambio y el desarrollo individual” (Rogers, 2008, p. 40) Por su parte, Lafarga (2014) en acuerdo con Rogers, estima que la persona sólo podrá aprender sobre sí misma en sus relaciones con sus semejantes. Asimismo, sostiene que una mejor percepción y un aprendizaje creativo y constructivo sobre la propia experiencia, únicamente se pueden generar en las relaciones interpersonales que fortalezcan el aprecio del sí mismo; de no robustecerse este aprecio ni el placer ni el aprendizaje tendrá lugar.

Al hablar de la relación psicoterapéutica, Rogers se refiere a aquella relación en la que la persona que busca ayuda percibe que está dentro de una relación auténtica. La autenticidad es así una condición que resulta de vital importancia para el proceso terapéutico, toda vez que la autenticidad significa un esfuerzo del facilitador por ejercer la voluntad de ser y mostrarse tal cuál es (Rogers, 2008).

Cuando el organismo humano está expuesto a las condiciones ambientales propicias para su crecimiento, como aquellas que pueden gestarse en la relación terapéutica, opta responsablemente en favor de éste. Por tal motivo, la labor del terapeuta, con el ECP, consiste en crear y actuar con actitudes psicológicas que generen en la persona que busca ayuda, un proceso evolutivo constante y además consciente (Lafarga, 2014).

Así, las condiciones interpersonales suficientes y necesarias para lograr que una relación de ayuda sea facilitadora del cambio terapéutico son para Rogers: la empatía, la aceptación positiva incondicional y la congruencia.

3.1.5.1. Empatía

La empatía es un elemento fundamental para el establecimiento de relaciones humanas más auténticas. Se le describe como la habilidad para ubicarse en el mundo interior del otro y comprender su experiencia con sus propios ojos. Con la empatía se percibe el mundo interno de las significaciones privadas y personales del otro como si fueran los de uno mismo, pero, es indispensable no perder la cualidad del “como si”, advierte Rogers. Esta cualidad del “como si” permite sentir las emociones y sentimientos del otro “como si fueran” propios, pero sin que los propios significados y percepciones se vean involucrados (Rogers, 1962, citado en Lafarga & Del Campo, 2010). Coloquialmente, nos referimos al “como si” como “ponerse en los zapatos o los anteojos del otro.”

Cuando el mundo interno del otro está claro para el terapeuta y éste puede conducirse con libertad dentro del mundo interno del terapeado, entonces está en condiciones de poder comunicar su comprensión de lo que es confusamente conocido o percibido por el paciente (Rogers, 1962, citado en Lafarga & Del Campo, 2010).

La comprensión empática facilita la concientización y promueve el desarrollo personal del terapeado, por lo que es una condición indispensable en el proceso de terapia. De esta manera, Lafarga (2014) enfatiza que la habilidad y la sensibilidad para comprender la experiencia de la persona que busca ayuda, con todos los significados y contenidos emocionales que esta vivencia encierra, significa poseer una actitud empática en la interrelación terapéutica que busca el Enfoque Centrado en la Persona.

Por lo tanto, para que la empatía funcione correctamente, precisa que el terapeuta por un lado capte libre de juicios la experiencia tal y como la persona la siente y la refiere, y por el otro lado, comunique con claridad y afecto la comprensión de los significados de la experiencia que habían permanecido ocultos para la conciencia.

La actitud empática en la terapia centrada en la persona parte del supuesto de que toda persona es capaz, en condiciones favorables, de explorar su experiencia, y debido a su tendencia natural al crecimiento, realizar aprendizajes sobre sí mismo. De esta manera modifica su auto-concepto y hace los ajustes necesarios para auto dirigirse de la forma que considere más apropiada (Lafarga, 2014).

La importancia que tiene la empatía en el proceso terapéutico ha sido reconocida por estudiosos contemporáneos, que sin alejarse de Rogers han abonado cuestiones interesantes a este concepto. Las nuevas interpretaciones acerca de la empatía hablan de la multidimensionalidad de ésta y refieren que incluye tanto aspectos cognitivos como afectivos. La dimensión cognitiva de la empatía se puede interpretar como la comprensión empática de Rogers, ya que implica la capacidad intelectual o imaginativa de ponerse en el lugar de la otra persona y, de reconocer y comprender los estados emocionales e intenciones de los demás; mientras, la dimensión afectiva incluye la capacidad de compartir, tanto las emociones positivas como las emociones negativas de otra persona (Hoffman, 2000, citado en Gustems & Calderón, 2014). De acuerdo con Gustems & Calderón (2014), la empatía permite comprender las necesidades de los demás, posibilita la autorregulación emocional y promueve el establecimiento de buenas relaciones, lo que contribuye al bienestar psicológico de las personas

3.1.5.2. Aceptación Positiva Incondicional

Rogers llamó aceptación positiva incondicional a la actitud abierta del terapeuta para facilitar la libre expresión de la persona que busca ayuda. Enfatizó que el interés positivo y no condicionado del terapeuta tiene mayor efectividad en tanto que significa percibir todas las experiencias de la persona como dignas de consideración positiva, reconocer todo lo que conforma la realidad interior y exterior de la persona, y respetarla en su integridad. Todo lo que contribuirá a propiciar el crecimiento personal del terapeado. (Rogers, 1998).

Cuando en el contexto terapéutico la persona recibe un genuino aprecio de su facilitador, tiende a movilizar sus recursos para aumentar su autoestima y ampliar su conciencia. “Establece entonces, pautas más constructivas de funcionamiento y, lo más importante, siente hacia sí misma y hacia los demás, la actitud positiva incondicional que está experimentando en esta nueva relación, la introyecta o internaliza y aprende a quererse a sí misma no como sería bueno que fuera sino como realmente es” (Lafarga, 2014, p. 150). Por ello, reforzar la actitud de aprecio, aceptación y afecto hacia sí

misma por lo que la persona realmente es, constituye para Lafarga el núcleo de la experiencia terapéutica.

3.1.5.3. Congruencia

La congruencia se puede definir como la consistencia entre lo que una persona experimenta dentro de sí y lo que expresa de sí misma. El proceso terapéutico pretende que a través de la relación de ayuda, el cliente comience a desprenderse del conflicto que deviene de la incongruencia entre lo que percibe y lo que describe de sí mismo (Lafarga, 2014).

Por otra parte, la congruencia es una de las condiciones básicas necesarias para que el terapeuta propicie un genuino encuentro humano. Rogers, (2008) se refiere a esta condición como la coherencia o la autenticidad del facilitador para advertir y aceptar cualquier sentimiento que experimenta en cada momento.

La autenticidad o congruencia exige del facilitador un compromiso en su proceso de crecimiento y desarrollo, para que pueda reconocer las áreas personales en las que debe trabajar. Entre más auténtico es el facilitador, más útil resultará para establecer relaciones de ayuda. Entre más consciente esté el facilitador de su experiencia interna, más capacitado estará para percibir sus sentimientos y más apto estará para aceptarlos.

Rogers (1980), asegura que experimentar con claridad los sentimientos, sin fachadas ni secretos, y ser uno mismo en la relación terapéutica, refuerza la probabilidad de que el cliente realice cambios y se desenvuelva de manera constructiva.

Una de las finalidades del proceso psicoterapéutico es aumentar el nivel de autenticidad en las personas que se benefician de la terapia. No se puede negar que el mejor reforzador de la comunicación auténtica es la conducta del propio terapeuta. La autenticidad terapéutica evita pautas de conductas defensivas y posibilita una manifestación clara de los sentimientos, tanto positivos como negativos, logrando que la comunicación en la relación de ayuda sea más precisa y más auténtica (Lafarga, 2014).

Resumiendo, las condiciones interpersonales que promueven el crecimiento personal no son exclusivas de la relación terapéutica. Estas condiciones se aplican a cualquier vínculo y son válidas en las relaciones que establecemos a nivel individual, grupal y social. Ofrecen posibilidades promisorias para el aprendizaje constructivo y el desarrollo integral de personas creativas, adaptadas y autónomas.

Ser sensible al mundo del otro, generar relaciones en las que puedan vivir mis verdaderos sentimientos y aceptar y valorar de manera cálida a otra persona como alguien diferente, son capacidades que se pueden aprender y desarrollar. Si queremos crear relaciones que faciliten el crecimiento, es indispensable que nos comprometamos en un trabajo personal. El trabajo consigo mismo acrecentará nuestras potencialidades de reconocernos únicos e irrepetibles, y de amar nuestra valía para poder así generar una comprensión amorosa hacia nuestros semejantes. Cuestiones todas que impulsé en el taller.

3.2 Autorrealización

La autorrealización es una noción que se ha desarrollado principalmente en el marco de la psicología humanista, y ha sido definida esencialmente como la actualización del potencial humano, idea que expresa tanto el fin como el proceso del desarrollo.

El Enfoque Centrado en la Persona afirma que la motivación básica del ser humano es la autorrealización (Méndez & Ryszard, 2005), y aunque el concepto de autorrealización está muy ligado al psicólogo Abraham Maslow, Rogers tiene su propia concepción de una persona autorrealizada

Rogers concibe al ser humano como un ser básicamente positivo, constructivo, libre y creativo. También, como un ser cuyas características más profundas son el ímpetu de ir hacia adelante, hacia el crecimiento y el desarrollo; hacia la diferenciación y hacia la construcción de relaciones cooperativas lo que lo hace digno de confianza. Por otra parte, Rogers señala que el ser humano tiende a moverse de la dependencia a la independencia, al mismo tiempo que tiene como impulso natural el armonizarse en un complejo y cambiante patrón de autorregulación, mismo que lo conduce a preservarse y a mejorarse, y a resguardar y perfeccionar su especie (Lafarga, 1990, citado en Méndez & Ryszard, 2005).

En otras palabras, este impulso natural o fuerza que motiva al ser humano para desarrollar todas sus características es la “tendencia actualizante” que a su vez incluye las capacidades para crear nuevas metas, para producir y trascender, con lo que adquiere una mayor independencia y responsabilidad que lo conduce finalmente a la plena autorrealización (Méndez & Ryszard, 2005).

Rogers afirma que la persona autorrealizada responde de manera apropiada a su tendencia innata a la actualización. Un ser autorrealizado (o autoactualizado como también se le conoce), despliega plenamente sus potencialidades, por lo que es espontáneo, realista, imaginativo, sociable, autónomo y está en constante búsqueda de sí mismo; al mismo tiempo que muestra un profundo conocimiento y está siempre “abierto a la experiencia”. La persona autorrealizada confía en sí misma y en los demás, y es capaz de actuar con empatía, comprensión y aceptación. A partir de estas actitudes puede iniciar y desarrollar relaciones cálidas que permiten tanto a ella como a los demás, expresarse con libertad (Méndez & Ryszard, 2005).

Cuando Rogers habla de estar “abierto a la experiencia” se refiere, de manera muy resumida, a que cuando no existe ningún tipo de amenaza, podemos vivir plenamente todas las experiencias que nos suceden. De esta manera, libres de peligros, cualquier estímulo proveniente del ambiente o del organismo tendrá libre acceso a la conciencia, sin que se active ningún mecanismo de defensa. Vivir de esta forma significa para Rogers una ausencia de rigidez y por lo tanto, una amplia adaptabilidad y una organización del sí mismo y de la personalidad más fluida y flexible (Rogers, 1980; Méndez & Ryszard, 2005).

De aquí que algunas características de una persona abierta a su experiencia sean, de acuerdo a Rogers (2008): ser más consciente de los sentimientos y actitudes tal como se dan en el organismo; percibir con mayor claridad la realidad externa en lugar de concebirla con categorías premeditadas y generalizadas; aceptar los hechos tal cual son sin distorsionarlos o forzarlos a ajustarse al propio modelo; actuar con mayor libertad en los distintos ambientes de la vida íntima y de la vida pública; y, cultivar una actitud más realista ante los demás y frente a las eventualidades de la vida diaria. Estas características se suman a la descripción que hace Rogers de una persona autoactualizada o autorrealizada.

Finalmente, Rogers concibe la autorrealización como un proceso siempre en desarrollo y no como una conquista al final de la vida del hombre. Coloca el punto de referencia de la autorrealización en la vivencia y en la experiencia de la situación siempre presente

Por otro lado, Abraham Maslow a quien se le identifica como el principal introductor del concepto de autorrealización, centra este concepto en la satisfacción de necesidades jerárquicamente ordenadas por el mismo Maslow (1993), así como en la realización creciente de las potencialidades, capacidades y talentos de la persona.

Maslow (1993) consideraba que la clave para que el ser humano desarrollara al máximo sus capacidades consistía en la satisfacción de una serie de necesidades básicas. De acuerdo con su teoría de la Motivación (Maslow, 1987; Maslow, 1993; Faraci, 2015), la persona autorrealizada tiene cubiertas sus necesidades básicas (fisiológicas, seguridad, afiliación denominadas como necesidades deficitarias), lo que le permite maximizar el potencial de sus capacidades por lo que emergen las necesidades superiores, o sea las de reconocimiento y de autorrealización, que se refieren a las necesidades de desarrollo del ser. (Jourard & Landsman, 2007).

Por ello es que Maslow (1987) define al desarrollo como el conjunto de diversos procesos que conducen a la persona hacia la autorrealización definitiva. La autorrealización es el momento en el que el sí mismo se actualiza, por lo que es necesario vivenciar plena, vívida y desinteresadamente, con una concentración y absorción total para develarse como un ser total y plenamente humano. La autorrealización no es un estado final, es un proceso de reajuste de las propias potencialidades, capacidades y talentos.

Tras la autorrealización, Maslow sugiere que las personas viven un proceso de autoactualización, por lo que las personas tienen una percepción superior de la realidad; una mayor aceptación de sí mismas, de los demás y de la naturaleza humana; son más espontáneas; tienen una capacidad superior para enfocar correctamente los problemas, al tiempo que son más independientes, autónomas y por ende resistentes al adoctrinamiento. A la vez, las personas autorrealizadas y en proceso de autoactualización tienen una mayor espontaneidad y riqueza de reacción emocional y frecuencia de “experiencias pico” o sea de vivencias sublimes. También presentan una

mayor identificación con sus semejantes; más facilidad para entablar relaciones interpersonales, expresar un sentido del humor, su creatividad y una más evidente facilidad para modificar su escala de valores propios, entre otros. (Maslow, 1993, p. 57)

Vale decir que el concepto de autorrealización de Maslow ha sido deconstruido por diversos actores, quienes sin romper con Maslow han aportado una perspectiva más acorde con los retos que supone la vida en la modernidad. Así Faraci (2015) señala que el significado esencial del concepto de autorrealización implica el descubrimiento del yo real así como su expresión y desarrollo. Ellis, por su parte, (1991, citado en Faraci 2015), indica que las personas autorrealizadas disfrutan de una autoaceptación incondicional; es decir, tienen la posibilidad de optar por aceptar ser ellas mismas aún con sus defectos y deficiencias y, sin importarles la aprobación o rechazo de los demás. De esta forma, una autoaceptación incondicional implica que la autorrealización es un modelo de adaptación óptima del ser humano a las circunstancias de la vida.

Finalmente, para Shostrom (1973, citado en Lafarga & Gómez del Campo, 2010), la autorrealización es la habilidad que posee la persona para expresar de manera auténtica las dos polaridades básicas de la conducta humana; la fuerza y la debilidad, y el coraje y amor. Ante estas polaridades, las personas en proceso de autorrealización se experimentan a sí mismas como capaces de enojarse y ser a la vez cálidas y afectuosas; al tiempo que pueden ser fuertes y sentirse frágiles o débiles. Estas personas por tanto, poseen una respuesta naturalmente rítmica y espontánea a las experiencias de la vida.

A manera de síntesis puedo decir que la autorrealización es un proceso dinámico, flexible, cambiante y que nunca termina. Es la posibilidad que se le presenta al ser humano para desarrollar todo su potencial y transformarse en quien es realmente. Conocerse a sí mismo abre así el camino hacia la plenitud y la autorrealización.

Ahora bien, la vía hacia la autorrealización no está exenta de conflictos. El proceso hacia la valoración y el desarrollo puede transitar en distintos momentos entre el combate y el dolor. Sin embargo, el desarrollo de este proceso conduce a la persona

a ser el sujeto de su propio crecimiento, y a estar consecuentemente en condiciones de dejar atrás sus conductas defensivas y en posibilidades de asumir con mayor libertad y creatividad la responsabilidad de su vida.

De acuerdo a ello, el taller propuesto buscó ser un ambiente de seguridad psicológica que ayudara a propiciar la conciencia de las capacidades, y que estas capacidades se refuercen en aras de impulsar la autosuficiencia económica, el que tomen decisiones y florezca el aprecio de sí mismas

3.3 Las Necesidades Humanas

Toda acción humana es impulsada por alguna motivación. De acuerdo a Dorsch la motivación es “el trasfondo psíquico impulsor que sostiene la fuerza de la acción y señala su dirección” (Dorsch 2002, citado en Méndez & Ryszard, 2005 p. 43). De aquí que las motivaciones surjan a partir de las necesidades del ser humano y que éstas vayan desde las más esenciales hasta las más complejas, como la necesidad de autorrealización.

La psicología define a la “necesidad” como “un sentimiento ligado a la vivencia de una carencia, o un estado de escasez o falta de una cosa que se tiende a conseguir. La necesidad es la expresión de lo que un ser vivo requiere indispensablemente para su conservación y desarrollo” (Dorsch, 1985, citado en Mateo, 2000 p. 378). Por ello, el concepto de necesidad abarca muy diversos aspectos, y no se restringe a la obtención de bienes materiales, sino que incorpora otras carencias, como las de carácter cultural, las de relación o participación social, las comunicativas, recreativas, psicológicas o emocionales y las de trascendencia (Parcerisa, 2002, citado en Donoso-Vazquez, Biglia & Sánchez-Martí, 2011).

En tanto, la psicología humanista, parte de la tendencia actualizante de Rogers. Es esta fuerza motivadora, dominante y única en el organismo la que busca e impulsa la satisfacción de cualquier necesidad. La tendencia actualizante va más allá de satisfacer las necesidades fisiológicas; se encamina al: “desarrollo propenso; a la diferenciación creciente de los órganos y funciones; a la expansión de la eficacia mediante el uso de herramientas, y a la expansión y el mejoramiento a través de la reproducción” (Rogers, 1998, P. 24). Es así que la tendencia actualizante comprenda

además a las “necesidades de crecimiento” en el sentido desarrollado por Maslow (es decir, las necesidades de creatividad, trascendencia y autorrealización) Con base entonces a la tendencia actualizante, Rogers concluye que: “En lugar de hablar de numerosas necesidades y motivos, es posible describir todas las necesidades orgánicas y psicológicas como aspectos parciales de esta necesidad fundamental” (Rogers, 1997, p. 414)

A diferencia de Rogers, Maslow, establece un orden jerárquico para la satisfacción de las necesidades. Su teoría de la motivación humana sustenta la tesis de que conforme el ser humano va satisfaciendo sus necesidades esenciales, éste va accediendo a necesidades más elevadas, por lo que estas últimas dependen forzosamente de la satisfacción de necesidades inferiores. De esta manera es que la necesidad inferior es “más urgente” de satisfacer pues obstaculiza el poder atender una necesidad más alta, (Maslow, 1991).

Maslow identifica cinco categorías de necesidades a ser cubiertas de manera ascendente y en correspondencia a su importancia para la supervivencia y la capacidad de motivación. En el primer escalón de su jerarquía están las necesidades fisiológicas, seguidas por las de seguridad, de afiliación, de reconocimiento y finalmente las de autorrealización.

Dentro de estas cinco categorías, Maslow distingue dos grupos de necesidades; las denominadas necesidades de carencia o deficitarias, que incluyen los cuatro primeros escalones de su jerarquía; y, las necesidades de crecimiento o de desarrollo del ser, que plantean la necesidad de autorrealización. La diferencia existente entre un grupo y el otro se debe a que las deficitarias apuntan a una carencia, mientras que las de desarrollo del ser hacen referencia al anhelo de ascender de la persona. Para Maslow las necesidades básicas o inferiores, son neutrales o positivamente buenas, mientras que el ansia de destrucción, el sadismo, la crueldad, la malicia, entre otros rasgos negativos de la personalidad, son reacciones violentas contra la frustración que nos puede causar no atender las necesidades esenciales del segundo grupo, (Maslow 1987, 1993).

Por su parte, Jourard (2007), también de la escuela humanista, señala que las necesidades de crecimiento son las que tienen que ver con valorar la belleza y con el

desarrollar todo el potencial personal. Ello permitirá al ser humano aspirar a una existencia de orden superior. Jourard, sin dar un orden jerárquico como lo hace Maslow, enfatiza la relevancia de atender y satisfacer las necesidades más elementales para estar en capacidad de perseguir metas más elevadas y, lograr de esta manera tener una personalidad saludable.

En este orden de ideas, se tiene que la teoría de la autodeterminación (TAD) no hace una diferenciación entre las necesidades de orden biológico y las psicológicas. Su enfoque es motivacional e integra su propia teoría de las necesidades. La TAD define una necesidad básica, -ya sea fisiológica o psicológica- como un estado energizante, que de ser satisfecho, conduce hacia la salud y el bienestar, pero si no se atiende, contribuye a la patología y al malestar (Deci & Ryan, 2000, citado en Balaguer, Castillo & Duda, 2008).

Las necesidades fisiológicas ocurren para la teoría de la autodeterminación cuando sobreviene un déficit o una carencia que es preciso enmendar para que el organismo descanse. Las necesidades psicológicas en cambio, no son por deficiencias sino por impulsos de crecimiento (Sanjuán, 2011). Las necesidades psicológicas básicas indican nutrientes anímicos innatos que son esenciales para el continuo crecimiento, integridad y bienestar de las personas.

Así, estas necesidades son un aspecto natural de los seres humanos independientemente del género, grupo o cultura de pertenencia, y en la medida en que se satisfagan, las personas funcionarán eficazmente y desarrollarán formas saludables. Por el contrario, si los intentos por satisfacerlas se ven frustrados de manera continua, las personas reducen su bienestar y manifiestan signos de enfermedad o de un funcionamiento no óptimo (Ryan & Deci, 2000, citado en González et al., 2015). Por tal motivo, es importante para una vida sana que todos los niveles de necesidad estén en constante renovación y satisfacción. (De León, 2003)

Teniendo en cuenta que las necesidades psicológicas tienen que ver, entre otras cosas, con la seguridad, la independencia, la autonomía, el sentido de pertenencia, el aprecio y el reconocimiento que se tenga de uno mismo y el que le guarden los demás, el taller buscó impulsar el desarrollo de las potencialidades de las mujeres que están viviendo una situación de violencia doméstica, misma que perturba

la satisfacción de sus necesidades, el bienestar psicológico y físico, su autoestima y salud. Asimismo, buscó que la atención y satisfacción de las necesidades se hiciera de manera consciente para que logaran un mayor crecimiento personal y estuvieran en posibilidades de renovar continuamente la satisfacción de sus necesidades.

El andamiaje teórico aquí expuesto, me permite a continuación revisar algunos conceptos relacionados con el desarrollo de las personas, especialmente aquellos que aducen el desarrollo de las mujeres. En conjunto, estos planteamientos constituyen la base teórica que sustentan mi estudio.

3.4 Autonomía.

La teoría de la autodeterminación advierte que las necesidades psicológicas básicas requieren de ser satisfechas para mantener el sentido de valía y de seguridad personal. Sucintamente, las necesidades básicas de este enfoque son tres, 1) *Autonomía*, que enfatiza la importancia del control de la vida, ejercer la capacidad de elegir y alcanzar las metas propias; 2) *Competencia*, que destaca la capacidad para enfrentar retos y superarlos. Incluye también la necesidad de sentirse apreciado y de ser reconocido como alguien valioso; y 3) *Relaciones con los demás* que recalcan la necesidad de estar en contacto con los otros, de pertenecer e identificarse socialmente con grupos, de interactuar a través de los sentimientos, del apoyo emocional y de la adquisición y entrega de seguridad y afecto (Deci & Ryan, 2002).

Cabe señalar que a esta teoría la acompaña una gran variedad de definiciones en torno a la autonomía. Las más cercanas al objetivo de este trabajo son las que enfatizan a la persona y resaltan la esencia y la voluntad humana en el proceso de construcción de la libertad para actuar, decidir y transformar (De Luca, C. 2009). De esta manera, se tiene que Alanís (2003, citado en De Luca, 2009,) define a la autonomía como “un ideal moderno que ha funcionado como una de las perspectivas de sentido más significativo de la humanidad. Es, en sí misma, el criterio moral por excelencia o el indicador real de la libertad” (De Luca, 2009, p. 905)

De acuerdo con Alanís, la autonomía se construye, se merece y se ejerce. No surge de la persona naturalmente, ni es inherente a su condición humana. La autonomía es el resultado de un proceso de crecimiento que exige del sujeto tanto un

esfuerzo consciente, como un carácter cognitivo y moral que le permita hacer el tránsito de la situación de heteronomía o dependencia hacia la autodeterminación (Alanís, 2003, citado en De Luca, 2009).

En su calidad de merecida, la autonomía es la recompensa a un esfuerzo de la voluntad que va desde la obediencia ciega a normas impuestas por el ambiente, hacia la obediencia consciente y voluntaria a principios libremente elegidos por el individuo. La autonomía también es un derecho, puesto que nadie puede privarnos del pensar y decidir por nosotros mismos (Alanís, 2003, citado en De Luca, 2009).

Se dice que la autonomía se ejerce en la capacidad para elegir, decidir y justificar las acciones humanas. La autonomía es así el ejercicio de la libertad del que goza el ser humano para disponer de sí mismo, y para expresar sin reservas sus emociones, ideas y sentimientos. En este sentido, la autonomía es concebida como el fundamento de la dignidad humana. (Alanís, 2003, citado en De Luca, 2009).

Por otra parte para Riso (2004, citado en De Luca, 2009), el principio de autonomía enseña al individuo a ser independiente, a verse a sí mismo como capaz de auto dirigirse y de construir el camino hacia la emancipación psicológica y afectiva. En tanto, para Sánchez (2015) la autonomía tiene que ver con la capacidad de actuar con voluntad propia, de crear y realizar un proyecto personal, conforme se va desarrollando y madurando en el transcurso de la vida. Con la autonomía se ejerce el poder con libertad de tal manera que se echa a andar la habilidad para autogobernarse. Cuando esto no sucede, se dice que existe una baja autonomía y por tanto que las personas sienten la presencia de una demanda o presión externa que las obliga a cumplir con las expectativas de los demás (Sánchez, 2015).

En este sentido, es importante tomar en cuenta las ganancias secundarias contenidas en la decisión de obedecer las exigencias de otras personas, en lugar de actuar libremente y sin dejarse llevar por los demás; en otras palabras, cada vez que un individuo se encuentra en la situación de tener que elegir entre ejercer su autonomía o cumplir con las pretensiones de los demás, necesita ponderar lo que obtiene o pierde si no atiende los reclamos exigidos. El problema con las ganancias secundarias, es que suelen ser inconscientes, por lo que la persona no se da cuenta que está obedeciendo a los demás para conseguir o evitar algo. Si la ganancia secundaria que

conllevar satisfacer las demandas externas es mejor para el bienestar personal que lo que se alcanza al actuar con independencia, la persona continuará siendo incapaz de auto dirigirse ni de responsabilizarse de sus acciones

Por su lado, para la teoría feminista, al igual que para la teoría de la autodeterminación, la autonomía no es algo dado naturalmente. Desde el feminismo ésta se construye a través de procesos vitales y a partir de la experiencia de cada mujer. Desde esta visión, la autonomía tiene como soporte la libertad (Lagarde, 1999).

En tanto, desde la perspectiva de género, la autonomía “designa tanto la capacidad de los individuos como de los pueblos de gobernarse o determinarse a sí mismos; en ella se incluye la no dependencia y la libertad para generar normas o criterios internos de decisión y actuación” (INMUJERES, 2008, p. 23). Esta capacidad en las mujeres está asociada con la independencia económica y con la existencia de normas culturales que promuevan formas alternativas de ser y comportarse. (Castro & Casique, 2009). Del mismo modo, está en íntima relación con la capacidad para actuar y tomar decisiones sin necesitar del consentimiento de otros, principalmente de la autoridad masculina, sea el esposo, padre, hijos o hermanos mayores (INMUJERES, 2008). Desde esta perspectiva, la autonomía significa la equidad de género, al tiempo que es una medida para evaluar el empoderamiento, o sea la capacidad que tiene la mujer de contralorar su vida. (Montaño, 2001 citado en Romero, 2011).

En general, los estudios de género han reconocido como indicadores de la autonomía en las mujeres la Influencia real que poseen en el proceso de toma de decisiones, en asuntos de la familia y de su vida; la libertad de movimiento e interacción con el mundo externo, así como la libertad sexual para ejercer sus derechos sexuales y reproductivos; y, finalmente, la autodeterminación económica y social. En este sentido es que la autonomía es un concepto tan íntimamente ligado a la idea del empoderamiento femenino, que en algunas definiciones se les considera equivalentes (García, 2003 citado en INMUJERES, 2008).

Por otra parte, de acuerdo con la Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia (2007), el empoderamiento “es el proceso por medio del cual las mujeres transitan de cualquier situación de opresión, desigualdad, discriminación, explotación o exclusión a un estado de conciencia, autodeterminación y autonomía, el

cual se manifiesta en el ejercicio del poder democrático que emana del goce pleno de sus derechos y libertades” (INMUJERES, 2008 p. 57).

Por su lado, la Comisión Económica para América Latina (CEPAL), en su Declaración del Milenio, aprobada en septiembre del 2000 por los estados miembros de la Organización de las Naciones Unidas (ONU), establece un conjunto de objetivos y metas de desarrollo para avanzar en la construcción de un mundo más igualitario. A su vez, sitúa la igualdad entre los sexos y la autonomía de las mujeres como objetivo específico de la agenda global y una de las condiciones indispensable para el logro de los demás objetivos (CEPAL, 2013).

Regresando a la psicología, desde la perspectiva de Nathaniel Branden (1996), la autonomía se relaciona con la autorregulación; es decir, con el control y la direccionalidad interna más que con una autoridad externa. Para este autor, la autonomía se expresa en la habilidad para sobrevivir de manera independiente, en la autorreflexión y el pensamiento propio, y en el mirar al mundo con los propios ojos, así como emitir juicios por sí mismo confiando en los valores internos. Así, una persona logrará alcanzar su autonomía si es capaz de: apreciar valores, como el trabajo productivo; controlar o posponer la satisfacción de necesidades; y, hacer planes a largo plazo. Esto es así porque para Branden resulta más fácil aspirar a la autonomía cuando se adopta como un valor y se elige como una meta.

Branden sostiene que las exigencias de la modernidad requieren no sólo de un nivel elevado de conocimientos y aptitudes personales, sino que también reclaman el desarrollo de recursos psicológicos tales como la autonomía personal, la capacidad de tener iniciativa, confianza en sí mismo y una mejor autoestima. El mundo actual, señala, nos exige niveles más elevados de autonomía. Esto se traduce en una necesidad más urgente de ejercer un juicio independiente, de cultivar nuestros recursos, y de asumir responsabilidades sobre las elecciones, valores y acciones de nuestras vidas.

Desde la perspectiva del Desarrollo Humano, Sepúlveda (2003) define a la autonomía como una posibilidad de crecimiento personal, en tanto que tiene que ver con la habilidad del *sí mismo* para tomar decisiones, a la vez que hace alusión a la capacidad para conducir la propia conducta. Ser autónomo significa así ser

responsable de las propias acciones y de sus consecuencias, e implica la capacidad de ser agente e iniciar proyectos.

Para terminar con las distintas acepciones implicadas en el concepto de autonomía, vale decir que González (1987) sostiene que entre los objetivos del aprendizaje significativo propuestos en el Enfoque Centrado en la Persona, está el de facilitar la independencia y la autonomía personal, para que el individuo consiga desarrollar su capacidad de elegir y de tomar decisiones, así como de autodirigirse inteligentemente.

A manera de resumen, puedo decir que los autores arriba mencionados no difieren en su concepción sobre la autonomía; por el contrario, cada uno de ellos va aportando nuevos elementos que enriquecen el concepto, de tal manera que todos ellos me permiten construir un entramado que deviene en una noción que me resulta útil tanto para dirigir el taller, como para interpretar y analizar los datos de campo.

Este entramado lo construyo teniendo como hilo conductor a la teoría de la autodeterminación (TAD) misma que señala que la autonomía es indispensable para el bienestar y el desarrollo integral de la personas, ya que refiere la capacidad humana para enfrentar los retos (competencia) y la habilidad para entablar relaciones con otros. El hilo que aporta Alanís señala que la autonomía se merece, se construye y se ejerce por lo que se constituye como un indicador de la libertad, misma que en última instancia nos permite enfrentar los retos y establecer relaciones sociales. Riso también aduce a este sentido de la libertad puesto que habla de la independencia como un principio de la autonomía. Sánchez, por su parte, agrega que la autonomía es la capacidad de actuar; por lo tanto, no difiere con Alanís dado que la autonomía se construye a través de una acción; tampoco difiere de la TAD cuando ésta hace referencia a la capacidad de actuar para enfrentar y superar los retos, así como para el relacionarse con los demás. La teoría feminista tampoco se aleja de todos los anteriores teóricos, ya que acepta que la autonomía se construye en procesos vitales y a partir de experimentar. Además, hace alusión a la libertad al igual que Alanís, y alega que la autonomía es la capacidad de auto-determinarse y auto-gobernarse. La perspectiva de Desarrollo Humano y de Rogers conviene con todos ellos al decirnos que la autonomía es una posibilidad de crecimiento, que tiene que ver con la habilidad

del *sí mismo* para tomar decisiones. Branden por su parte, recoge todas estas inquietudes y argumenta que la autonomía se relaciona con la autorregulación y la voluntad, al tiempo que tiene que ver con el autocontrol y la autodireccionalidad.

Dada la síntesis que hago, en el taller impulsé la reflexión sobre la autonomía como una habilidad de sobrevivencia, de relacionarse socialmente, de tener agencia, de crecimiento, independencia, de auto-reflexión y pensamiento propio.

3.5 Autoestima

La autoestima es la apreciación que la persona hace de aquellos aspectos que conoce de sí misma (Berk, 1998, citado en Ianizzotto, 2010). La propia estima incluye juicios de valor sobre la competencia de uno mismo y, sobre las capacidades, habilidades y los sentimientos asociados a esos juicios. La valoración que una persona hace de sí misma puede ser positiva o negativa, alta o baja, adecuada o inadecuada. En este sentido puedo decir, junto con Ianizzotto, (2010), que en la medida en que un sujeto piensa positivamente de sí mismo, se acepta y se siente competente para afrontar los retos y responsabilidades que la vida le plantea, su autoestima es alta. Por el contrario, cuando alguien piensa negativamente sobre sí mismo, se auto-rechaza y auto-desprecia, además de considerarse incapaz de resolver con éxito cualquier tarea o situación es así debido a que su autoestima es baja. La autoestima es además uno de los recursos psicológicos más efectivos para conseguir la adaptación de las mujeres y de los hombres a los retos de la vida (Perreira de Avelar & Texeira, 2013).

La autoestima desde la perspectiva de Carl Rogers (1980, 1998,2008; 1966, citado en Armenta, 2010), se relaciona íntimamente con la habilidad para desarrollar las potencialidades, e implica además el conocimiento, la aceptación y el aprecio de características personales. En palabras de Lafarga (2014, p.7), “el amor a uno mismo es el motivador principal de todo comportamiento humano y la fuente de todas las motivaciones”. De igual forma, la comprensión amorosa de uno mismo genera autoestima, la que a su vez conduce al autoconocimiento. (Ídem)

En el mismo sentido que Ianizzotto, Rogers y Lafarga, Branden (1992) define a la autoestima como la experiencia de ser apto para afrontar la vida y las necesidades que ésta nos presenta. Para Branden la autoestima consiste principalmente en confiar

en el derecho a la felicidad, a ser dignos y a merecer. La autoestima incluye así disfrutar los frutos del esfuerzo propio en la afirmación de nuestras necesidades y la confianza en que las solventaremos.

Branden desarrolló el concepto de “autoestima positiva”, haciendo referencia al hecho de que no se requiere únicamente tener autoestima, sino que es necesario que ésta sea positiva para asegurar el crecimiento psicológico. Para una autoestima positiva, no importa lo que otras personas sientan o piensen respecto a uno, sino lo que uno mismo sienta o piense sobre sí mismo. (Branden, 1992) Dicho de otra manera, la autoestima es una experiencia personal que no está en función de los demás, ni en función de la raza o de los logros de otros. La autoestima es una necesidad básica para el desarrollo psicológico. Una autoestima positiva, además de proporcionar fortaleza y resistencia a la consciencia, nos impulsa a alcanzar logros y a sentirnos orgullosos de ellos. Por el contrario, la autoestima baja limita nuestra capacidad para funcionar adecuadamente y aumenta la resistencia para enfrentar los reveses de la vida. Entre más decisiones debamos hacer de manera consciente, más urgente será nuestra necesidad de una autoestima positiva. (Branden, 1992).

Para Monbourquette (2004) la autoestima se refiere a la toma de conciencia de diversos aspectos de la personalidad, como son los físicos y psicológicos, las cualidades morales, las necesidades, los conocimientos y recursos, las capacidades y límites, las fuerzas y las debilidades. Para este autor, la autoestima tiene que ver con la creencia en la facultad para aprender y aceptar el nivel de competencia sin compararse con los demás, con saber valorarse y con buscar una misión en la vida y tratar de cumplirla. La autoestima es la confianza en las propias capacidades, la voluntad de realizar las tareas que se presentan y la determinación de realizar los proyectos y sueños personales.

Desde la perspectiva de género, la autoestima se enriquece de las vivencias subjetivas y de las prácticas de vida que cada persona experimenta sobre sí misma. En la dimensión intelectual, la autoestima se conforma por los pensamientos, conocimientos, intuiciones, dudas y las creencias acerca de uno mismo; también, incluye las interpretaciones que se elaboran sobre lo que nos sucede, y lo que hacemos o provocamos que suceda (Lagarde, 2000). La autoestima parte del supuesto

de que cada mujer posee recursos propios, es capaz de visualizar y apreciar sus cualidades vitales, de incrementarlas y de compartirlas en procesos con otras mujeres. Fortalecer la autoestima consiste así en lograr el empoderamiento personal y potenciar las habilidades de las mujeres para que satisfagan sus necesidades, defiendan sus intereses y encuentren su sentido de vida (Lagarde, 2000).

Resumiendo, puedo decir que la autoestima no es un concepto estático, sino dinámico que nos permite enfrentar a la vida con autonomía, creatividad, independencia y responsabilidad. La autoestima se gesta progresivamente en el transcurso de nuestras vidas y se transforma mediante el contacto con los otros. Por tales motivos, en el taller busqué impulsar la autoestima para facilitarles a las mujeres la comprensión de los retos y desafíos que la vida les está presentado, y para que al voltearse a ver a sí mismas reconocieran sus cualidades y cuestionaran las condicionantes sociales que las han orillado al no auto-aprecio.

3.6 Toma de decisiones

Tomar una decisión consiste en elegir una opción entre una diversidad de posibles alternativas. En la toma de decisiones importa la elección de un camino a seguir, por lo que antes que otra cosa, se deberán evaluar las alternativas de acción, y si no hay alternativas entonces, de acuerdo con Espíndola (2005) no existirá la posibilidad de una decisión.

De acuerdo al Enfoque Centrado en la Persona, Rogers (1980), al hablar en torno a las decisiones, afirma que cuando las personas entran en contacto con su poder, lo internalizan y lo aceptan. Surge entonces una confianza auténtica para hacer elecciones y para tomar decisiones responsables y estimulantes que tienen la fuerza para transformar sus vidas. De igual manera, la perspectiva del ECP enfatiza que decidir implica necesariamente un renunciar tanto a otras posibilidades, como a dejar de decidir por los otros y por ende controlarlos. En otras palabras, decidir es perder todo control sobre otra persona y renunciar a tomar decisiones por ella. El ECP, como método relacional, promueve en la persona que busca ayuda el que se convierta en

dueña de sí misma, y que asuma su capacidad para la toma de decisiones, así como la responsabilidad por los efectos de sus elecciones (Rogers, 1980).

Por su parte Jourard (2007), sin contravenir a Rogers, advierte que nunca podrá tomarse una decisión sin el temor de equivocarse. Propone que para la toma de decisiones, se estudien todas las alternativas disponibles tan racionalmente como sea posible, y a la luz del propio sistema de valores. Una vez que se ha hecho la elección, indica como Rogers, que lo mejor es llevarla a cabo y aceptar todas las consecuencias que se deriven de ella. En este sentido, cualquier alternativa que se elija afectará la propia vida. Por tal motivo, tomar decisiones requiere coraje, y cada vez que nos enfrentamos a una decisión y elegimos, nos tornamos en personas más seguras, independientes y responsables. De aquí que Jourard defienda la tesis de que la persona se convierte en lo que decide; de tal manera que ante la posibilidad de huir o de enfrentarse a una tarea desagradable, si la persona decide encarar la situación, se habrá transformado en un mejor ser humano. Sin embargo, si la persona elige la alternativa de escapar o evadirse, se convierte en ese momento, con base a su elección, en una persona más débil y disminuida porque ha renunciado a ser ella misma, a movilizar sus recursos, y a enfrentar una realidad distinta.

El que la persona elija evadirse, no significa que no haya tomado una decisión, ni elimina totalmente la posibilidad de que alguien elija por ella, aunque en este sentido está tomando una decisión: la de dejar que otra persona elija en su lugar. De cualquier forma se toma una decisión. En este sentido Jourard difiere de Espíndola, ya que optar porque alguien elija por uno es ejercer un poder de elección. Por lo que lo verdaderamente importante es conseguir que la persona se responsabilice de sus elecciones y que pueda reconocer que en casi todas las decisiones, la elección de todas formas corresponde a uno mismo (Jourard, 2007).

En tanto Navarro (1999) enfatiza que las elecciones verdaderamente importantes que se presentan a lo largo de la vida son muy pocas y que éstas están relacionadas con metas y valores sumamente personales, por lo que de estas decisiones derivan otras elecciones secundarias. De esta manera, la persona que se atreve a elegir abre la posibilidad de transformar las circunstancias de su vida. Tomar nuestras decisiones y responsabilizarnos por ellas, nos conduce finalmente a mejorar

nuestras conductas, hábitos y circunstancias, por lo que nos sentimos más autónomos y más conscientes de nuestra libertad.

Ahora bien, la desigualdad existente entre géneros cuestiona de alguna manera la posibilidad que tienen las mujeres de decisiones autónomas. La teoría de género asume que la cultura asigna a los hombres el poder sobre la mujer, lo que les permite controlar sus vidas, tomar decisiones acerca de su salud y de su cuerpo, sus recursos e ingresos, por lo que no es cuestión de una capacidad sino de una condicionante social la que impide el que las mujeres tomen decisiones autónomas.

El ejercicio del poder del hombre conlleva, según esta teoría, a la dependencia de las mujeres y a su inhabilitación para decidir por sí mismas. La construcción social de género otorga muchas más libertades sociales a los hombres que a las mujeres y marca la desigualdad con desventaja para ellas. Los hombres desde temprana edad aprenden a tomar decisiones y a valerse por sí mismos, sin consultar a nadie. Se les enseña que deben decidir y enfrentar las consecuencias de esas decisiones, mientras que las mujeres aprenden que son otras personas las que deciden y actúan por ellas (Bianchini, s.f). De esta manera es que no es raro que en el caso de las mujeres, la habilidad de elegir esté coaccionada por las relaciones de poder (Ávila 2006, citado en Andrade 2014).

Resumiendo, puedo decir que el componente de poder que existe en las relaciones de género, como en cualquier otro tipo de relación social, puede provocar que las mujeres u hombres no se planteen conscientemente la toma de decisiones sobre su devenir, cualquiera que este sea, como una prioridad. En ese sentido, el taller hizo eco a la propuesta de Lagarde (2005) que sugiere que las mujeres deben poner límites personales en sus relaciones, de tal suerte que sus experiencias tengan como centro su ser y de ahí partan hacia el mundo.

3.7 Independencia Económica

La independencia económica habla de la capacidad que puede obtener una persona sobre el control de sus ingresos, así como de contar con información, bienes y servicios para lograr su participación en la vida social. En base a esto es que la teoría de género

advierte que la independencia económica resulta indispensable para que las mujeres disminuyan la posibilidad de enfrentar violencia por parte de su pareja.

Cabe destacar que la búsqueda por la independencia económica ha redundado en una mayor y sostenida participación de las mujeres en la fuerza de trabajo en todo el mundo, aunque las desigualdades fundadas en el género en cuanto a la remuneración y las condiciones de trabajo perduran en muchos casos. Las mujeres continúan tropezando con barreras que se oponen a su potenciación económica, profesional y/o empresarial. Entre esos obstáculos se incluyen: la discriminación en la educación, capacitación, contratación, acceso al crédito, derecho a la propiedad y a la herencia, inferiores niveles de remuneración y frecuencia de promoción por igual trabajo. Todo ello aunado a que no desaparecen e incluso se incrementan las responsabilidades domésticas (Guíagenero, 2000).

Una clara desventaja de las mujeres es su situación frente a la riqueza patrimonial. El hecho de no tener patrimonio propio, aunado a las desigualdades que enfrenta en el mercado laboral refleja su falta de autonomía económica. Por ello en el taller busqué reflexionar que la dependencia económica las ubica en una situación social donde el poder se entrefiera de una manera poco evidente en sus relaciones sociales, conyugales o no, y más cuando son viudas, separadas o divorciadas.

3.8 Perspectiva de Género

Dado que el taller se realizó con mujeres que están viviendo situaciones de violencia y por tal razón asisten al EMU, -centro de ayuda y/o asistencia legal psicológica a mujeres violentadas- considere pertinente revisar los fundamentos conceptuales de la perspectiva de género, para ver si ellos podían arrojar luz para una mayor y más holística comprensión de las circunstancias de vida de las participantes y de esta manera propiciar una reflexión más profunda o efectiva.

De acuerdo al enfoque de género, el sexo biológico no define a la identidad y al comportamiento de hombres y mujeres. Lo que determina el desarrollo de la conducta y la construcción de las identidades masculinas y femeninas tiene que ver con una construcción social que implica ciertas expectativas de comportamiento, ritos, tradiciones, costumbres y experiencias que se filtran sobre el hecho de haber nacido

hombre o mujer, y también influye el lugar que ocupa la hija o el hijo frente a sus padres (Scott, 1996, citado en Ulloa, Montiel & Baeza, 2012; INMUJERES, 2014).

Con base a lo anterior, el concepto de género no es un concepto anatómico o fisiológico, sino una construcción sociocultural que se asigna y se adquiere en cada cultura en un momento histórico, y que toma como base la diferencia sexual. El género regula el comportamiento, las funciones, oportunidades, valoraciones y relaciones entre hombres y mujeres. En su calidad de construcción social y cultural, la categoría de género varía de una sociedad a otra y se transforma y se modifica a través del tiempo (INMUJERES, 2014; Zamudio, Núñez & Gómez, 2010).

La perspectiva de género es una categoría analítica que acoge a todas aquellas metodologías y mecanismos destinados al estudio de las construcciones culturales y sociales propias para los hombres y las mujeres, lo que identifica lo femenino y lo masculino» (INMUJERES, 2014). Entonces, cuando hablo de perspectiva de género, estoy refiriéndome a una herramienta conceptual; misma que pretende resaltar que las diferencias entre mujeres y hombres no son únicamente biológicas, sino también culturales.

Analizar una situación desde la perspectiva de género permite entender más profundamente que el bienestar de hombres y mujeres está definido por los roles culturales que se les asignan y por las relaciones que se establecen entre ambos sexos. Dicha perspectiva influye de manera significativa en la diferenciación de aspectos como los niveles de ingreso, la distribución familiar, el trabajo remunerado y doméstico, la educación, la toma de decisiones, la violencia, la autodeterminación y la realización personal (Núñez, 2000, citado en Zamudio, Núñez & Gómez, 2010).

De acuerdo al glosario de género del Instituto Nacional de las Mujeres (INMUJERES, 2008), este enfoque cuestiona los estereotipos y abre la posibilidad de elaborar nuevos contenidos de socialización y relación entre los seres humanos. El empleo de esta perspectiva plantea la necesidad de solucionar los desequilibrios que hay entre ambos géneros mediante acciones como: redistribución equitativa de las actividades entre los sexos (en las esferas de lo público y privado); justa valoración de los distintos trabajos que realizan mujeres y hombres, especialmente en lo referente a

la crianza de los hijos, el cuidado de los enfermos y las tareas domésticas; y el fortalecimiento del poder de gestión y decisión de las mujeres.

Aplicado al proceso de desarrollo, la perspectiva de género cuestiona los aportes de las políticas públicas en la calidad de vida de mujeres y hombres; es decir, busca derribar el mito de la neutralidad de las políticas en su diseño y ejecución. De igual forma, observa a las mujeres como sujetos potenciales del desarrollo superando las visiones fragmentarias que las consideran “grupos vulnerables” o ciudadanas de segunda categoría (INMUJERES, 2008).

La importancia de la aplicación de la perspectiva de género en los estudios sociales radica en las posibilidades que ofrece para comprender cómo se produce la discriminación de las mujeres y las vías para transformarla. No es el objeto de este estudio profundizar en las diferentes vertientes de los estudios de género y mucho menos conducir a las participantes a una reflexión estrictamente de género, sino tener esta perspectiva como el telón de fondo del taller para poder dimensionar en éste algunas de las respuestas, reacciones, comentarios o resistencias mostradas.

4 Planteamiento de soluciones plausibles

Como se ha mostrado en el marco referencial de este estudio, es necesario favorecer el fortalecimiento interno de las personas para promover su autonomía, especialmente en las mujeres que secularmente en nuestro país, han estado en situación de explotación y marginación económica.

Para incidir en dicha autonomía, se diseñó un curso taller de carácter vivencial que por una parte, favoreció la reflexión personal a partir de la revisión de contenidos conceptuales en forma experiencial y por la otra, promovió la asunción de compromisos grupales e individuales sobre las alternativas para alcanzar una mayor independencia.

4.1 Justificación de la intervención

La decisión de realizar un taller como el instrumento para la intervención está sustentada en los resultados del cuestionario que se aplicó a las mujeres, y tiene como soporte el Enfoque Centrado en la Persona, pues los talleres concebidos por Rogers, trabajan con los sentimientos que aparecen en los participantes, facilitan y promueven el desarrollo de las personas a través del darse cuenta y proponen posibles soluciones a conflictos internos. (Salazar, Gómez del Campo & Rodríguez, 2014, citando a Rogers, 1973) De esta manera el ECP funciona como eje transversal que une los diferentes constructos teóricos utilizados para los ejercicios y dinámicas del taller, así como para el análisis de las experiencias que se vivieron en éste.

Compartir la experiencia es fundamental para potenciar los aprendizajes desde el ECP. Los grupos ofrecen un ambiente de confianza en el que es posible que las personas, en este caso las mujeres, reflexionen sobre sí mismas. El taller es el espacio donde puede darse una identificación positiva. La presencia y compañía de otras personas facilita que cada participante pueda interiorizar en sus experiencias, apropiarse de conocimientos, e interpretar y elaborar sus propios argumentos (Lagarde, 2000). En el ejercicio de interacción de los talleres, los participantes se atreven a nombrar sus temores, se arriesgan a mirarse a sí mismos, reconocen sus conflictos, valoran sus cualidades y rescatan sus logros. El taller propicia además el aprendizaje entre todos los participantes.

Los talleres vivenciales con la orientación del ECP son espacios en los que a partir de la acción de compartir las experiencias personales, se favorece en los participantes el desarrollo de la escucha activa y de la empatía. Estos talleres también impulsan el aprendizaje significativo, entendido éste como la asimilación y la integración de los conceptos que la persona aprende, porque contienen un significado para su existencia tal y como se presenta (Berra & Dueñas, 2011, citado en Salazar, Gómez del Campo & Rodríguez, 2014).

En el contexto de un grupo los problemas personales no parecen tan graves, por lo que los participantes consiguen superar algunas veces, situaciones como el desempleo, la violencia, un divorcio, o incluso la depresión, y esto es porque los talleres brindan a los asistentes un extenso panorama de vivencias y experiencias compartidas, además de que el clima de amistad y comprensión que se genera en ellos, facilita la sincera expresión de los sentimientos. (Navarro, 1999).

4. 2 Descripción general de la intervención.

Con el fin de alcanzar los objetivos planteados en el problema descrito en este estudio, se diseñó, implementó y evaluó un taller de cinco sesiones presenciales desde el viernes 3 al viernes 31 de Octubre de 2014, con una duración de dos horas por sesión, de 10 a 12 de la mañana. En total fueron diez horas de trabajo. La intervención se llevó a cabo en el salón de usos múltiples del EMU. Participaron un total de 23 mujeres, de las cuales, como ya se comentó, cinco asistieron a todas las sesiones del taller.

En la primera sesión se trabajó la autopercepción en las áreas cognitiva, corporal y emocional de las mujeres, con la finalidad de facilitar el contacto de las participantes en diversas áreas de sí mismas. Centrarse en ellas les permitió reconocer sus emociones, sentimientos, pensamientos, ideas, y deseos entre otros.

Una vez que las participantes se concentraron en sus procesos personales, se procedió a trabajar con dinámicas orientadas a facilitar la toma de conciencia de la estima personal, y a reflexionar sobre los estilos de respuesta y la manera de cómo se toman decisiones, temas que se abordaron en la segunda sesión.

En la sesión tres, se profundizó el trabajo que se había iniciado en la sesión anterior con la autoestima, para incrementar en las mujeres la importancia del poder personal y la valoración de las capacidades desarrolladas a lo largo de sus vidas.

Para la sesión cuatro, el trabajo se ubicó en favorecer la toma de conciencia de la capacidad de elegir y se profundizó en la valoración de sus capacidades personales con el fin de que se apropiaran de sus recursos.

En la sesión de cierre del taller, se trabajó con el plan de vida, dinámica que favoreció en las participantes la concientización sobre la necesidad de una independencia económica. La actividad impulsó a las mujeres a realizar un plan de acción para alcanzar mayor autonomía e independencia económica.

Todas las sesiones incluyeron dinámica inicial, actividades para abordar las temáticas relacionadas con la autonomía y dinámica de cierre. Los ejercicios se diseñaron en base a los objetivos específicos, de tal manera que en el proceso de la intervención, las mujeres lograron expresar sus narrativas relativas a la autoestima, la toma de decisiones y la autosuficiencia económica.

5 Metodología

5.1 Procedimiento

Se solicitó a la Lic. Nallely Bucio, directora del Centro de Atención Integral Espacio Mujeres para una Vida Digna Libre de Violencia, A.C. su autorización para realizar una encuesta a las mujeres que asisten al EMU, con el fin de conocer y posteriormente proporcionar al centro un perfil general del tipo de necesidades psicológicas que con mayor frecuencia dejan de satisfacer las usuarias del centro. La aplicación del estudio se hizo durante el mes de Febrero del 2013 dentro de las instalaciones del mismo.

De acuerdo a los resultados de la encuesta, arrojados por el Statistical Package for the Social Sciences (SPSS), la autonomía personal fue la necesidad que más se destacó en las respuestas dadas por las mujeres que respondieron a la encuesta, como se dijo anteriormente. Así, se propuso a la directora del centro llevar a cabo un taller experiencial, enfocado a favorecer la exploración y reconocimiento de los recursos con que contaban cada una de las asistentes al taller, para alcanzar un mayor grado de autonomía personal.

La Lic. Bucio aceptó la propuesta, por lo que en el mes de agosto de 2014 se procedió a invitar a las mujeres que asisten al EMU a inscribirse al taller y se determinó la fecha de inicio del mismo. La directora del centro aceptó ser la supervisora de la intervención. Su rol consistió en observar el desarrollo de las sesiones que conformaron el taller, y dar retroalimentación de la facilitación. Se le solicitó su firma en una carta que detalla los aspectos a evaluar. (Ver anexo 2)

El taller intitulado “La autonomía como una opción de vida”, se estructuró en cinco sesiones de dos horas cada sesión, como quedó señalado líneas arriba. Se aplicó todos los viernes de Octubre del 2014. Las intervenciones se construyeron con dinámicas individuales y grupales, ejercicios de relajación y corporales, e intercambio de experiencias personales. El Dr. Marco Bautista como director del proyecto de estudio de caso, supervisó el contenido de las sesiones del taller durante su diseño. Todas las sesiones fueron de carácter práctico/vivencial y versaron sobre temas pertinentes para el constructo de autonomía, a saber: autoestima, autoconocimiento, toma de decisiones, empoderamiento y autosuficiencia económica.

Durante todas las sesiones se tomaron fotografías de algunos momentos de la ejecución del taller. Cada sesión contó con una observadora, quien elaboró la minuta de lo sucedido en cada una de las sesiones.

Cabe señalar que la participación de las mujeres inscritas fue errática dado que el EMU tiene establecida como política que los talleres sean abiertos, de carácter no obligatorio y con la plena libertad de asistir a las sesiones que cada una de las participantes considere conveniente. Por tal motivo el taller se tuvo que ajustar a dicha política.

5.2 Descripción de las participantes

En la primera sesión se trabajó con 17 mujeres, de las cuales cinco asistieron a todas las sesiones que conformaron la intervención; a la segunda sesión acudieron 12 participantes; a la tercera se presentaron nueve; a la cuarta fecha se trabajó con nueve mujeres; mientras la sesión de cierre estuvo conformada por ocho integrantes. El rango de edad fue de 26 a 63 años. El nivel socioeconómico de las participantes era de entre uno y tres veces el salario mínimo.

Las beneficiarias del taller son todas usuarias del EMU, varias de ellas se encuentran en procesos psicoterapéuticos, otras asisten al centro para solicitar la tutela de los menores, atención médica, y jurídica, orientación social, educativa y capacitación para el trabajo.

5.3 Cartas descriptivas

A continuación se da a conocer de manera descriptiva, las actividades en cada sesión del taller: se detalla el objetivo general de la intervención, el tema de la sesión y los objetivos particulares de la misma.

SESION # 1

Nombre:	Matilde Incera			
Lugar, Fecha y Hora:	Centro de Atención Integral "Espacio Mujeres para una Vida Digna Libre de Violencia", A.C. 3 de Octubre del 2014, 10.00 am a 12.00 pm			
Tema	Autopercepción en las áreas cognitiva, corporal y la emocional.			
Objetivo General:	<ul style="list-style-type: none"> Facilitar la reflexión y concienciación de las cualidades y capacidades que un grupo de mujeres que experimentan situación de violencia tiene, con el fin de que dicha concienciación incida en su autonomía personal, autoestima, toma de decisiones y autosuficiencia económica. 			
Objetivo Específico de la sesión:	<ul style="list-style-type: none"> Generar un espacio grupal que favorezca el contacto entre las participantes 			
Bibliografía:	<p>Acevedo, A. (2013) <i>Aprender Jugando 3, dinámicas vivenciales para capacitación, docencia y consultoría</i>. México: Limusa (pp. 116 -118); Navarro, R. (1999). <i>Despertar sensorial y movimientos expresivos. Psicoterapia corporal y psicoenergética. Principios y técnicas</i>. México: Pax México (pp. 79-83)</p>			
Contenido:	Actividades:	Tiempo en minutos	Materiales:	Indicadores de Evaluación:
Firma del consentimiento informado	Revisión y firma del convenio de conformidad (ver anexo 3)	20	Formato del consentimiento informado impreso Plumas	Firman el consentimiento informado
Apertura del taller y bienvenida Encuadre	Presentación de la facilitadora y de la de observadora de la intervención por parte del centro. Reglas de convivencia. Las reglas las hacemos entre todas. Puntualidad, tiempo de tolerancia, confidencialidad (lo que aquí pasa aquí se queda), hablar en 1ª. Persona del presente, no juzgar ni criticar, no aconsejar participación voluntaria	15		Explicar el propósito del taller. Poner las reglas. Aceptación del encuadre general del programa del taller por parte de las participantes.

<p>Presentación y rompimiento del hielo</p>	<p>Esta actividad facilita la integración grupal, y la identificación de aspectos personales a través de la experiencia subjetiva.</p> <p>Sentadas en círculo, cada participante se presenta comparándose a una cosa o animal que tenga rasgos de su personalidad y explica el porqué. Inicia la facilitadora, la participante de la derecha repite el nombre de la facilitadora y el objeto o animal con el que se identificó, luego dice su nombre y su objeto de identificación. La siguiente integrante repite los dos nombres y objetos de sus compañeras y añade el propio. Así cada integrante debe repetir todos los nombres y objetos de identificación que le anteceden y terminar con el suyo. Al final, la facilitadora deberá repetir todos los nombres y objetos de identificación</p> <p>La facilitadora termina la dinámica hablando sobre la manera en que identificamos en los demás rasgos nuestros y que definen nuestra propia personalidad. Invita a las mujeres a reflexionar sobre los rasgos que identificaron en los objetos o animales de su predilección</p>	<p>25</p>		<p>Participación grupal.</p> <p>Dicen su nombre y su objeto de identificación.</p> <p>Reconocen a sus compañeras por su nombre y por su objeto de identificación</p>
<p>Valoración y conocimiento de sí mismas en el área cognitiva</p>	<p>“Más bien soy”. Dinámica orientada a reforzar la autoimagen y el autoconocimiento</p> <p>las participantes toman una hoja blanca tamaño carta y en forma de lista, escriban del lado derecho 5 adjetivos que describan su forma de ser. Se dan ejemplos de adjetivos para que no se confundan con sustantivos ni verbos</p> <p>Se les pide que de manera espontánea y quien quiera hacerlo, comunique al grupo sus adjetivos</p>	<p>30</p>	<p>Hojas blancas</p> <p>Plumas</p> <p>Formato impreso</p> <p>“Entre esto y esto, más bien soy”</p>	<p>Siguen las indicaciones y escriben sus adjetivos</p> <p>La mayoría de las mujeres comparten con el grupo sus respuestas</p> <p>Algunas mujeres comentan sobre las respuestas de sus compañeras</p>

	<p>A continuación se les pide que para cada adjetivo busquen su antónimo y hagan una lista paralela a la primera.</p> <p>Una vez terminado, se les entrega el formato “Entre esto y esto más bien soy” (ver anexo 4), para que vacíen sus listas en él.</p> <p>Concluida esta instrucción, las participantes leerán ante todo el grupo sus respectivas hojas, cuidando que lo hagan de manera espontánea y de una en una. No se permitirán preguntas o aclaraciones a propósito de la exactitud de los antónimos de cada participante, ya que es parte de romper el hielo</p> <p>La facilitadora habla sobre la autoimagen, la autovaloración y el conocimiento de sí mismo Se abre sesión plenaria para el debate</p>			<p>Siguen las indicaciones y escriben los antónimos de sus adjetivos</p> <p>Contestan la hoja de trabajo</p> <p>Todas las mujeres leen ante el grupo su lista</p> <p>Varias mujeres comentan al grupo su experiencia</p>
Autoconocimiento en el área corporal	<p>Dinámica para a energétizar el cuerpo a través de la respiración, del movimiento y del contacto</p> <p>Se ponen de pie y se mueven por todo el salón observando su respiración. Se les indica cambiar el ritmo de respiración inhalando por nariz y exhalando por la boca. Forman un círculo y se indica que giren hacia su derecha. Cada mujer da un masaje a la compañera que tiene delante de ella y recibe un masaje de su compañera que está detrás. El círculo se mueva hacia adelante. Luego giran media vuelta y masajearán a la compañera de quien recibieron el masaje. Observan cómo se sienten</p> <p>Se reflexiona si estos comportamientos son</p>	10	Salón ventilado	<p>Se paran, se mueven por el espacio, se estiran,</p> <p>Respiran por nariz, exhalan por boca</p> <p>Hacen la fila, dan masaje a su compañera</p> <p>Expresan frases de satisfacción, mueven el cuerpo, se ríen y hacen bromas entre ellas</p>

	los que tienen en su medio ambiente. Cuándo se dejan tocar o consentir, con quiénes lo hacen, etc.			
Valoración de sí mismas en el área emocional	<p>Dinámica de las tarjetas</p> <p>Durante todo el taller, se les entregarán unas tarjetas para que en cada sesión escriban en ellas una cualidad o característica positiva, una habilidad o una virtud. Una vez escrita, se recoge la tarjeta. En la siguiente sesión se repartirán las mismas tarjetas a sus dueñas, para que continúen anotando más cualidades. La regla es que no repitan ninguna cualidad o característica que ya esté escrita en la tarjeta. El propósito es que al finalizar el taller recuperen las cualidades y habilidades que fueron construyendo</p>	10	Tarjetas Plumas y lápices	Escriben en las tarjetas
Identificación Emocional	<p>“Las fotos”. Dinámica orientada a la observación de los estados emocionales con las que más se identifican</p> <p>Escogen tres fotos, una que represente sus emociones displacenteras que tienen que ver con la tristeza, el miedo y el enojo. Otra foto que reconozca las tres emociones placenteras que poseen, como la alegría el entusiasmo y la esperanza. Y una tercera foto que sea la que represente cuáles de los dos tipos de estados básicos tiende a estar más presente en ellas. (esta foto comprueba si viven más en los estados negativos o más en los positivos)</p> <p>En sesión plenaria, las mujeres muestran al grupo la fotografía elegida y comparte sus motivos</p>	35	Fotografías recortadas de revistas	<p>Eligen las tres imágenes de las revistas que están en el suelo</p> <p>Seleccionan una de las fotos y comparten al grupo los motivos de su elección</p>
Área cognitiva (aprendizajes, insights) Cierre de la sesión	Dinámica para revisar con las mujeres como se perciben a sí mismas en las tres áreas que vimos durante la sesión, es decir, el área cognitiva, la corporal y la emocional.	30		Las participantes expresan en cuál de las tres áreas se sienten más vulnerables y los motivos.

	Que definan en cuál de las tres se sienten más frágiles y porqué			
--	--	--	--	--

SESION # 2

Nombre:	Matilde Incera			
Lugar, Fecha y Hora:	Centro de Atención Integral "Espacio Mujeres para una Vida Digna Libre de Violencia", A.C. 10 de Octubre del 2014, 10.00 am - 12.00 pm			
Tema	Autoestima y Toma de decisiones			
Objetivo General:	<ul style="list-style-type: none"> Facilitar la reflexión y concienciación de las cualidades y capacidades que un grupo de mujeres que experimentan situación de violencia tiene, con el fin de que dicha concienciación incida en su autonomía personal, autoestima, toma de decisiones y autosuficiencia económica. 			
Objetivos Específicos de la sesión:	<ul style="list-style-type: none"> Favorecer a partir de la toma de conciencia de la autoestima cambios en la valoración personal Reflexionar sobre los estilos de respuesta y la manera de cómo se toman decisiones 			
Bibliografía:	Navarro, R. (1999). Despertar sensorial y movimientos expresivos. <i>Psicoterapia corporal y psicoenergética. Principios y técnicas</i> . México: Pax México (pp. 79-83)			
Contenido:	Actividades:	Tiempo en minutos	Materiales:	Indicadores de Evaluación:
Firma del consentimiento informado	Revisión y firma del consentimiento informado	5	Formato impreso Plumas	Firman el consentimiento informado
Bienvenida	La facilitadora les da la bienvenida y retoma el cierre de la sesión anterior para ubicar a las participantes en la concientización de las tres áreas del autoconocimiento (emocional, corporal y cognitiva)	10		Las participantes externan sus dudas o comentarios respecto a la sesión anterior
Rompe hielo	Dinámica para facilitar la integración grupal	15		Las participantes se presentan y nombran algo que les gusta de

	Sentadas en círculo cada una dice su nombre y menciona algo que le gusta de manera particular, por ejemplo, hacer deporte, o los animales, entre otros.			manera particular
Área emocional (Autoestima y Toma de decisiones)	<p>“Situaciones de la vida cotidiana, ¿cómo reaccionarías si?”. (Ver anexo 5). Dinámica dirigida a la toma de conciencia de la estima personal y de los estilos personales para la toma de decisiones</p> <p>Se entrega una hoja a cada participante con diez situaciones cotidianas para que escriban brevemente cómo reaccionarían en diferentes contextos relacionando sus comportamientos a los diversos estados de ánimo</p> <p>Una vez escritas sus reacciones, comparten en pareja para hablar sobre lo que escribieron y cómo se vincula con la realidad</p> <p>El siguiente paso consiste en revisar más detenidamente y en sesión plenaria su actuar, para reflexionar sobre cómo toman elecciones y sobre la conciencia de la estima personal en su cotidianeidad.</p>	70	<p>Formato impreso “Situaciones de la vida cotidiana, ¿cómo reaccionarías si...?”</p> <p>Plumas</p>	<p>Las participantes trabajan en el formato impreso, considerando las situaciones y sus reacciones</p> <p>Trabajan en parejas intercambiando sus opiniones</p> <p>Las participantes reflexionan sobre sus respuestas y su poder personal</p> <p>Las participantes comparten sus respuestas ante el grupo.</p>
Área Corporal	Dinámica orientada a energizar el cuerpo y liberar tensiones a través de la respiración consciente y la relajación muscular,	5	Salón ventilado	Las participantes liberan las tensiones y se energizan con los ejercicios de respiración y la relajación muscular
Autoconocimiento en el área emocional (Autoestima)	<p>Dinámica de las tarjetas</p> <p>Como lo hicieron en la primera sesión, escriben en una tarjeta un aspecto o cualidad positiva de ellas mismas, para que al finalizar el taller recuperen sus cualidades y habilidades que fueron construyendo.</p>	5	Tarjetas Plumas y lápices	Escriben en las tarjetas

Área cognitiva (aprendizajes, insights) Cierre de la sesión	Dinámica de la pregunta, qué me llevo o qué aprendí en esta sesión.	10		Las participantes expresan con una frase o palabra lo que deseen respecto a sus aprendizajes de la sesión
--	---	----	--	---

SESION # 3

Nombre:	Matilde Incera
Lugar, Fecha y Hora:	Centro de Atención Integral “Espacio Mujeres para una Vida Digna Libre de Violencia”, A.C. 17 de Octubre del 2014, 10.00 am - 12.00 pm
Tema:	Autoestima y conciencia de la valía personal

Objetivo General:

- Facilitar la reflexión y concienciación de las cualidades y capacidades que un grupo de mujeres que experimentan situación de violencia tiene, con el fin de que dicha concienciación incida en su autonomía personal, autoestima, toma de decisiones y autosuficiencia económica.

Objetivos Específicos de la sesión:

- Favorecer a partir del incremento de la autoestima, cambios en la valoración personal
- Valorar las capacidades desarrolladas a lo largo de la vida
- Ampliar la importancia del poder personal

Bibliografía:

Navarro, R. (1999). Despertar sensorial y movimientos expresivos. *Psicoterapia corporal y psicoenergética. Principios y técnicas*. México: Pax México (pp. 79-83)

Contenido:	Actividades:	Tiempo en minutos	Materiales:	Indicadores de Evaluación:
Firma del consentimiento informado	Revisión y firma del consentimiento informado	5	Formato impreso Plumas	Firman el consentimiento informado
Área emocional (Autoestima)	Video de la autoestima. Se transmite un video sobre la autoestima. Al finalizar se les pregunta cómo aplicaría en	30	Laptop, conexión internet, bocinas, proyector, video de autoestima	Las participantes expresan sus opiniones y participan en la reflexión grupal

	<p>su vida algo similar</p> <p>La facilitadora habla sobre el significado de la autoestima y del valor de construir el aprecio por una misma</p> <p>Se abre el espacio para la discusión grupal</p>			
Área emocional Autoestima y Empoderamiento	<p>“Collage autobiográfico”. Dinámica orientada a rescatar su historia de vida a través de sus fotografías y /o recortes de revistas</p> <p>Elaboran un collage para explorar sus vivencias y representar los eventos que crean más importantes que las han llevado a ser lo que hoy son y a elegir estar aquí.</p> <p>Al finalizar, en parejas comparten sus trabajos. Eligen una foto que represente los logros alcanzados hasta ese momento</p> <p>Si mencionan sólo aspectos negativos, solicitar que represente sus logros</p> <p>Reflexión grupal de sus trabajos. Cada mujer explica al grupo su collage y la foto de sus logros. Cuáles experiencias fueron relevantes para su desarrollo. Qué fortalezas encontraron para enfrentar la vida</p> <p>La facilitadora habla sobre la capacidad de tomar el control de la propia vida, y asumir la responsabilidad que conlleva</p> <p>Se abre el espacio para la participación grupal</p>	65	<p>Fotografías de las asistentes</p> <p>Revistas y periódicos</p> <p>Tijeras</p> <p>Pegamento</p> <p>Cartulinas</p> <p>Música</p>	<p>La representación gráfica y los testimonios de sus historias de vida</p> <p>Comparten con sus compañeras sus collages</p> <p>Eligen la fotografía que las representa</p> <p>Expresan sus opiniones y participan en la reflexión grupal</p>
Área Corporal	Liberar tensiones a través de la respiración consciente y la relajación muscular,	5	Salón ventilado	Liberan tensiones con la respiración
Autoconocimiento	Dinámica de las tarjetas	5	Tarjetas	Escriben en las tarjetas

área emocional (Autoestima)	Escriben en una tarjeta un aspecto positivo		Plumas y lápices	
Área cognitiva (aprendizajes) Cierre de la sesión	Dinámica de la pregunta, qué me llevo de esta sesión y qué aprendí.	10		Expresan con una frase o palabra sus aprendizajes de la sesión
SESION # 4				
Nombre:	Matilde Incera			
Lugar, Fecha y Hora:	Centro de Atención Integral “Espacio Mujeres para una Vida Digna Libre de Violencia”, A.C. 24 de Octubre del 2014, 10.00 am - 12.00 pm			
Tema:	Toma de decisiones y poder personal			
Objetivo General:				
<ul style="list-style-type: none"> Facilitar la reflexión y concienciación de las cualidades y capacidades que un grupo de mujeres que experimentan situación de violencia tiene, con el fin de que dicha concienciación incida en su autonomía personal, autoestima, toma de decisiones y autosuficiencia económica. 				
Objetivos Específicos de la sesión:				
<ul style="list-style-type: none"> Promover en las participantes la confianza en sí mismas para mejorar su capacidad de toma de decisiones Facilitar la valoración de las capacidades personales 				
Bibliografía:				
Aguilera, B. (2002). <i>La alternativa del juego II. Seminario de educación para la paz</i> . México: EPDH				
Contenido:	Actividades:	Tiempo en minutos	Materiales:	Indicadores de Evaluación:
Firma del consentimiento informado	Revisión y firma del consentimiento informado	5	Formato del consentimiento informado impreso Plumas	Firman el consentimiento informado
Área corporal y área emocional (percepción de la autoconfianza)	“Las parejas disparejas” Dinámica orientada a favorecer la confianza en uno mismo y en los otros. Estimular la cooperación y el sentido del equilibrio. Se forman parejas disparejas (más altas con más bajas). Cada pareja se pone frente a su	10	Salón ventilado	Las participantes forman las parejas. Realizan los movimientos.

	<p>compañera, se dan las manos, juntan los pies y unen las puntas.</p> <p>A partir de esta posición y sin despegar los pies del suelo, cada integrante se deja caer hacia atrás con el cuerpo totalmente recto. Así hasta llegar a estirar totalmente los brazos y conseguir el punto de equilibrio dentro de la pareja.</p> <p>Una vez alcanzado el equilibrio se puede intentar hacer movimientos cooperando y sin dólar los brazos; una de las integrantes de la pareja dobla las piernas mientras la otra sostiene, las dos bajan.</p> <p>¿Cómo nos sentimos? ¿Fue fácil encontrar el equilibrio?</p>			<p>Se ríen, opinan, intercambian comentarios.</p>
<p>Áreas emocional (empoderamiento), y cognitiva (Toma de decisiones)</p>	<p>“Collage creativo”. Dinámica para Analizar las respuestas emocionales y la toma de decisiones que provoca una dinámica competitiva, y las diferentes formas de enfrenarla.</p> <p>Se trata de un juego de roles en el que el grupo es dividido en tres equipos. Cada uno tiene sus propias consignas, (Ver anexo 6), pero tienen una en común que consiste en ver cuál de ellos presenta el mejor trabajo. Se encontrarán con que no hay material suficiente para hacerlo los tres.</p> <p>Sólo se podrá usar el material que la facilitadora coloque en el centro. Se divide al grupo en 3 equipos. Cada uno tiene 20 minutos para realizar un collage que represente las cuatro estaciones del año. Todas las partes del collage han de estar</p>	50	<p>3 cartulinas</p> <p>1 pritt</p> <p>1 plumón</p> <p>1 revista</p> <p>Formatos impresos</p>	<p>Las participantes se organizan en equipos</p> <p>Acatan la consigna asignada a cada equipo</p> <p>Elaboran sus collages de acuerdo a las reglas del juego</p> <p>Cooperan con sus equipos, interactúan e intercambian opiniones</p>

	<p>pegadas a la cartulina y rotulado al menos el título. Antes de cumplirse los 20 minutos se han de entregar los collages a la facilitadora. Se trata de ver qué grupo hace el mejor. Una vez dadas las consignas generales y hechos los equipos, se les da un tiempo, antes de comenzar el trabajo, para que se organicen y <i>dar los roles específicos de cada equipo, comenzando por el de la observadora (Melissa)</i>. Hay que hacer especial hincapié en que nadie se puede salir del rol asignado. Una vez explicados los roles da cada equipo, se coloca el material en el centro y se da la señal de inicio</p> <p>Procesamiento. Primero se hace una rueda en la que cada una cuenta como se sintió. SOLO SENTIMIENTOS.</p> <p>Después la observadora narra lo más objetivamente posible el desarrollo del juego, explicando a todo el gran grupo cuál era la consigna específica de cada equipo.</p> <p>A continuación, se abre un debate sobre las actitudes que se han dado y se dan en un ambiente de competición.</p> <p>Llevarlas al plano de la realidad. ¿Qué reacciones se observaron? Tú qué tiendes a hacer, arrebatas? Te dejas? O eliges buscar una forma respetuosa y negociada.Cuál es tu estilo, cuál es tu tendencia a actuar.</p> <p>Cómo le haces para tomar tus decisiones, y elegir tu forma de negociar. Cuándo decidimos que es mejor dejarnos ganar, y cuando necesitamos arrebatamos. ¿Cómo lo</p>			<p>Participan todas las mujeres y expresan cómo se sintieron</p> <p>Intervienen en la discusión grupal y pronuncian sus opiniones</p> <p>Reflexionan sobre sus comportamientos y los comentan al grupo</p>
--	---	--	--	--

	<p>puedes aterrizar en tu vida cotidiana?.</p> <p>La facilitadora habla sobre la vinculación de la capacidad de elegir y el poder personal con la autonomía.</p>			
Área Corporal	<p>“Ensalada de frutas”. Dinámica orientada a energizar el cuerpo y liberar tensiones.</p> <p>El juego consiste en asignar a cada participante una de las 3 frutas (pera, manzana o fresa).</p> <p>El facilitador debe decir una de esas frutas y todas las que sean esa fruta tendrán que cambiarse de lugar, cuando se diga “ensalada de frutas”, deberán de cambiarse todas de lugar.</p>	10	Salón ventilado	<p>Las participantes se muestran divertidas.</p> <p>Se mueven de su sitio cuando escuchan la fruta que las representa.</p>
Áreas Emocional (poder personal) y Cognitiva (Capacidad de elegir)	<p>“Lo que sé hacer”. Dinámica orientada a examinar el proceso de aprobación y toma de conciencia de las habilidades. Analizar de qué manera defendemos nuestras capacidades y cómo y en qué contextos las ejercemos. Impulsa además la concientización de la capacidad de elegir</p> <p>Se lee a las participantes esta situación. “Ustedes viven en un reinado muy importante. Es un verdadero privilegio trabajar en el Palacio del rey, puesto que se trata de un rey muy generoso y muy interesado en el bienestar de sus colaboradores. La gente del reino siempre espera que se abran plazas para trabajar en Palacio. Acaba de salir una convocatoria para que se vayan a vivir y a trabajar a Palacio dos mujeres. El único requisito es que convezan al rey de sus habilidades para realizar las labores que saben hacer.</p>	40	Formato impreso “Lista de lo que sé hacer”	<p>Las participantes atienden la lectura de la situación</p> <p>responden la lista de lo que saben hacer</p> <p>Se levantan, se ríen, se presentan ante la observadora que hace el papel del Rey y leen su lista</p>

	<p>Cada participante debe elaborar una lista con al menos 10 cosas que saben hacer (Ver anexo 7). Va desde doblar ropa, hasta resolver asuntos de estado, o realizar experimentos científicos de alto nivel.</p> <p>Una vez elaborada la lista, deben presentarla ante el rey. Luego de escuchar todas las propuestas, el rey decide que deben unirse en parejas, y cada pareja debe presentarle una nueva propuesta eligiendo únicamente aquellas habilidades que más las representen, y con las que puedan convencerlo de ser contratadas.</p> <p>Se juntan en parejas y cada pareja pasa frente al Rey para defender sus habilidades y convencerlo de que sus son las mejores para obtener el trabajo y vivir en Palacio. El Rey elige a la pareja que se defendió mejor y dio los mejores argumentos.</p> <p>Qué tan fácilmente nos damos cuenta de las habilidades que tenemos, que tanto las hemos identificado, que tanto sabemos defender lo que sabemos hacer, cómo podemos usar eso que sabemos hacer para conseguir nuestra independencia económica.</p> <p>La facilitadora habla sobre la valoración de sus habilidades y recursos y su vinculación con la capacidad de elegir, con el propósito de incrementar su grado de autonomía personal</p>			<p>Se unen en equipos. Se leen sus respectivas listas. Escriben, discuten, y organizan una nueva propuesta</p> <p>Se paran frente a la observadora y hablan sobre sus cualidades</p> <p>Expresan sus opiniones ante el grupo</p>
--	--	--	--	--

	Se abre el espacio para el debate grupal			
Área cognitiva (aprendizajes, insights) Cierre de la sesión	Dinámica de la pregunta, qué me llevo de esta sesión y qué aprendí.	10		Las participantes expresan con una frase o palabra lo que deseen respecto a sus aprendizajes de la sesión

SESION # 5

Nombre:	Matilde Incera			
Lugar, Fecha y Hora:	Centro de Atención Integral “Espacio Mujeres para una Vida Digna Libre de Violencia”, A.C. 31 de Octubre del 2014, 10.00 am - 12.30 pm			
Tema:	Independencia económica			
Objetivo General:	<ul style="list-style-type: none"> Facilitar la reflexión y concienciación de las cualidades y capacidades que un grupo de mujeres que experimentan situación de violencia tiene, con el fin de que dicha concienciación incida en su autonomía personal, autoestima, toma de decisiones y autosuficiencia económica. 			
Objetivos Específicos de la sesión:	<ul style="list-style-type: none"> Propiciar en las participantes el reconocimiento y la planeación de estrategias para que conciban una autosuficiencia económica Facilitar que se propongan un plan de acción para alcanzar mayor autonomía e independencia económica 			
Bibliografía:	Navarro, R. (1999). Las técnicas del manejo visceral. <i>Psicoterapia corporal y psicoenergética. Principios y técnicas</i> . México: Pax México (pp. 105-116)			
Contenido:	Actividades:	Tiempo en minutos	Materiales:	Indicadores de Evaluación:
Firma del consentimiento informado	Revisión y firma del consentimiento informado	5	Formato del consentimiento informado impreso Plumas	Firman el consentimiento informado
Área corporal (Autoafirmación)	“Soy libre” Dinámica para favorecer la autoafirmación física Por parejas. Una de las mujeres se coloca	10	Salón ventilado	Las participantes forman las parejas.

	<p>detrás de la otra, mirando las dos en la misma dirección. La rodea con sus brazos tomando con su mano izquierda su mano derecha y viceversa, de manera que le mantiene los brazos cruzados.</p> <p>Tira con fuerza, mientras que su compañera por métodos legítimos intenta soltarse. Cuando lo consigue o se cansa, se cambian los papeles</p> <p>¿Cómo te liberas? ¿qué sientes? ¿de quién te es más fácil y con quién no logras independizarte? ¿De cuáles situaciones te liberas y cuáles te mantienen atrapada?</p>			<p>Realizan los movimientos.</p> <p>Se ríen, se mueven, se tocan, opinan, intercambian comentarios.</p> <p>Comparten sus experiencias con el grupo</p>
<p>Área cognitiva Autonomía e independencia económica</p>	<p>“Plan de vida”. Dinámica para Analizar el plan de vida dentro de la dualidad oportunidad – amenaza. Identificar las fuerzas y debilidades para conseguir cambios personales. Reconocer los obstáculos para lograr estas transformaciones.</p> <p>Se hace una inducción con ojos cerrados para que se visualicen cómo es su vida presente, cómo es la relación en cuatro ámbitos distintos; a) Con ellas mismas, b) Con su familia, c) Con la sociedad y d) Con las fuentes de ingresos. Que piensen en sus obstáculos o problemas actuales que interfieren en estos temas, así como en las habilidades que poseen para enfrentar estas situaciones. Se les da un tiempo para que lo imaginen.</p> <p>Luego, en una línea de tiempo, que se visualicen dentro de un año en estos cuatro</p>	50	<p>Formato impreso “Mi plan de vida” Plumas</p>	<p>Las participantes se acomodan en su lugar y cierran los ojos responden a indicaciones como mover un poco pies o manos</p> <p>Manifiestan estar bastante concentradas leyendo los contenidos de las hojas de trabajo.</p> <p>Contestan las preguntas de</p>

	<p>aspectos. Cómo se imaginan, cómo se visualizan en relación a ellas mismas, a su familia, a su trabajo y a su entorno social. Qué ha pasado con los obstáculos y problemas. ¿se han solucionado?, ¿existen nuevos impedimentos? ¿qué recursos propios tienen para enfrentar estos retos?. Se les da un tiempo para que visualicen su futuro. Se les pide que regresen al aquí y ahora.</p> <p>Se les entrega la hoja de trabajo para que la llenen de forma individual</p> <p>Cuando terminan cada participante lee sus contenidos ante todo el grupo.</p> <p>Exposición sobre la autonomía y los conceptos de autoestima, toma de decisiones y autosuficiencia económica.</p> <p>Discusión intergrupala sobre sus proyectos de vida y la autonomía.</p>			<p>las hojas de trabajo</p> <p>Leen los contenidos de sus hojas ante el grupo</p> <p>Participan todas las mujeres, hacen preguntas, contestan a sus compañeras y expresan sus propias opiniones</p>
<p>Área Emocional (Autoestima)</p>	<p>“La madeja”. Dinámica orientada a fortalecer la autoestima a través de la afirmación de los demás de las cualidades. Favorece la cohesión grupal. Impulsa la creación de redes de apoyo.</p> <p>Todo el grupo parado en círculo. La facilitadora comienza lanzando la madeja a alguien sin soltar la punta. Cuando lanza la madeja dice algo positivo que le guste o valore de la persona a quien se lo lanza. Quien lo recibe toma el hilo y lo lanza a otra persona. También dice algo positivo o que valore y así sucesivamente, siempre sin soltar el hilo para tejer una telaraña.</p>	<p>30</p>	<p>Salón ventilado Madeja de estambre</p>	<p>Se paran y forman un círculo Reciben la madeja y escuchan lo que les dice su compañera.</p> <p>Eligen a una compañera, le expresan valores y le lanzan la madeja.</p> <p>Manifiestan lo que sienten</p>

	<p>Cuando se termina la madeja, breve procesamiento de cómo están y qué rescatan.</p> <p>La facilitadora habla respecto a la autoestima y a las redes de apoyo. Las participantes dicen sus opiniones</p>			Hablan sobre su experiencia
<p>Área cognitiva (Autonomía e Independencia económica)</p>	<p>“Carta Compromiso”. Dinámica orientada a reflexionar acerca de la importancia de forjarnos objetivos y de llevarlos a cabo. (Ver anexo 8)</p> <p>Después del ejercicio del plan de vida, se les pide a las participantes que elaboren su carta compromiso a modo de cierre del taller. En esta carta se comprometen a cumplir cuatro o cinco compromisos.</p> <p>Cada participante pasará al frente para leer sus objetivos y hacer el compromiso de cumplirlos. El grupo es testigo y depositario de esos compromisos</p>	25	<p>Formato impreso “Carta Compromiso” Plumas</p>	<p>Manifiestan estar muy concentradas al leer el formato de la carta compromiso</p> <p>Escriben sus objetivos Pasan al frente y leen sus objetivos ante todo el grupo</p>

<p>Áreas emocional (Autoafirmación) Cierre del Taller</p>	<p>“Diplomas” Entrega de los diplomas de reconocimiento. (ver anexo 9)</p> <p>Desarrolla la autoevaluación en términos de los resultados alcanzados durante el taller.</p> <p>Ya verificados los compromisos y los aprendizajes de cada participante, se les pide que pasen a recoger su Diploma. Al recoger su diploma, cada participante dirá al grupo porqué se lo merece. Recibe el aplauso y la felicitación de todo el grupo</p> <p>La facilitadora agradece a la observadora (Melissa) su colaboración y la invita a decir unas palabras de cierre.</p> <p>Por último, la facilitadora agradece a todas su participación, comparte sus aprendizajes y reconoce la labor de todas las integrantes al taller.</p>	<p>10</p>	<p>Diplomas</p>	<p>Reciben su Diploma</p> <p>Mencionan ante el grupo las razones por las que merecen obtener su Diploma</p> <p>Aplauden a sus compañeras, las abrazan, las felicitan</p>
---	--	-----------	-----------------	--

5.4 Ética

La intervención inició resaltando la importancia de la participación voluntaria de las asistentes, por lo que su presencia y colaboración era una decisión libre y personal, y podrían retirarse en cualquier momento si ellas así lo decidieran. También se les solicitó autorización para ser grabadas y fotografiadas durante las sesiones, con fines de la investigación, a lo cual, estuvieron de acuerdo. Del mismo modo, se les indicó que tenían la libertad de negarse a realizar cualquiera de las actividades o de compartir sus experiencias sin que existiera ninguna presión por parte de la facilitadora o del EMU.

Durante la primera sesión del taller se les proporcionó a los participantes el convenio de conformidad para su lectura y firma, donde quedó por escrito la modalidad voluntaria del taller y la confidencialidad de la información compartida. Se les proporcionó además números de teléfono y correos electrónicos de la facilitadora y del Mtro. Sergio Molano Romero, Coordinador de la Maestría en Desarrollo Humano. Todas las participantes firmaron el documento. (Ver anexo 3)

Los datos recabados en la intervención fueron analizados únicamente por el Mtro. Molano y por la facilitadora. La confidencialidad de las participantes se garantizó al no exponer información íntima innecesaria para los fines de este trabajo, y con el reemplazo de sus nombres reales por nombres ficticios.

Informar a las participantes de los principios y las reglas que regularían el comportamiento de cada una de nosotras y en todas las sesiones del taller hizo posible que en éstas reinara un ambiente de respeto y confianza. Asimismo, el dar lectura y firmar el convenio de conformidad hizo palpable el que la confiabilidad sería plenamente respetada tanto por mí como facilitadora, como entre ellas mismas, al tiempo que propició la apertura al diálogo y la participación.

6. Resultados

6.1 Resultados del proceso grupal por sesiones

PRIMERA SESIÓN

Tema: Autopercepción en las áreas cognitiva, corporal y emocional.

Objetivo de la sesión: Generar un espacio grupal que favorezca el contacto entre las participantes en diversas áreas de sí mismas.

La sesión dio comienzo con la firma del convenio de conformidad (ver anexo 3). Las mujeres llegaron desde las 10:00 hasta las 10:30 horas, que fue cuando se integró la última participante. Para no retardar más el inicio de las actividades, a las 10:15 horas se decidió empezar formalmente la intervención. También es importante señalar que en la primera sesión se rebasó considerablemente el tiempo proyectado de dos horas, y finalmente, la reunión duró casi tres. Esto se debió a que llegaron más mujeres de lo planeado. Con tal número de participantes, las dinámicas tomaron más tiempo del considerado; esto a pesar de que en algunos de los ejercicios se hicieron ajustes para no retrasar más las dinámicas (y también para que no resultaran tan largos los ejercicios que desconcentraran a las mujeres o las hicieran perder el interés).

De acuerdo al convenio de conformidad, las mujeres que asistieron al taller autorizaron ser videograbadas y llamadas por su nombre. En todas las sesiones se realizó una minuta, misma que fue elaborada por la observadora del taller. Debido a que la videocámara se estropeó, no hubo grabación total de las sesiones. No obstante, se consiguió grabar algunas dinámicas con una tablet no profesional. Las evidencias para analizar el cumplimiento de los objetivos fueron las fotografías, la grabación de voz, la crónica de la observadora, los trabajos elaborados por las participantes (collage, lista de cualidades, carta compromiso, etc.) y el video de algunos momentos del taller.

Las actividades empezaron con la presentación de la facilitadora y de la Lic. Melissa García, quien fue la observadora asignada por Espacio Mujeres en todas las sesiones de la intervención.

Para generar un clima de confianza y para lograr llevar a cabo un proceso organizado, se consensuó un encuadre con los siguientes puntos:

1. Puntualidad
2. Tiempo de tolerancia
3. Confidencialidad (lo que aquí pasa aquí se queda)
4. Hablar en 1ª persona del presente
5. No juzgar, ni criticar ni aconsejar
6. Participación voluntaria

La presentación de las mujeres sirvió para que empezaran a identificar algunos aspectos de su personalidad, así como a facilitar la integración grupal. Tras solicitarles que se identificaran con un animal u objeto, la facilitadora invitó a las mujeres a reflexionar sobre los rasgos que identificaron en los objetos o animales de su predilección. Durante el ejercicio, se mostraron participativas y animadas. Hubo muchas risas y señales de que se estaban relajando. Algunas estiraron las piernas dentro de las posibilidades que ofrecía el espacio tan reducido en el que trabajamos.

Varias de ellas lucían interesadas en aprenderse los nombres y los animales con los que se habían identificado sus compañeras. Cuando alguna mujer se equivocaba en el nombre, o no recordaba los animales, había risas en el salón y la disposición a ayudarla recordándole los datos olvidados. Fueron varios y muy distintos los animales que les sirvieron a las mujeres para identificar sus cualidades y rasgos personales.

Algunos ejemplos de esta dinámica son:

- Tres mujeres se identificaron con los perros. Todas ellas coincidieron en reconocerse en ellos porque son “muy tiernos y cariñosos.”
- Otro par de asistentes se identificaron con el elefante. Una de ellas no supo explicar el porqué, únicamente que le gustaban. La otra manifestó que le agradaban por “grandotes e inteligentes” (cabe señalar que esta mujer se distinguía por ser la más alta del grupo).

Seguimos con la dinámica “Más bien soy”, cuya finalidad era la valoración y el conocimiento propio a través de reforzar la autoimagen y el autoconocimiento. Las participantes se describieron con cinco adjetivos, para luego buscar sus antónimos.

Una vez obtenida la información, en un listado aparte debieron elegir qué característica eran más habitual en ellas, y si era el adjetivo o su opuesto.

Durante la elaboración de las listas, una mujer abandonó el salón y no regresó nunca más (mi hipótesis al respecto es que se sintió amenazada por empezar a tocar aspectos que la definían). Las asistentes no hicieron ningún comentario, aunque algunas de ellas se voltearon a ver entre sí. Luego compartieron sus listas ante el grupo. Además de sus adjetivos, varias de ellas mencionaron experiencias en las que habían actuado de la forma en que se habían descrito. Por ejemplo, una de ellas puso como adjetivos activa- pasiva, y se definió como una luchadora muy comprometida con grupos sociales vulnerables.

Otras mujeres en cambio, encontraron una cualidad distinta al comparar los adjetivos y sus antónimos; este es el caso de una de ellas que entre “fuerte” y “débil” se consideró “humana”. Otra más se calificó como “optimista”, más que “alegre” o “triste”. Una tercera comentó que entre “cuidadosa” y “descuidada” más bien era “aprehensiva.” Por último, una más afirmó que era “tímida”, y no “segura o insegura.”

Estos resultados dan cuenta de cómo las mujeres al expresar y compartir sus interpretaciones acerca de sí mismas, crearon un ambiente de confianza donde empezaron no sólo a verse y oírse, sino a revisar su identidad y a generar un proceso de auto aprecio y de creación de alternativas para su vida, como diría Lagarde (2000)

Cabe destacar que originalmente la intervención estaba planeada para una asistencia de diez mujeres y llegaron 17 como quedó dicho arriba. Este hecho requirió hacer algunos ajustes. Por ejemplo, el ejercicio corporal se convirtió en una excelente oportunidad para estirar las piernas y aliviar las consecuencias de las posturas obligadas por el espacio tan reducido. Mover el cuerpo las despabiló y las alegró.

Otro ajuste necesario, fue cambiar la dinámica de las cualidades escritas en tarjetas. Originalmente, este ejercicio estaba pensado para que las asistentes escribieran en una tarjeta las cualidades que identificaran en ellas, y guardaran las tarjetas en un tarro. Al final del taller, los abrirían para encontrar las cualidades o aspectos positivos que fueron recuperando a lo largo de las cinco semanas. Para ahorrar tiempo y porque además no alcanzaban los tarros, se modificó la dinámica. En lugar de guardar las tarjetas en ellos, la facilitadora recogió las tarjetas para repartirlas

en la próxima sesión (donde las mujeres escribirían nuevas cualidades en las mismas tarjetas).

Este método se utilizó en las sesiones restantes. La consigna fue no repetir ninguna cualidad que ya estuviera escrita. Al final del taller, leeríamos las tarjetas para conocer los rasgos personales rescatados por el grupo a lo largo de la intervención.

Algunas mujeres escribieron rápidamente; en cambio otras tardaron en poner algo. Se quedaban en actitud pensativa y daban muestras de no estar muy seguras acerca de lo que escribirían. En ese momento otra asistente dejó el salón y no volvió a presentarse a ninguna otra sesión (mi interpretación también se centra en una gran dificultad para asumir características propias).

El último ejercicio se refirió a la identificación de los estados emocionales que experimentan con mayor frecuencia. Para ello, debían elegir tres fotografías de entre los recortes de revistas que estaban en el suelo. Una que representara las emociones negativas relacionadas con la tristeza, el miedo y el enojo. Otra fotografía que simbolizara las emociones positivas como la alegría, el entusiasmo y la esperanza. La tercera foto debía representar cuál de los dos tipos de estados básicos tendía a estar más presente en ellas.

En la planificación del taller, la dinámica tendría un primer tiempo para compartir en parejas las fotografías y las emociones que personalizaban. Sin embargo, este paso se tuvo que eliminar por tres razones. La primera es la ya mencionada de reducir los tiempos del ejercicio; la segunda, por la cantidad de participantes; y la última por el espacio tan reducido donde se realizó el taller. Las mujeres compartieron en reunión plenaria sus imágenes y los motivos que las llevaron a elegir las, así como el estado emocional prevaleciente en sus experiencias.

Importante es señalar que varias participantes eligieron sentimientos de tristeza y dolor, porque eso era lo que estaban viviendo; dos de ellas en particular se encontraban en procesos de separación. Otras más comentaron que tenían problemas con los hijos. Una dijo que su mayor problema era consigo misma porque no se entendía y eso le generaba mucho dolor.

Contrario a estas mujeres, dos de ellas escogieron sentimientos relacionados a la tranquilidad, porque sentían que no pasaban por ninguna situación que las agitara.

Dos eligieron imágenes de alegría. Una más se decidió por el atrevimiento y la independencia, pues deseaba dejar de depender del marido.

Para cerrar la sesión, se invitó a las asistentes a que revisaran en el transcurso de la semana, cómo se percibían a sí mismas en las tres áreas que revisamos durante la sesión (es decir, la cognitiva, la corporal y la emocional) y, a que definieran en cuál de las tres se sentían más frágiles y por qué.

Convivir en grupo, seleccionar fotografías como retrato de sentimientos, elegir un animal como reflejo de sus cualidades, e identificar los rasgos positivos que se poseen junto con su contraparte, estimuló en las mujeres a desarrollar una mayor conciencia de sí mismas (que es lo que sugieren Salazar, Gómez del Campo y Rodríguez, (2014) al referirse a las habilidades que se pueden desarrollar en un taller vivencial).

SEGUNDA SESIÓN

Tema. Autoestima y toma de decisiones

Objetivos de la sesión:

- Favorecer a partir de la toma de conciencia de la autoestima cambios en la valoración personal
- Reflexionar sobre los estilos de respuesta y la manera de cómo se toman decisiones

A la sesión asistieron 12 participantes. Ocho que habían estado la fecha anterior y cuatro nuevas. Luego de la firma del convenio de conformidad, se ubicó a las participantes en las tres áreas del autoconocimiento (emocional, corporal y cognitiva).

Sólo una de las asistentes que había participado en la primera sesión hizo un comentario acerca de la sesión anterior. Señaló que ponía más atención a las emociones que a su cuerpo. Al escucharla, las mujeres comentaron que a veces es más fácil estar triste o alegre que atender las cuestiones de salud, porque “ésas sí dan mucho miedo”.

Estos comentarios se aprovecharon para hablar sobre la autorresponsabilidad como un signo de autoestima. La reacción de las mujeres fue asentir su acuerdo con lo

expuesto mediante un gesto en la cara, utilizando el lenguaje corporal y no el verbal (lo que habla de su resistencia a tocar temas vulnerables).

El ejercicio desarrollado para la integración grupal consistió en decir su nombre y en mencionar una actividad que les gustaba hacer y por qué disfrutaban al realizarla. Esta dinámica provocó algunas risas y varios comentarios que contribuyeron a generar un clima de confianza y permitir incluirse en el grupo a las nuevas integrantes.

Tras esto, se dio paso a la dinámica “Situaciones de la vida cotidiana: ¿cómo reaccionarías si...?”. Este ejercicio se realizó con el propósito de impulsar en las mujeres la toma de conciencia de la estima personal y de las respuestas emocionales involucradas en la toma de decisiones. Esta actividad en particular generó muchas dudas y distintas reacciones entre las mujeres. Por tal motivo, duró más tiempo de lo planeado.

Al terminar de contestar las situaciones, las asistentes trabajaron en parejas para comentar entre ellas algunas de sus respuestas. Trabajar en parejas las ayudó a darse cuenta de que otras mujeres viven situaciones parecidas a las suyas y muchas veces reaccionan de la misma manera. De ese modo pudieron reconocer cuándo y por qué motivos se sentían culpables (sentimiento que denota baja autoestima), y cuándo o hacia qué experiencias reaccionaban sin sentirse aludidas (sensación que expresa alta autoestima).

En la sesión plenaria, empezaron a surgir varias dudas acerca de las situaciones y de sus reacciones. Se preguntaban sobre si estaba bien o no comportarse como lo hacían y de qué otras maneras podrían reaccionar. Entre todas, incluidas la observadora y la facilitadora, se construyó el espacio para debatir sobre lo que significa conducirse bien o mal. Se invitó a las mujeres a cuestionarse sobre quién o quiénes les habían dado los parámetros de lo bueno o malo de sus comportamientos, así como la invitación a preguntarse qué implica ser mujer en esos términos, y qué pasa con los sentimientos que experimentan y su expresión.

Los comentarios de sus vivencias se dirigieron en tres direcciones. Una que hacía alusión al no atreverse a expresar sus emociones por miedo a la reacción de otras personas. La otra hacía referencia a una autocensura, puesto que aludía a un pensamiento de “está mal hacerlo.” La tercera dirección se encaminaba a pensar que si

se dedicaban a ellas mismas, se sentían culpables por una especie de traición a sus seres queridos.

Si pensamos estas respuestas a la luz de la tesis de Branden (1992), que afirma que la autoestima es una experiencia personal que no depende de las opiniones de los demás, se tiene que en las tres direcciones de las respuestas, se evidenció una baja autoestima, porque en ninguna de las respuestas dejaron de importar las reacciones del medio.

En esta dinámica también surgió el tema del poder tanto en relación a la capacidad de elegir, como a la de ejercerlo. Una mujer parecía muy sorprendida al enterarse que siempre tiene la posibilidad de escoger, aunque sea inconscientemente. Otras expusieron algunos de los peligros a los que se enfrentarían si se rebelaran a ciertas condiciones de vida. Si ponemos estos comentarios del grupo frente a las advertencias de Casique (2004), podemos afirmar junto con ella que las ideas y los valores tradicionales que sostienen las mujeres respecto al papel que desempeñan en sus vidas, inhibe y en algunos casos anula su poder de decisión y, por ende, su autonomía personal.

Cuando se habló de la importancia de expresar las emociones y de recuperar el poder propio, una mujer utilizó la metáfora de ser como un rompecabezas, aludiendo a que no siempre se vive integrada. Por el contrario, ella decía tener muchas piezas que la conformaban, pero que todavía no unía por desconocer qué lugar ocupaban dentro de ella, o de plano, no sabía qué hacer con algunas. Esa metáfora resultó sumamente gráfica para hablar de cómo es que algunas de las emociones que se experimentan permanecen reprimidas y dejan de ser reconocidas por la persona, ya que es muy difícil aceptar ciertos sentimientos. Al final de la sesión, dos de las mujeres recuperaron la metáfora para decir que ellas aprendieron durante la intervención que querían encontrar las piezas que les faltaban para aceptarse y amarse.

Se puede apreciar desde esta sesión cómo el autodescubrimiento de las mujeres fue dándose a lo largo de todo el taller, y que este auto descubrirse implica, entre otras cosas, contactar con las propias emociones, para de esta forma comenzar a aceptarse a sí mismas.

En lo que toca a la actividad de escribir en las tarjetas, se realizó con mayor participación, ya que las mujeres hicieron más anotaciones y no se quedaron pensando tanto tiempo como la vez anterior. Esto último sugiere que las mujeres fueron avanzando en un ambiente de confianza que las llevó a ser más espontáneas y a dejar de escoger las palabras para ocultar parte de una emoción o conocimiento obtenido.

La sesión finalizó con la invitación a que dijeran en una frase o palabra qué se llevaban a sus casas como aprendizaje, o bien, de qué se habían dado cuenta durante la sesión. Una mujer comentó que se iba con ganas de expresar sus sentimientos; comentario que inmediatamente provocó la respuesta de otra participante, quien añadió que además de expresarlos, no se sintiera mal por hacerlo. Una más señaló haberse dado cuenta de que podía poner límites con la familia, aunque todavía no se atrevía.

TERCERA SESIÓN

Tema. Autoestima y conciencia de la valía personal

Objetivos de la sesión:

- Favorecer a partir del incremento de la autoestima, cambios en la valoración personal
- Valorar las capacidades desarrolladas a lo largo de la vida
- Ampliar la importancia del poder personal

En esta ocasión se presentaron nueve mujeres. Siete de ellas habían asistido a todas las sesiones, una de ellas a la primera sesión y la otra a la segunda.

Al igual que en las sesiones anteriores se procedió a que las asistentes firmaran el convenio de conformidad. Paso seguido se proyectó el video “El espejo” que tuvo una duración de cinco minutos y versaba sobre la autoestima. El video enfatizó la importancia de la auto-aceptación y del amor propio. La cinta terminó con el personaje central diciéndose a sí mismo que se amaba mientras se miraba al espejo.

Al terminar la proyección las mujeres se mostraron pensativas. Se dio un gran silencio en el que se notaba el llanto de tres de ellas. Tardaron un tiempo en hablar. Sus comentarios giraron en torno a la incredulidad de que amarse a uno mismo sea

bueno o incluso esté permitido. Varias comentaron que nadie las enseñó a amarse; por el contrario, expusieron que les inculcaron la creencia de que hacerlo era egoísta.

Tras el comentario de una de ellas, quien señaló que en su casa nunca le enseñaron a amarse, otra dijo que “¡ni en la casa de ella ni en la de nadie, porque nadie nos enseña a amarnos!”. Dichas observaciones hacen eco a lo que Lagarde (2000) refiere en relación a la autoestima de las mujeres. En su opinión, la dimensión tradicional de la autoestima femenina depende de la estima de los otros. Son estos “otros” quienes expresando sus necesidades transmiten y buscan imponer mandatos estereotipados a las mujeres, las que quedan lejos de expresar sus necesidades (Lagarde, 2000).

La siguiente actividad consistió en la realización de un collage autobiográfico, como quedó señalado en la carta descriptiva líneas arriba. Mediante esta dinámica se buscó que las participantes recuperaran sus historias de vida. El propósito era que rescataran aquellos eventos donde hicieron elecciones o acciones que las llevaron a sentirse orgullosas de sí mismas; que las impulsaron a salir adelante, y que formaban parte de lo que son ellas hoy en día. Se hizo hincapié en que rescataran aquellas imágenes asociadas con recuerdos positivos. La intención fue frustrar la victimización por un lado, y por el otro, que reconocieran los recursos desarrollados a lo largo de su vida.

La dinámica provocó la participación activa de las mujeres. Al compartir sus vivencias, dieron muestras de revalorarse y de apreciar sus acciones. Se percataron de que han tomado sus propias decisiones, mismas que contribuyeron a ser lo que son. En este sentido, pongo dos ejemplos:

Una participante comentó que: “Esta foto implica libertad y logros. Así me siento. Antes veía oscuro. Ahora siento que veo claro”. Otra señaló: “Yo elijo la foto de mi matrimonio, porque no me arrepiento de haberme casado, es la decisión más importante que he tomado, y que me hace estar aquí”.

Tales opiniones también sugieren que el taller facilitó la “liberación emocional” a la cual hace referencia Navarro (1999), puesto que las mujeres expresaron de una manera clara tanto sus acciones como las emociones que las acompañaban. Cuando se llegó a la recapitulación de la sesión para el cierre, las mujeres dijeron que se iban

ese día con la intención de recuperar su autosuficiencia, de pensar más en ellas mismas y de hacer cosas que las hicieran sentir bien.

CUARTA SESIÓN

Tema: Toma de decisiones y poder personal

Objetivos de la sesión:

- a) Promover en las participantes la confianza en sí mismas para mejorar su toma de decisiones
- b) Facilitar la valoración de las capacidades personales

A esta sesión del taller asistieron nueve mujeres. Cinco de ellas se habían presentado a todas las sesiones. Tres a tres fechas, y una llegó por vez primera.

Después de la firma del convenio de conformidad, la primera actividad consistió en formar parejas para que una a la vez dejara caer su cuerpo de espaldas mientras era sostenida por su pareja. Esta dinámica requiere de depositar en la pareja una confianza prácticamente ciega. Con excepción de una de las participantes que se levantó inmediatamente tras la instrucción, argumentando que no se sentía segura de que su pareja pudiera sostenerla, las demás mujeres mostraron tenerse confianza mutua y acentuaron su sentido de cooperación.

La segunda actividad, el “collage creativo” tenía como objetivo analizar el poder personal y la toma de decisiones que provoca una tarea competitiva, así como las diferentes formas de enfrentarla.

El “collage creativo” se realizó en su totalidad, y con gran participación de las asistentes. Este ejercicio, que – a diferencia del anterior no tenía un riesgo físico tácito que provocara el miedo en cualquiera de las participantes – generó tensión en el grupo por las consignas asignadas a los equipos de trabajo y que están descritas en la carta descriptiva.

El resultado conseguido estuvo acorde con la meta propuesta. Las mujeres respondieron emocionalmente a la situación generada por la actividad. Al final de la dinámica se analizaron algunas de sus reacciones. Varios comentarios que se suscitaron entre ellas fueron en el tono de no ser egoístas o de saber aceptar ayuda, lo que supone una toma de conciencia e inicio de un proceso de toma de decisiones. Una de ellas dijo que se sintió ignorada y con ganas de arrebatarse los materiales a las demás, pero que se contuvo por respeto. Otra señaló que “tenía ganas de desgredar a mi compañera del equipo No. 1 por adueñarse del material”.

En lo referente a la toma de decisiones, el ejercicio no dio muestras de que las mujeres ejercieran su capacidad de elección de manera consciente o asumida. Los comentarios más frecuentes hacían referencia a que no habían hecho nada a pesar de la frustración que experimentaban. Una mujer compartió que se sintió confundida porque no supo cómo actuar o qué decir. En todos los equipos las participantes obedecieron sus consignas y no se cuestionaron la posibilidad de escoger otra opción.

El testimonio de estas mujeres permite ver que la verdadera autoestima radica en cómo nos sentimos con nosotros mismos cuando no todo va bien (Branden, 1992). Esto supone que al quedarnos sin el respaldo del grupo, o cuando los demás no están de acuerdo con nosotros, o nos desafía lo inesperado, es cuando salen a la luz nuestras creencias más profundas.

Por su parte, la dinámica corporal permitió movilizar al grupo y energizarlo, dejando a las mujeres satisfechas y relajadas, preparándolas para la parte final de la sesión.

La última actividad del día se orientó a defender las competencias propias (poder personal) y a examinar la capacidad de elegir en equipo. Para lograrlo se trabajó con una dinámica en la que las mujeres concursaron entre ellas para obtener un trabajo. Necesitaban explorar sus cualidades y capacidades para ser las ganadoras de las plazas laborales, así como elegir entre ellas las estrategias y habilidades que les asegurarían triunfar. Trabajaron de manera individual y luego por parejas para ofrecer la mejor propuesta al empleador.

Los resultados del ejercicio demostraron que las mujeres además de concientizar sus habilidades, fueron capaces de defender sus recursos si tenían un

motivo para hacerlo. También hubo evidencias de que en un ambiente de cooperación, podían tomar decisiones que las beneficiaban. Los comentarios de todas las participantes giraron en torno a que merecían ser contratadas porque sabían hacer varias cosas, tenían experiencia, y porque se descubrieron con muchas capacidades.

Es importante señalar que los alcances del ejercicio rebasaron los propósitos del mismo. Las mujeres no sólo mencionaron cosas que sabían hacer, sino que comenzaron a hablar de sus cualidades personales. Así, una de ellas dijo que merecía el trabajo porque sabía escuchar a las personas y con esa capacidad podía arreglar los conflictos que se produjeran en el lugar de trabajo. Otra aseguró que era muy hábil para tratar a la gente y que podría trabajar en recursos humanos. Una más se asumió como buena consejera y capacitada para ser la asesora del empleador.

Al cierre de la sesión las mujeres en general declararon darse cuenta de que poseían más cualidades de las que se habían percatado. Sin embargo, algunas de ellas no sabían cómo usarlas.

Los resultados obtenidos en este ejercicio demuestran, como explica Rogers, que los seres humanos contamos con una capacidad muy vasta para usar nuestro poder de maneras que nos beneficien y aumenten nuestro bienestar. Cuando ejercemos nuestro poder personal, recuperamos nuestras cualidades, transformamos el concepto de “sí mismo” que poseemos, modificamos nuestras conductas y reorientamos nuestras actitudes (Rogers, 1980).

QUINTA SESIÓN

Tema. Independencia económica

Objetivos de la sesión:

- a) Propiciar en las participantes el reconocimiento y la planeación de estrategias para que conciben una autosuficiencia económica
- b) Facilitar que se propongan un plan de acción para alcanzar mayor autonomía e independencia económica.

A esta sesión acudieron ocho mujeres; Cinco de ellas tomaron todo el taller, dos asistieron a cuatro sesiones, y la octava se presentó por primera ocasión.

Una vez firmado el convenio de conformidad, se procedió a un ejercicio corporal que sirvió de pretexto para trabajar la autoafirmación en las mujeres, quienes lo hicieron en parejas. Ya emparejadas se colocaron una detrás de la otra; la mujer de atrás debía sujetar a la de adelante, quien intentaría liberarse para conocer su sentir durante esta experiencia.

Varias de ellas exclamaron “¡soy libre!” cuando lograban soltarse. Una de ellas gritó además “¡soy libre para hacer lo que yo quiera!”. Otras la imitaron, y exclamaron frases como “¡soy libre y no voy a volver a perder mi libertad!”. Inmediatamente después, tres de las participantes mencionaron haberse sentido presionadas, acaloradas o atrapadas. Las restantes reportaron haberse percibido energizadas y con fuerzas para zafarse de la compañera que la tenía agarrada.

Para concluir el ejercicio, se tomó de pretexto la experiencia surgida de la dinámica para que la compararan con situaciones reales, reflexionando cómo se enfrentaban a las circunstancias de su vida diaria, qué estrategias ponían en marcha y cómo buscaban adaptarse a las distintas vivencias.

Debido a que se trataba de la sesión del cierre del taller, las siguientes dinámicas se orientaron a centrar en la realidad los aprendizajes adquiridos durante la intervención. Se trabajó entonces con la identificación de las fuerzas y las debilidades que las mujeres tienen para conseguir sus metas personales.

Por lo anterior, la siguiente actividad se trató de la elaboración de un plan de vida considerando cuatro ámbitos distintos: a) Con ellas mismas, b) Con su familia, c) Con la sociedad y d) Con las fuentes de ingresos. Se trabajó con la línea de tiempo para que se visualizaran en el presente y dentro de un año.

Las mujeres invirtieron bastante tiempo en elaborar sus listas. Se observaron atentas y concentradas durante la realización de toda la dinámica. Al momento de presentar las conclusiones, todas querían hablar. Mencionaron objetivos bien definidos. Por ejemplo, una de ellas aseguró que deseaba llegar a ser económicamente independiente. Otra dijo que quería llevarse bien con su familia. Una más declaró que aspiraba a poner un negocio.

El taller continuó con la dinámica de la madeja de estambre. El objetivo del ejercicio fue fortalecer la autoestima a través de la afirmación externa de las cualidades propias. Esta actividad buscó además impulsar la creación de redes de apoyo.

En un principio, las mujeres se mostraron tímidas para mencionar las cualidades que veían en sus compañeras. Sus primeras intervenciones estuvieron cargadas de lugares comunes y generalizaciones del tipo “eres fuerte y con muchas cualidades”, “si tú quieres, puedes lograrlo”, “sé que lo vas a lograr porque eres luchona y lo que te propones lo haces”, entre otras.

Poco a poco, a medida que avanzaba el ejercicio, las mujeres empezaron a nombrar cualidades distintas y que verdaderamente describían a la compañera a quien se dirigían. Por ejemplo, una de ellas dijo a su compañera que veía en ella a una mujer tierna y cálida. Otra le aseguró a su amiga que no encontraba en ella la inseguridad que afirmaba tener, ya que cuando salían juntas, la aludida tendía a tomar la iniciativa y ser la primera en decidir lo que iban a hacer. Una más aseguró a su compañera que la veía llena de valor y determinación para tomar decisiones.

El ejercicio finalizó cuando se acabó la madeja. El estambre alcanzó para que todas las mujeres intervinieran y se relacionaran entre ellas. La facilitadora resaltó el hecho de la creación de la red de apoyo. Las mujeres estuvieron de acuerdo y se dijeron unas a otras la intención de mantener dicha red fuera del taller.

Las mujeres elaboraron una carta compromiso como la última actividad del taller. En el documento, se comprometieron ante el grupo al cumplimiento de cuatro o cinco objetivos en un tiempo determinado. Todas las integrantes leyeron sus cartas. Algunas se comprometieron a buscar un trabajo y conseguirlo en un plazo de dos meses. Una de las asistentes se comprometió a echar a andar su propio negocio en enero de 2015. Otra más se obligó a ahorrar todo un año para poner una tienda dentro de ese plazo.

Cuando se entregaron los Diplomas de Reconocimiento, las mujeres dijeron por qué se sentían merecedoras de su Diploma. Entre los motivos citados estuvo la responsabilidad para acudir al taller, los aprendizajes obtenidos y la determinación para poner en marcha tales aprendizajes. Una de ellas, haciendo gala de la reevaluación de

su autoestima, señaló que merecía el diploma porque era una persona valiosa y con la capacidad de tomar decisiones por ella misma.

Sintetizando la experiencia de esta sesión de cierre del taller, vale decir que las respuestas a la dinámica de elaboración del plan de vida, demostraron que las mujeres formulan objetivos conducentes a tomar decisiones y conseguir transformar su realidad.

Por su parte, el cambio gradual en el discurso de las participantes durante la dinámica de la madeja demostró que en procesos entre mujeres, se pueden apreciar no únicamente las cualidades propias sino también las de las demás. Cuando señalaron a sus compañeras las capacidades que tenían, impulsaron en ellas el poder personal y el uso de sus habilidades para satisfacer necesidades, para tomar decisiones, proteger sus intereses y descubrir su sentido de vida (Lagarde, 2000).

6.2 Procesos individuales.

Alfonsa. Edad: 47 años. Casada y con dos hijos.

En la dinámica del cierre de la primera sesión, la participante declaró que aunque había trabajado en un proceso personal, todavía se sentía insegura. En otra sesión, expresó que no sabía cómo reaccionar cuando sus amigas la criticaban y que se quedaba sin hacer nada. Ese mismo día, terminó la intervención con la reflexión de que después de observar sus respuestas a uno de los ejercicios, se percató de que su autoestima era muy baja, ya que tendía a ceder ante los otros, sin atreverse a poner límites.

Mientras el taller avanzaba, Alfonsa comenzó a cambiar su discurso. En un ejercicio comentó que el deporte le dio la fuerza para empezar a verse a sí misma. En una de las dinámicas decidió dejar de “lamentarse por su dolor y comenzar a verlo como un aprendizaje”. Declaró que quería empezar desde ese mismo momento a estar bien consigo misma.

También existe evidencia del efecto positivo que tuvo el hacer conciencia de la importancia de tomar sus decisiones y de tener independencia económica. En una de las dinámicas de la cuarta sesión, Alfonsa afirmó sentirse muy bien por decidir hacer cosas para ella.

En resumen, Alfonsa dio muestras de acrecentar su nivel de autonomía cuando afirmó tener más recursos para construir su independencia, tomar sus decisiones y confiar en ella misma.

Dionisia. Edad: 34 años. Casada con tres hijos

Asistió puntualmente a las cinco sesiones del taller. En sus primeras participaciones se mostraba tímida e insegura. Al principio procuraba no ver de frente a sus compañeras cuando compartía sus experiencias. Prefería dirigirse a la facilitadora. En el transcurso del taller se notó un cambio importante en esta mujer. Conforme las sesiones avanzaban, Dionisia fue ganando confianza en sí misma y en las relaciones interpersonales con sus compañeras. Comenzó a dirigirse a todas las mujeres y verlas cuando les hablaba. Empezó a hacer comentarios espontáneos y a bromear con el grupo.

En relación a la autoestima, hay que señalar que Dionisia se refirió a sí misma, en varios momentos del taller, como desorganizada, floja, indecisa y lenta. Un signo inequívoco de baja autoestima es la insistencia a resaltar los propios defectos, ser muy crítica consigo misma y calificarse despectivamente (Monbourquette, 2004). Dionisia fue una de las mujeres que lloró con el video de la autoestima de la tercera sesión. Declaró que quería amarse, pero que a veces no sabía cómo hacerlo. En el grupo se le dijo que para empezar a valorarse, había que comenzar por escucharse y conocerse, así como atender sus necesidades y permitirse la aceptación. A estas sugerencias, la participante contestó que más bien no sabía lo que quería.

Por otro lado, en la elaboración del collage autobiográfico, Dionisia escuchó las historias de sus compañeras, y de esa manera descubrió a través de ellas su fuerza interna. En otra ocasión, simbolizó su poder personal a través de la metáfora del rompecabezas con muchas piezas, pero sin poder todavía colocarlas dentro de sí misma porque seguía sin saber qué lugar ocupaban dentro de ella.

Dionisia terminó esa sesión descubriendo que en lugar de huir de los problemas prefería enfrentarlos, ya que es la única manera de salir adelante. Se dio cuenta de que si estaba viva, era por algo, y consecuentemente valía la pena sacar lo mejor de sí misma.

Cuando en el taller se debatió el tema de la capacidad de elegir, Dionisia se apropió del discurso. En repetidas ocasiones comentó querer decidir, poner límites y controlar más su vida. En cuanto a la independencia económica, descubrió que tiene cualidades para realizar trabajos remunerados. Se sintió motivada para vislumbrar un cambio en el que incluyó la necesidad de generar sus propios recursos económicos.

En otra de las dinámicas expresó que: “Cuando se trata de trabajo, puedo recuperar mis cualidades. Me acuerdo en la primera sesión que no sabía cuáles escribir en la tarjetas, pero para conseguir un trabajo sí sé lo que tengo, pero lo escondo. Me siento capaz de hacer muchas cosas, pero no sabía”

Penélope. Edad: 50 años. Separada con dos hijos.

Comenzó el taller presentando cierta reserva, hermética y poco colaboradora. Se resistía a compartir sus experiencias con las demás mujeres. Sin embargo, su actitud se fue modificando. Si al principio no se dirigía a nadie, al final les hacía preguntas a todas las compañeras y compartía su propia historia.

De su collage, comentó que la foto elegida representaba sus logros y su libertad, en sus propias palabras, “de haber salido del yugo de un padre y de un marido terrorista”. Sintió que podía tomar decisiones y disfrutar tanto de sí misma como de sus hijos.

Asimismo, comentó que “las mujeres estamos llenas de miedo.” Se preguntó: ¿cómo se puede trabajar el dolor? Quería dejar atrás su sufrimiento y su miedo y darles un sentido distinto. Deseaba trabajar con el dolor de tal manera que lo pudiera ver como un aprendizaje. En su reflexión, Penélope asumió sus emociones y desarrolló el deseo de transformar su experiencia en un aprendizaje significativo.

Una de las razones del cambio tan evidente de Penélope pudiera estar en las revelaciones de las experiencias de vida de sus compañeras con las que se identificó. Penélope dio claras muestras de sensibilizarse con las declaraciones de “no saber cómo amarse” de las mujeres del grupo, y de sus historias plasmadas en sus collages.

En la dinámica del collage creativo de la cuarta sesión, dijo que sintió el impulso de arrebatárles las cosas y golpearlas, pero se contuvo porque: “Su taller de autonomía le decía que existía el control de sus vidas. Y lo mismo pasaba afuera, donde había

dejado de controlar muchas cosas y optado por sonreír”. Se dio cuenta que en el ejercicio eligió actuar el papel de “molestona”, pero en su vida cotidiana era la cabeza de la familia, tomaba decisiones, llevaba el control familiar y podía convivir con los demás. “Ahora no permitía que nadie se le trepara y sabía poner límites”.

El plan de vida de Penélope incluyó disfrutar a la familia, cuidar su salud, hacer ejercicio y jubilarse el próximo año. Durante el taller le surgió la idea de poner más adelante una miscelánea, lo que sin lugar a dudas indica el aprendizaje que adquirió respecto a la importancia de la autosuficiencia económica. Al final del taller declaró que le sirvió para: “tomar decisiones que me hacen sentir bien. Resultó una experiencia muy importante que me movió muchas fibras y me ayudó a aprender de mí”.

Lucrecia. Edad: 49 años. Casada con dos hijos

Fue de las primeras en anotarse al taller. Asistió a todas las sesiones, tendiendo a festejar las bromas de las demás. A ella le gustaba participar en los ejercicios y dar su opinión sobre sus experiencias.

En una de las dinámicas expresó: “quiero dejar de depender de mi esposo y atreverme a ser independiente”. La pretensión de Lucrecia manifiesta su necesidad de ser autónoma, ya que uno de los indicadores principales de la autonomía es la capacidad de realizar actividades y tomar decisiones sin requerir el consentimiento de otros. En el caso de la autonomía de la mujer en situación de violencia, tal emancipación se refiere especialmente a la independencia de la autoridad masculina, sea el esposo, el padre, los hijos o los hermanos mayores (Lagarde, 2000).

Del mismo modo, al concluir una de las dinámicas, Lucrecia reflexionó acerca de su capacidad para elegir y sobre la necesidad que tenía de manejar sus emociones y valorarse a sí misma. Esta introspección se relaciona tanto con la autoestima en su deseo de apreciarse más, como con la capacidad de tomar elecciones y controlar su vida.

Si bien en distintos momentos del taller, Lucrecia expresó su determinación de tomar decisiones y ser independiente, en un ejercicio afirmó que “se sintió confundida, sin saber qué hacer, qué decir o cómo actuar”. Refirió también que eso le pasa

frecuentemente en su vida, por lo que sólo cuando alguien le indica lo que debe hacer, se le abre un camino y puede resolver los asuntos. Afirmó que estaba cansada de no saber cómo actuar ni qué decir, y no le gustó descubrirse así. Señaló que estaba decidida a modificar su actitud.

De esta manera es que pude observar la contradicción existente entre su deseo de ser autosuficiente y su actuar en la cotidianeidad. No obstante, el taller ayudó a Lucrecia a concientizar el significado y la necesidad de ser autónoma. Ello es así, porque comenzó a dar sus primeros pasos para lograr su independencia económica. Hacia el final del taller a todas las mujeres nos repartió unos volantes publicitarios de los cursos de manualidades que había empezado a dar, después de las tres primeras sesiones del taller.

Cabe señalar que al final de la intervención declaró que en el taller aprendió a elegir y a darse cuenta de cómo había perdido la seguridad en sí misma al “entregar su poder a los demás.” Afirmó estar dispuesta a recuperar su autoconfianza y estima personal.

Roberta. 45 años. Casada con siete hijos.

En la primera sesión del taller Roberta con gran prestancia y con una actitud determinante declaró que: “ya no quiero seguir así, y quiero respuestas”. Este señalamiento sin duda reveló el deseo de Roberta de hacer un cambio y modificar su conducta.

Durante la segunda sesión, expresó que se estaba dando cuenta de sus sentimientos de culpa y de su tendencia a minimizarse ante los demás. Preguntó cómo podía empezar a apreciarse a sí misma. Al concluir la sesión manifestó que aprendió que puede poner límites a los miembros de su familia.

En el video de la autoestima de la siguiente sesión, no pudo contener el llanto y afirmó con voz entrecortada y con lágrimas en los ojos que no se imaginaba diciéndose que se amaba a sí misma frente a un espejo, como se mostraba en el video. Reveló que de niña nadie le dijo cosas bonitas, y aprendió a no pensar en ella misma y mucho menos a quererse. Aseguró que le gustaría poder hacerlo, pero que se sentía muy mal de sólo pensar en intentarlo.

En el collage autobiográfico representó sus deseos de valorarse a sí misma y de manejar sus sentimientos. Comentó que no sabía tomar decisiones y que quería aprender a hacerlo. No obstante, indicó que lo que la detenía era el miedo a equivocarse.

Al concluir la sesión Roberta se retiró muy pensativa. El ejercicio la llevó a acordarse de su historia personal, dándose cuenta que había elegido quedarse estancada en su dolor. Contrapuesto a esto, afirmó que quería salir de tal situación, aunque el costo fuera trabajar todos los días para conseguirlo. Señaló que deseaba con todo su corazón arriesgarse y tomar sus propias decisiones, esperando que esta vez fueran más positivas.

Al final del taller, cuando Roberta se refirió a su plan de vida éste incluía ser más independiente, sobre todo del marido. Igualmente, mostraba el deseo de ser más sociable y rescatar a sus amigas; continuar haciendo cambios positivos y vislumbrar la posibilidad de ganar algún dinero cocinando para otros. También, un tema muy importante era atender su salud a la brevedad.

Al concluir la última sesión, Roberta declaró estar dispuesta a ser más decidida y si fuera necesario, separarse del esposo para su tranquilidad. Concluyó que “al venir al taller me doy cuenta de que soy una persona valiosa y que puedo tener la capacidad de tomar decisiones por mí misma”.

Tanto su proyecto de vida como el énfasis que puso en buscar la armonía consigo misma, dan cuenta de que el taller provocó una toma de conciencia de sí misma, puesto que aludía a tener confianza en sus capacidades, ejercer el control sobre su vida y, pensar y actuar con libertad (Branden,1996).

Ernestina. 47 años. Casada con tres hijos

Asistió a cuatro de las cinco sesiones del taller ya que faltó al segundo encuentro. Cabe mencionar que no tenía gran preocupación por ser puntual. De las mujeres participantes, era la más tímida. Hablaba con voz titubeante y bajo volumen, y en sus primeras intervenciones procuraba evitar el contacto visual con sus compañeras.

Ernestina, al igual que Roberta y Dionisia, lloró con el video mencionado. Afirmó que quería aprender a amarse, pero indicó que tampoco a ella la habían enseñado a

hacerlo, recalcando que nadie fue amoroso con ella en su infancia. Palabras que evidenciaban su baja autoestima.

En otra sesión afirmó ante todas sus compañeras que debía pensar más en ella misma y regresar a ser como era antes; es decir, alegre y con vida propia. Síntomas de que comenzaba a tomarse en cuenta y a reconocer algunas de sus cualidades.

En otra ocasión señaló que la gente se enfoca en los otros, pero no en sí misma. “Queremos darles gusto a los demás y quedar bien, y darles esto y lo otro, pero nunca hablamos de nosotras. Yo quiero empezar a hacer lo que nos haga sentir bien y sin descuidar a la familia”.

Ernestina terminó una de las sesiones diciendo que se iba más confiada porque ella era muy insegura. Posteriormente, cuando se le solicitó que nombrara una de sus cualidades, dijo que: “ya puedo hablar en público, porque eso me ha costado mucho” refiriéndose a que el taller le había provocado el obtener confianza en sí misma.

Al hablar de su economía relató que siempre había querido tener una tienda de manualidades y decoración. Afirmó que ahora era el momento de emprender esa meta. Se puso como límite un año para conseguirlo, ya que contaba con el local y el apoyo de su familia.

Este proyecto de vida evidencia nuevamente una toma de conciencia de la autonomía, ya que una de las características de ella es el ser capaz de apreciar valores como el trabajo productivo, la habilidad de posponer satisfactores, así como de pensar y hacer planes a largo plazo. (Branden, 1996).

Tomasa. 44 años. Casada con dos hijos

Asistió a cuatro de cinco encuentros pues no se presentó a la cuarta sesión. Al igual que Ernestina llegó tarde a todas las reuniones a las cuales asistió. Su manera de conducirse fue un poco tosca. Hablaba golpeado y en voz muy baja. No solía reírse ante los comentarios graciosos de sus compañeras.

En una de las sesiones, reflexionó sobre sus sentimientos, descubriendo que se vale sentir cosas buenas y cosas “malas”. Asumió su poder de elección, aunque sólo lo ejerciera en determinadas situaciones. Al terminar la sesión señaló enfáticamente que

tenía derecho a “sentir todos sus sentimientos y que no estaba mal tener sentimientos “malos.”

En la última sesión del taller, con la elaboración de su plan de vida, Tomasa señaló que quería recuperar su autosuficiencia emocional y económica. El taller, dijo, la motivó para regresar al trabajo y ganar nuevamente su propio dinero. Se puso como meta conseguir un empleo en dos meses. Indicó que pensaba hablar al colegio donde había prestado sus servicios para ver si conseguía dar clases nuevamente.

De esta forma, Tomasa cerró su intervención diciendo que el taller le había permitido empezar a ver más para sí misma y no tanto para los demás. Ahora, aseguró, que “en su casa la respetarían porque se había ganado ese derecho”. En su decisión a ver para sí misma, Tomasa se autoafirmó y ejerció su capacidad de elegir entre continuar o dejar de ser víctima, aunque ello no fuera garantía de que se respetara su integridad física y psicológica, y dejara de estar viviendo una situación de violencia.

No obstante, la reflexión de Tomasa da cuenta de la conciencia adquirida en torno a la necesidad de autonomía, puesto que ésta se asocia con la independencia económica y con la existencia de normas culturales que promuevan formas alternativas de ser y comportarse (Castro & Casique, 2009).

6.3 Resultados por categoría

6.3.1 Autoestima

Al principio de la intervención, las participantes mostraban una pobre valoración de sí mismas. Su discurso giraba en torno a sentimientos de inseguridad, tristeza, miedo, confusión, temor a la crítica, así como la escasa capacidad para reconocerse y amarse. A su vez, enfatizaban la ausencia de amor en su infancia, y ya no se diga de adultas como esposas y madres. El Centro representaba para ellas una oportunidad de ayuda, en tanto el taller significaba un espacio donde podían explorar sus emociones, sentimientos, creencias, y pensamientos sin temor a ser reprimidas, calificadas, juzgadas o incluso víctimas de violencia.

6.3.2 Toma de decisiones e independencia económica

En la medida en que las mujeres empezaron a hacer conciencia de su poca capacidad de respuesta y decisión ante cualquier eventualidad, así como a reconocer el que otras personas decidieran por ellas y gobernaran su vida, las participantes poco a poco comenzaron a tomar decisiones. Éstas se orientaban por ejemplo a dejar de lamentarse por su situación y en su lugar elegir tomar el control de su existencia y de su proyecto de vida.

En el transcurso del taller, las participantes también paulatinamente fueron reconociendo o descubriendo la necesidad de una independencia económica para estar en posición de tomar decisiones autónomas sobre su vida y su bienestar, y de esta manera aumentar su autoestima y control sobre su devenir.

7 Conclusiones

La reflexión que presento a manera de conclusiones la expongo en tres apartados. El primero trata sobre el propósito y la metodología de la intervención. El segundo, se refiere a las mujeres participantes, y el tercero corresponde a mi rol como facilitadora.

Propósito y metodología de la intervención

La decisión de realizar un taller de fortalecimiento de la autonomía personal, en un tiempo y espacio determinados y con mujeres insertas en un escenario de violencia intrafamiliar, se sustentó en los resultados del cuestionario que se aplicó a las mujeres que acuden al EMU, y tuvo como soporte teórico el Enfoque Centrado en la Persona.

Ahora que recapacito sobre lo que pasó en el taller, me doy cuenta de varias cosas. Una de ellas es que el cuestionario no fue del todo adecuado, ya que era demasiado largo para los propósitos del taller y para el EMU. Algunas preguntas caían en excesivo detalle; lo que hizo que se tardaran mucho tiempo en contestarlo, perdieran el interés y el sentido de para qué se les estaba aplicando dicho instrumento.

Por otra parte, no todas las mujeres que contestaron el cuestionario fueron al taller, y algunas de las mujeres que lo tomaron no habían respondido el mismo. Esto, como lo mencioné en el texto, se debe a que el EMU tiene como política que cualquier

mujer que se presente al centro, puede participar en las actividades que se estén desarrollando en ese momento.

¿Cuál fue entonces la utilidad del cuestionario? Una, que pese a ser tan extenso, al EMU le dio resultados estadísticos importantes para tener un perfil de las usuarias y sus necesidades psicológicas. La otra ventaja fue que con esa información, se pudo ceñir el diseño del taller sobre la necesidad de autonomía, que era la más apremiante en las mujeres que contestaron el cuestionario.

En este sentido, creo necesario tomar en consideración los siguientes puntos para otra intervención:

1. Hacer un cuestionario más acotado y con un lenguaje más sencillo que facilitara que las mujeres lo respondieran.
2. Aplicar este cuestionario y elaborar una entrevista como requisito para tomar el taller.
3. Tener más control en la asistencia a todas las sesiones del taller

Sobre este último punto, me doy cuenta que tanto a mí como facilitadora, al igual que a las mujeres participantes, nos afectó la afluencia tan irregular de mujeres que asistían a una sola sesión y no regresaban. Además de perder el ritmo, a las nuevas participantes les costaba algún trabajo integrarse. Otro distractor que nos influyó fue que varias mujeres llegaban tarde a las sesiones.

Por lo que se refiere al espacio físico en donde se impartió el taller, se alejaba un tanto de ser el ideal. El EMU es un lugar pequeño y su único salón de actividades múltiples resulta muy chico, por lo que sería conveniente que en una futura intervención el número de participantes no rebasara ocho personas, o de ser posible, se buscara un espacio alternativo.

En cuanto al contenido del taller, aprendí que fui ambiciosa en el establecimiento de los objetivos, las dinámicas y los ejercicios. Esto lo considero así porque hubo una desproporción entre la duración del taller y los alcances pretendidos. Dicho en otras palabras, la intervención duró diez horas que se repartieron en cinco sesiones de dos horas cada una, y en las cuales, tuve la osadía de aplicar un total de 20 dinámicas, incluyendo los ejercicios.

Lo que yo pretendía era no únicamente propiciar la reflexión y toma de conciencia de las mujeres participantes sobre las cualidades y capacidades que poseían; sino que además, esperaba que esto las condujera a una mayor autoestima y confianza personal. Lo que sí probablemente resultaba excesivo, era que también pretendía que todo ello redundara en la autovaloración; en una mejora en la toma de decisiones; y en la búsqueda de la autosuficiencia económica. En dos palabras: en una mayor autonomía.

Ante esta temeridad, lo que sí se logró en la intervención es que algunas mujeres:

1. Reconocieran ciertas cualidades personales
2. Se percataran de su baja autoestima
3. Contactaran con sentimientos y emociones, como el saberse inseguras dependientes y vulnerables, entre otras cuestiones
4. Se inquietaran por aprender a valerse por sí mismas
5. Se interesaran por comenzar a tomar sus propias decisiones
6. Uno de los logros más significativos fue que una de ellas inició su propio negocio durante el taller

Si bien son ciertos estos logros, no puedo saber la profundidad de los mismos; o, si tales “insights” se tradujeron en un aprendizaje significativo que haya marcado realmente una diferencia en la vida personal de estas mujeres.

Tras una reflexión personal y haber dejado un lapso entre la experiencia del taller y la redacción sobre esta vivencia como facilitadora, me doy cuenta que la manera de responder de las mujeres – es decir sus dudas, participaciones y hasta sus conclusiones – indicaba que no tenían claro lo que significaban para ellas las necesidades humanas.

Durante el taller fue evidente (aunque yo no lo vi en ese momento) que las mujeres desconocían la existencia de tales necesidades, pero además no eran conscientes de que ellas como personas las tenían, e incluso que podían pensar en la satisfacción de las mismas. Por ejemplo, no tenían presente que una persona requiere de amarse a sí misma y del amor de otros para su propio desarrollo; y que esta necesidad es tanto o más importante como aquellas que llamamos básicas.

Motivo por el cual, si hoy estuviera planeando la realización de una intervención, ésta se basaría en el conocimiento de las necesidades humanas. Es decir, en responder preguntas como ¿De qué hablamos cuando nos referimos a las necesidades? ¿Por qué se tienen necesidades? Y ¿cómo se pueden satisfacer?

Asimismo, el taller lo limitaría a uno o dos objetivos. Eso con el fin de que se profundizara en ellos mediante ejercicios y dinámicas, y que se tomara en consideración las características personales de las participantes (educación, medio ambiente, nivel socioeconómico). También la intervención estaría enfocada a su función de ser puerta de entrada a procesos individuales. A su vez, tendría una duración mayor en tiempo; es decir, las sesiones serían de tres horas y no de dos; durante doce semanas, en vez de cinco, lo que finalmente terminaría siendo una intervención de tres meses.

Lo pienso así porque con estas consideraciones y las otras condiciones mencionadas (número de participantes, asistencia, etcétera) se podrían plantear los siguientes objetivos:

1. Reconocimiento de necesidades;
2. Descubrimiento de las ganancias secundarias obtenidas con la satisfacción o no de las mismas;
3. Asunción de responsabilidades respecto a sus carencias; y orientación a la posibilidad de elegir: cómo, cuándo y de qué manera satisfacer las necesidades propias.

Las mujeres participantes

El proceso del taller inició con mujeres inseguras, con un bajo aprecio de sí mismas, indecisas, y sin darle importancia a la independencia económica: lo que sin duda mostraba una disminución en la autonomía personal. Al mismo tiempo, llegaron deseosas de hablar, aprender, encontrar respuestas, dejar de sentir dolor y cambiar; aunque no sabían lo que querían cambiar, qué respuestas buscaban, o lo que cualquier aprendizaje podía significar en su vida personal.

A lo largo del taller fueron compartiendo experiencias personales que generaron un ambiente de confianza donde las mujeres tomaron conciencia de que estaban

tristes, querían cambiar, tenían miedo, carecían de cualidades, o bien verbalizaban que querían dejar a su pareja, ser respetadas por su marido y hasta por sus hijos.

Es importante enfatizar que muchas mujeres que asisten a centros como el EMU, y que suelen tomar talleres, desarrollan una habilidad para agradar y decir lo que suponen que la facilitadora está esperando escuchar. Este comportamiento tan común en estos ámbitos interfiere en el desarrollo personal y evita que la persona siga creciendo al resguardarse en su zona de confort. Y esto resulta paradójico, porque justamente el tema de la autoestima, a la vez que es el origen es el efecto de este círculo vicioso. Vale decir que cuando yo escuchaba la formulación de alternativas por parte de cualquiera de ellas, lo que me sucedía era tratar de alentarlas y estimularlas para que fueran tras su proyecto, aunque yo como facilitadora no tuviera demasiado consciente que lo que estaban buscando era posiblemente la aprobación tanto mía como la del grupo, más que seguir su propio proyecto. Esto no significa que en algunos de los casos sus palabras no fueran auténticas, pero yo no siempre supe distinguir cuándo eran ciertas y cuándo todo lo que esperaban era ser reconocidas. Ahora me siento más capaz para que en futuras intervenciones pueda distinguir más las diferencias.

A continuación describo las reflexiones que hice de las siete participantes más asiduas al taller.

Alfonsa: se dio cuenta de que se sentía insegura y de que no sabía cómo reaccionar cuando la criticaban. Tras la primera sesión del taller, se hizo consciente de su poco amor propio. Conforme transcurrían las sesiones, Alfonsa comenzó a reconocer que contaba con recursos como hacer deporte. Hasta que, finalmente, decidió dejar de lamentarse y transformar su dolor en aprendizaje. Volver a trabajar y generar sus propios recursos.

Desconozco si este último propósito lo llevó a cabo Alfonsa, al tiempo que ignoro si esta decisión de volver a trabajar correspondía a un deseo genuino o a una intención de agradar y ser aceptada, pero definitivamente rescato que la semilla con seguridad quedó sembrada, y que algún día en otro tiempo y en otro espacio podrá germinar.

Dionisia: llegó al taller verbalizando que quería amarse, pero no sabía cómo hacerlo. Ignoraba que la forma en que resaltaba sus defectos, lo severa que eran sus autocríticas y la manera en que se calificaba despectivamente, correspondía a una baja autoestima. Al igual que Alfonsa, Dionisia mostró en su actitud y lenguaje corporal una gran inseguridad y timidez, aunque nunca lo mencionó ni dejó de asistir al taller. Al final del mismo mostró mayor fortaleza en sus palabras e intenciones, se percató de que quería hacer decisiones, poner límites a ella misma y a sus relaciones. También advirtió que podía enfrentar los problemas, luchar por lo que quería, y que tenía cualidades para conseguir un empleo remunerado.

A mi parecer, un taller sobre el significado y sentido de las necesidades le sería muy útil para fortalecer o aterrizar su determinación a cambiar, poner límites, aprender a decidir, y encontrar un trabajo. De cualquier manera, confío en que el taller que tomé conmigo haya sido un primer paso en ese proceso.

Penélope: se presentó con un miedo profundo hacia un padre impositivo y hacia un marido violento a quien apodaba “el terrorista.” Ignoraba que tenía la capacidad de tomar decisiones y elegir por ella misma. A lo largo del taller empezó a comprender que podía tomar decisiones y responsabilizarse de ellas. De ahí optó por pedirle al marido que se fuera de su casa y además concientizó que se quedaría como la cabeza de familia. En una de las sesiones anunció al grupo que dio el primer paso para empezar con los trámites de su jubilación y que quería usar parte de ese dinero en poner una miscelánea.

El taller no le facilitó reflexionar sobre las responsabilidades que acarrea el asumirse como jefe de familia, aunque ciertamente Penélope estaba más enfocada en separarse de su marido para dejar atrás la violencia. Para que su determinación prospere es necesario que continúe su proceso de autoconocimiento, y así pueda manejar las posibles consecuencias.

Lucrecia: tenía como motivación inicial – y la conservó a lo largo de todo el taller – adquirir herramientas para ser independiente económicamente de su marido, quien

ejercía sobre ella una violencia tanto psicológica como económica, Conforme avanzaba el proceso, se fue dando cuenta de que si no empezaba a moverse, le iba a resultar más difícil independizarse. Descubrió que no necesitaba que le dijeran lo que debía hacer, y que ella podía decidir por sí misma. Se hizo el propósito de ponerse más atención, y de confiar en su persona.

Lucrecia fue la única mujer que durante el taller abrió su propio negocio de manualidades. Su intención fue la más contundente de todas. Inclusive llegó a presentarnos los volantes impresos de su muy próximo proyecto.

Roberta: llegó al taller con el objetivo preciso de “obtener respuestas”. En su trayectoria dentro del taller empezó a moverse desde una posición de víctima estancada en su dolor, hasta dar pequeños pasos para concientizar su poder personal y responsabilizarse de sí misma. Cerca del final del taller anunció que deseaba enfrentarse al miedo y al dolor que sentía, así como separarse del marido porque era un obstáculo para su tranquilidad. También habló de ir al doctor para hacerse cargo de su salud y de la posibilidad, más adelante, de vender comida.

Me doy cuenta de que en el caso de Roberta como en algunos otros casos, faltó revisar las ganancias secundarias que conllevaba su situación. En otras palabras, le hubiera ayudado mucho hacer conciencia de lo que estaba obteniendo, o por el contrario, de lo que estaba evitando tanto en su relación matrimonial como con sus problemas de salud.

Ernestina: pudo verbalizar su falta de auto aprecio y su anhelo de aprender a amarse (pues según sus palabras nunca la enseñaron a hacerlo). A pesar de que mencionó su deseo de poner una tienda a mediano plazo, su ambición en este sentido no era tan fuerte como el de las otras participantes que tomaron acciones concretas, o cuyo discurso recalcaba una determinación para tomar decisiones (dejar al “terrorista”, prestar atención a la salud, abrir un negocio), Ernestina en cambio, hizo un trabajo de introspección que le abrió la conciencia a temas que tienen que ver con la autovaloración, con iniciar un cuestionamiento propio, con tomarse en cuenta, reconocerse y mirarse para descubrir en sí misma cualidades importantes. Un logro

significativo en ella fue que se atrevió a hablar ante sus compañeras y mirarlas cara a cara.

Tomasa: reveló al principio de la intervención que acudía tanto al EMU como al taller para pedir ayuda y recibirla. Se daba cuenta de que estaba triste y confundida. De lo que más habló fue de los sentimientos en general y de la necesidad de reconocer que las emociones negativas existían y merecían ser aceptadas. En otras palabras, necesitaba validarse a sí misma también con sus sentimientos “malos”. Al igual que Ernestina, el taller le ayudó a auto explorarse y a no centrar su atención en los demás.

Tomasa – a diferencia de Ernestina – sí asumió una actitud más firme al declarar que se “había ganado el derecho a ser respetada”, lo que da cuenta de su proceso de auto aceptación.

Una conclusión al observar el proceso en conjunto, es que las mujeres se dieron cuenta de que: contaban con recursos, sentían miedo y estaban confusas; pero también deseaban cambiar y tomar decisiones al respecto. No obstante, el aprendizaje significativo se dio en dos sentidos:

- a) Se dieron cuenta que podían cambiar, es decir, que estaban en posibilidad de hacer algo y, no que no debían esperar a que ocurriera algo (como la muerte del marido, la salida de los hijos del hogar, sacarse la lotería, tener más dinero o la enfermedad suya o de un ser querido) para empezar a dar pasos hacia el cambio.
- b) Entendieron que podían verse a sí mismas, y con ello iniciar un proceso de introspección.

Lo que no se logró es que:

Un objetivo que no se cumplió fue que ellas pudieran observar las ganancias secundarias de su situación de sometimiento, particularmente la de la violencia intrafamiliar. Mientras no hagan conciencia de ello, se dificultará su camino hacia la modificación de su situación. Entender las ganancias secundarias que apareja una

determinada realidad nunca ha sido fácil, por lo cual resulta de la mayor importancia insistir en tal punto.

Las dinámicas que ayudaron más al proceso general de introspección fueron cinco.

- 1) El video de la autoestima fue una experiencia estrujante para todas. Les abrió los ojos para darse cuenta de su falta de amor propio y despertar el interés por sí mismas.
- 2) El collage autobiográfico les permitió recuperar su historia, y ver algunas piezas que faltaban y no habían integrado en su rompecabezas. Ello supuso una apertura de conciencia sobre quiénes realmente son.
- 3) El collage creativo se distinguió por ser un trabajo en equipo, lo que provocó que se dieran cuenta, aunque superficialmente, de los distintos roles que juegan en sus relaciones sociales, y específicamente los papeles que interpretan en su vida cotidiana. Aquí, se enfrentaron a su incapacidad para tomar decisiones (o la forma en que las tomaban) y a su escaso manejo de la negociación. Esperaban a que alguien tomara la iniciativa, lo que les generaba sentimientos de impotencia, frustración, enojo, agresión y miedo.
- 4) La dinámica del rey les brindó la posibilidad de descubrir y asumir sus cualidades y destrezas para posicionarse ante una oferta de trabajo.
- 5) Finalmente, la dinámica de la madeja les dio la oportunidad de escuchar distintivos propios que posiblemente no reconocían en ellas, pero sí eran observables por las demás. Por otro lado, les hizo salir de sí mismas, y ver las cualidades de otras personas con sus distintos atributos y aciertos.

Cabe destacar que estas dinámicas dieron los resultados señalados porque estuvieron insertas en un proceso grupal, al que he denominado taller. Lo que me lleva a comprobar, como lo afirman Gómez del Campo (Salazar, Gómez del Campo & Rodríguez, 2014) y Navarro (1999), que los grupos son verdaderos espacios facilitadores del crecimiento personal. Como los mismos autores afirman: sus condiciones especiales brindan contención, apoyo, liberación emocional, expresión de los sentimientos, y lo más importante: permiten a los participantes relativizar sus

problemáticas, por el hecho de escuchar las de otras personas. Esto deriva en que los individuos dimensionan su vida, además de dar inicio a un proceso de sanación y/o crecimiento personal y grupal.

La facilitadora

A mi motivación de aplicar el taller para obtener el título de la maestría se le sumó el creciente interés que comencé a sentir por las participantes cuando estuve trabajando con ellas. En este sentido, noté por un lado que concentrarme en el objetivo de titularme, me ayudó a mantener distancia entre mi propia historia y las historias de las mujeres. Con esta actitud evité concientizar aspectos muy personales y vulnerables. Por otro lado, cuando empecé a interesarme más seriamente por ellas, bajaron mis resistencias y me fui dando cuenta de cómo sus situaciones de vida también tienen que ver con mi historia. Así por ejemplo, el ambiente agresivo en que se desenvolvían no me era ajeno porque crecí en un medio violento. Conozco la violencia como víctima y como ejecutora.

Por otro lado, yo también suelo enfatizar mis defectos y minimizar mis cualidades. Acostumbro mantenerme en un bajo perfil pues me reporta ventajas, como no comprometerme ni esforzarme. Estoy consciente que debo profundizar en mis ganancias secundarias y revisar constantemente mis necesidades, porque cuando no lo hago pierdo de vista lo que me motiva a actuar.

Las mujeres del taller me enseñaron, me recordaron y me reafirmaron muchas de mis actitudes. Lo que rescato de cada una es lo siguiente:

- Alfonsa me mostró mi propia vulnerabilidad ante la crítica de los demás.
- Con Dionisia compartí su perseverancia y me recordó la necesidad de poner límites a uno mismo tanto como al prójimo.
- Penélope me evidenció el valor de hacerme responsable por mis decisiones.
- Lucrecia me refrescó el hecho de que debo moverme para avanzar hacia mis objetivos, resistiendo a la tentación de que otros hagan las cosas por mí.
- De Roberta, aprendí a asumir mi poder y ver hasta tres caras de la moneda: cuando realmente soy víctima, cuando sólo me victimizo para obtener algo, y cuando termino siendo la victimaria.

- Ernestina despertó mi interés por reconocermé, cuestionarme, mirarme, tomarme en cuenta, y asumir no sólo mis carencias sino también mis cualidades
- Tomasa me enfrentó a percibirme completa, a aceptarme como soy, con lo que me gusta y no me gusta de mí

Recordando que los aspectos de la autonomía que trabajé en el taller fueron la autoestima, la toma de decisiones y la independencia económica: las historias de vida de las mujeres en estos rubros, me obligaron a revisar cómo ando en tales temas:

1.- Con respecto a la autoestima, veo que me ha tomado tiempo aprender a amarme y durante mucho tiempo confundí como ellas el autoaprecio con el egoísmo. Actualmente me valoro más, me aprecio y respeto más lo que hago.

2.- En cuanto a mi capacidad de elegir (como les pasa a la mayoría de las participantes) constantemente tengo que lidiar con mi tendencia a evadir responsabilidades y a buscar que otros decidan por mí. Aunque también es cierto que soy más consciente de ello, y que ahora al tomar decisiones calculo las consecuencias para ver si puedo con ellas.

3.- Con relación a la independencia económica, trabajo y gano mi dinero. Sin embargo, a diferencia de varias de las participantes del taller, nunca he necesitado hacerme totalmente cargo de mí misma en ese aspecto. En ese sentido, estaría por debajo de ellas, y me siento poco capacitada para impulsarlas en su camino hacia la independencia económica.

En otras palabras, haciendo el balance de cómo estoy en mi autonomía personal, sigo en proceso y he adelantado con el correr de los años. Hoy me aprecio y me respeto más, he ganado conciencia de quién soy, y eso me permite voltear hacia los demás y no estar tan centrada en mí. Me arriesgo a tomar más decisiones y a responsabilizarme de ellas. Finalmente, si tuviera que valerme por mí misma, cuento con las habilidades suficientes para mantenerme y mantener a otros.

Volteando la vista a mi actuación en el taller, me doy cuenta que escuché a las mujeres, aclaré sus dudas; validé sus emociones y sentimientos; les brindé contención al señalarles que en este espacio podían ser ellas mismas, y decir lo que sentían sin

ser juzgadas. Puse también mi experiencia al servicio de las participantes dentro y fuera del taller y fui empática.

Resalto como aprendizajes:

- El darme cuenta de mi estilo como facilitadora suave, cuidadoso y no confrontante, lo que en muchas ocasiones es bueno, pues estimula la apertura de las participantes. Sin embargo, en ciertas otras situaciones dicho estilo no es el más adecuado, en tanto que refuerza ciertos patrones de comportamiento; no permite el darse cuenta de las resistencias y protecciones, e interrumpe el proceso de desarrollo personal.
- El reforzar mi conocimiento de que mi papel como facilitadora no es solucionar los problemas de las personas sino simplemente acompañarlas. Ser un espejo para reflejar su mirada hacia ellas mismas, y facilitarles el conocimiento de las capacidades que poseen.
- El acentuar la comprensión respecto a que los participantes proyectan en la facilitadora sus necesidades, procesos y asuntos no resueltos, y que eso no lo convierte en algo personal.
- La necesidad de hacer pausas regulares dentro de la sesión para voltear a verme, observar cómo estoy y revisar que está sucediendo en el grupo. Todo para evitar dispersarme.
- La conveniencia de llevar un diario de campo para registrar, analizar y retroalimentarme de los procesos que suceden en las intervenciones.

También pudiera señalar algunos otros aprendizajes debidos al hecho de que originalmente sólo me centré en el objetivo de conseguir un caso para titularme, lo cual influyó para:

- Diseñar la intervención sin pensar demasiado en las circunstancias específicas de las mujeres participantes, ni en la pertinencia de la duración del taller.
- Aplicar las dinámicas diseñadas con demasiado rigor, independientemente de que quizás alguna de ellas era mejor abandonarla y trabajar con lo que se había producido en el grupo.

- Valorar la pertinencia de no realizar todas las dinámicas preparadas con anterioridad ante las necesidades expresadas por las participantes.
- Carecer de una observación más metódica del proceso del taller en su conjunto.

A manera de cierre y como balance puedo decir que personalmente esta experiencia me resultó muy favorecedora. He podido ampliar mi “insight” al mismo tiempo que recuperar partes mías de las que no tenía conciencia, (como los aprendizajes y limitantes arriba señalados). Creo que en general me ha hecho una persona más completa y con mayores capacidades para facilitar procesos de desarrollo en otros. Y como solemos decir en los talleres al cerrar: esto es lo que aprendí, de lo que me di cuenta y lo que me llevo.

8 Bibliografía

Acevedo, A. (2013) *Aprender jugando 3, dinámicas vivenciales para capacitación, docencia y consultoría*. México: Limusa (pp. 116 – 118)

Aguilera, B. (2002). *La alternativa del juego II. Seminario de educación para la paz*. México: EPDH

Andrade, S. (2014). Relación de identidad de género y empoderamiento en un grupo de mujeres. Tesis para obtener el grado de maestría en desarrollo humano, Universidad Iberoamericana, México, D.F.

- Armenta, J. (2010). Resiliencia y enfermedad mental: Una aproximación desde la terapia centrada en la persona. *Revista Enseñanza e Investigación en Psicología*, Vol. 15, (1), 183-204.
- Banda, A. & Morales, M. (2015). Empoderamiento psicológico: un modelo sistémico en componentes individuales y comunitarios. *Revista de psicología*, 33 (1), 3-20. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=337838597001>, el 15 de mayo del 2016.
- Balaguer, I., Castillo, I. & Duda, J. (2008). Apoyo a la autonomía, satisfacción de las necesidades, motivación y bienestar en deportistas de competición: Un análisis de la Teoría de la Autodeterminación. *Revista de Psicología del Deporte*, 17 (1), 123-139.
- Bianchini, M s.f. Guía de conocimiento sobre mujeres y desarrollo I. *Agencia latinoamericana de Información*. Recuperado de: el 5 de Noviembre del 2014 <http://www.gloobal.net/iepala/gloobal/fichas/ficha.php?entidad=Textos&id=1824&opcion>
- Boltvinik, J. (2003). La teoría de las necesidades humanas de Doyal y Gough. *Revista Comercio Exterior*, 53 (5), 410-412. Recuperado de: <http://revistas.bancomext.gob.mx/rce/magazines/20/2/RCE2.pdf> El 12 de marzo del 2013.
- Branden, N. (1992). *El Poder de la autoestima. Cómo potenciar este importante recurso psicológico*. México: Paidós (pp. 14-57)
- Branden, N. (1996). *Hacia la autonomía. Cómo llegar a ser autorresponsable. Hacia una vida autónoma e independiente*. México: Paidós. (pp. 21-39)

- Cano, T., Arroyave, O. (2014). Procesos de empoderamiento de mujeres: subjetivación y transformaciones en las relaciones de poder. *Revista Virtual Universidad Católica del Norte*, 42, mayo-agosto, 94-110. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/1942/194230899007.pdf> el 2 de noviembre del 2016
- Casanova, E. (1993). El desarrollo del concepto de sí mismo en la teoría fenomenológica de la personalidad de Carl Rogers. *Revista de Psicología y Aplicación*, Universidad pública de Navarra 46 (2), 177-186. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2383842>, el 5 de noviembre del 2014.
- Casique, I. (2004). Poder de decisión y autonomía de la mujer mexicana. Análisis de algunos condicionantes. . *Centro Regional de Investigaciones Multidisciplinarias de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM)*, 80, 12-71.
- Castelo, T., Janja, G. & Moreira, V. (2014). O conceito de tendencia atualizante na prática clínica contemporânea de psicoterapeutas humanistas. *Revista de Abordagem Gestáltica: Phenomenological Studies*, 13-20. ISSN: 1809-6867. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=357733920003> el 15 de mayo del 2016.
- Castro, R., Casique, I. (2009). Violencia de pareja contra las mujeres en México: Una comparación entre encuestas recientes. *Centro Regional de Investigaciones Multidisciplinarias de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM)*, 87, 35-62.
- CEPAL (2013). Las metas del milenio y la igualdad de género. El caso de Guatemala. ISBN92-1-322758-2. Recuperado de: <http://www.cepal.org/cgi-bin/getProd.asp?xml=/publicaciones/xml/2/22822/P22822.xml&xsl=/mujer/tpl/p9f.xsl>

- Clericó, C. (2006). Modelo de acompañamiento para mujeres en situación de violencia familiar atendidas por el programa Hábitat de SEDESOL. Tesis para obtener el grado de maestría en desarrollo humano, Universidad Iberoamericana, México, D.F.
- Das, V. (2016). *Violencia, cuerpo y lenguaje*. México: FCE
- Deci, E. & Ryan, R. (2002). Overview of Self-Determination Theory: An organismic dialectical perspective. *Handbook of Self-Determination Research*. Estados Unidos: The University of Rochester Press. (pp. 3–33).
- De León, C. (2003). Desarrollo psicobiológico y necesidades humanas. *Flujo de Vida*. México: Pax México. (pp. 153-154)
- Delgado, A. & Rivera, S. (2008). Violencia conyugal y salud mental en las mujeres. *Revista de Psicología Social y Personalidad*, 24 (1), 29-54.
- De Luca, C. (2009). Implicaciones de la formación en la autonomía del estudiante universitario. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 7 (18), septiembre, 901-922. Recuperado de:
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=293121945015>, el 3 de Junio del 2016
- Díaz, G. (2009). La violencia de género en México: Reto del gobierno y de la sociedad. *Encrucijada, Revista del Centro de Estudios en Administración Pública de la Facultad de Ciencias Políticas y Sociales, Universidad Nacional Autónoma de México*, 2, 11-15.
- Díaz, H. (2008). *Programas de violencia. Curso de contención emocional para el personal que atiende a víctimas de violencia de género. Manual del participante*. Villa Hermosa- Tabasco: Instituto Estatal de las Mujeres del Estado de Tabasco

Donoso-Vazquez, T., Biglia, B. & Sánchez-Martí, A. (2011). Estudio exploratorio para conocer las necesidades psicosociales y educativas de un grupo de mujeres de Barcelona. *Revista de Trabajo Social*, 11 (1), 61-73. Recuperado de: http://biblioteca.universia.net/html_bura/ficha/params/id/54671827.html, el 8 de marzo del 2013

Espíndola, J. (2005). *Análisis de problemas y toma de decisiones*. México: Pearson

Faraci, P. & Cannistraci, S. (2015). The short index of self-actualization: a factor analysis study in an Italian sample. *International Journal of Psychological Research*, Vol. 8 (2), 23-33. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=299040283003>, el 3 de Junio del 2016.

Figueroa, M. (2006). *El desarrollo Humano Centrado en las Personas: sus fundamentos teóricos y profesionales*. Cultura y desarrollo humano: visiones humanistas de la dimensión simbólica de lo individual y lo social. México: Conaculta.

González, A. (1987). Aprendizaje significativo. *El enfoque centrado en la persona: aplicaciones a la educación*. México: Trillas. (pp. 71-85)

González, L., Castillo, I., García, M., & Balaguer, S. (2015). Apoyo a la autonomía, satisfacción de las necesidades psicológicas y bienestar: Invarianza de un modelo estructural en futbolistas y bailarines. *Revista de psicología del deporte*. 24 (1) 121-129 ISSN-e 1988-5636. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4975225> el 13 de mayo del 2016.

Guiagenero (2000). La mujer y la economía. Mujer 2000. Igualdad entre los géneros, desarrollo y paz para el siglo XXI. Recuperado de: <http://www.un.org/spanish/conferences/Beijing/fs6.htm> el 5 de noviembre del 2014.

Gustems, J. & Calderón, C. (2014). Empatía y estrategias de afrontamiento como predictores del bienestar en estudiantes universitarios españoles. *Electronic Journal of Research in Education Psychology*, Vol. 12, (32) 129-146. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=293130506006> el 27 de mayo del 2016

Iannizotto, M. (2010). Sentimiento de culpa y autoestima. Persona: *Revista iberoamericana de personalismo comunitario*, ISSN-e 1851-4693, no. 13, 2010. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo;jsessionid=58C379607D1BBA4BCD113F575A3292F2.dialnet02?codigo=325802> el 28 de abril del 2016

INEGI (2012)-Mujeres violentadas por su pareja en México. En base a la Encuesta Nacional sobre la Dinámica de las Relaciones en los Hogares (ENDIREH 2011). Recuperado de: <http://www.inegi.org.mx/est/contenidos/proyectos/encuestas/hogares/especiales/endreth/default.aspx>. El 30 de Marzo del 2013

INEGI (2015) Estadística a propósito del día internacional de la eliminación de la violencia contra la mujer (25 noviembre 2015). Recuperado de: <http://www.inegi.org.mx/saladeprensa/aproposito/2015/violencia0.pdf> el 29 de Octubre del 2016

INEGI (2016). *Encuesta Nacional sobre la Dinámica de las Relaciones en los Hogares (ENDIREH 2006)*. Recuperado de: <http://www.inegi.org.mx/est/contenidos/proyectos/encuestas/hogares/especiales/endreth/endreth2006/default.aspx>. El 31 de octubre del 2016.

INMUJERES (2006). *Encuesta Nacional sobre Violencia Contra las Mujeres (ENVIM 2006)*. Recuperado de: <http://bdsocial.inmujeres.gob.mx/index.php/envim->

146/encuesta-nacional-sobre-violencia-contra-las-mujeres. El 6 de Marzo del 2013.

INMUJERES (2008). *Glosario de género*. México: INMUJERES. (pp. 23 – 136)

INMUJERES (2014). ¿Qué significa la perspectiva de género?. Políticas de igualdad de género. Recuperado de:

http://www.inmujer.df.gob.mx/wb/inmujeres/que_es_la_perspectiva_de_genero_conceptos_claves el 21 de noviembre del 2014

Jourard, S. & Landsman, T. (2007). Necesidades básicas, superiores y personalidad saludable. *La Personalidad Saludable*. México: Trillas. (pp. 78-89)

Lafarga, J. (2014). *Desarrollo humano. El crecimiento personal*. México: Trillas

Lagarde, M. (1999). *Claves feministas para el poderío y la autonomía de las mujeres*. España: Instituto Andaluz de la Mujer. ISBN 84 7921 067 2

Lagarde, M. (2000). *Claves feministas para la autoestima de las mujeres*. Madrid: horas y HORAS

Lagarde, M. (2005). *Los cautiverios de las mujeres: madresposas, monjas, putas, presas y locas*. México: UNAM. (pp. 151-176)

Maslow, A. (1987). Autorrealización y más allá. *La Personalidad Creadora*. Barcelona: Kairós. (pp.67-80, 133-156)

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

Maslow, A. (1993). *El hombre autorrealizado: hacia una psicología del ser*. Barcelona: Kairós

- Mateo, M. (2000). Dos perspectivas metodológicas para la inclusión de la perspectiva de género en el análisis de la pobreza. *Psicothema*, 2 (2) 377-381 Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=72797087> el 16 de mayo del 2016.
- Méndez, I. & Ryszard, M. (2005). El desarrollo de las relaciones interpersonales en las experiencias transculturales: una aportación del enfoque centrado en la persona. Tesis para obtener el grado de maestría en desarrollo humano, Universidad Iberoamericana, México, D.F.
- Monbourquette, J. (2004). *De la autoestima a la estima del Yo profundo. De la psicología a la espiritualidad*. Santander: Sal Terrae
- Munévar-Munévar, D. & Mena-Ortíz, L. (2009). Violencia estructural de género. *Revista Facultad de Medicina de la Universidad Nacional de Colombia*, 57 (4), 65-74.
- Navarro, R. (1999). *Psicoterapia corporal y psicoenergética. Principios y técnicas*. México: Pax México
- Páez-Rovira, D; Echeburúa, E; Puente – Martínez, A; Ubillos – Landa, S. (2016). Factores de riesgo asociados a la violencia sufrida por la mujer en la pareja: una revisión de meta – análisis y estudios recientes. *Revista Anales de Psicología*, 32 () 295-306. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=16743391034>, el 26 de abril del 2016
- Perreira de Avelar, C. & Teixeira, R. (2013). Como entender a vaidade feminina utilizando a autoestima e a personalidade. *Revista de administração de empresas*, vol. 53 no. 4 São Paulo June/Aug. 2013 recuperado de: <http://dx.doi.org/10.1590/S0034-75902013000400002> el 28 de abril del 2016

- Rodríguez del Toro, V. (2012). Ataduras en las dos costillas: Reflexiones e investigaciones sobre asuntos, problemas y retos de las mujeres. *Revista Puertorriqueña de Psicología*, 23, 9-30.
- Rogers, C. (1962). La relación interpersonal: el núcleo de la orientación. En Lafarga, J. & Del Campo, J. (2010) *Desarrollo del Potencial Humano Volumen II. Aportaciones de una psicología humanista*. México: Trillas. (pp. 121-136)
- Rogers, C. (1980). *El poder de la persona*. México: Manual Moderno
- Rogers, C. (1984) *Orientación psicológica y psicoterapia: Fundamentos de un enfoque centrado en la persona*. Madrid: Narcea. S. A.
- Rogers, C. (1997). *Psicoterapia centrada en el cliente: Práctica, implicaciones y teoría*. Buenos Aires: Paidós
- Rogers, C. (1998). *Terapia, personalidad y relaciones interpersonales*. Buenos Aires: Nueva Visión
- Rogers, C. (2008). *El proceso de convertirse en persona*. México: Paidós
- Rojas, M. (2010). *La privación del bienestar. Un estudio con perspectiva de género. Cuaderno No. 20 de los cuadernos de trabajo sobre género. Instituto Nacional de las Mujeres. Biblioteca Digital*. Recuperado de: <http://www.inmujeres.gob.mx/index.php/biblioteca-digital/cuadernosgenero>. El 6 de Marzo del 2013.
- Romero-Zepeda, J. (2012). Promoción del empoderamiento de género en la población indígena en Querétaro, México, a través de la difusión de la salud reproductiva por parte de las parteras. *Revista de Investigación Científica*, 20 (40), 291-312.

Romero, V. (2011). Bajo condena: mujer, culpa y autonomía. *Concurso de tesis de género Sor Juana Inés de la Cruz*. México: INMUJERES

Ryan, R. & Deci, E. (2000). La teoría de la autodeterminación y la facilitación de la motivación intrínseca, el desarrollo social, y el bienestar. *The American Psychological Association, Inc.* Vol. 55 (1), (pp. 68-78) Recuperado el 11 de mayo del 2016 de: <http://www.redalyc.org/pdf/2270/227017635004.pdf>

Salazar, M., Gómez del Campo, I. & Rodríguez, E. (2014). Los talleres vivenciales con enfoque centrado en la persona, un espacio para el aprendizaje de competencias sociales. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*, Vol. 16 (1) 175-190. Recuperado de: <http://redalyc.org/articulo.oa?id=80230114010>, el 16 de abril del 2016

Sánchez, A. (2015). “Nuevos” valores en la práctica psicosocial y comunitaria: Autonomía compartida, auto-cuidado, desarrollo humano, empoderamiento y justicia social. *Revista Universitas Psychologica*, Vol. 14 (4) 15-24. ISSN: 1657-9267. Recuperado el 15 de mayo del 2016 de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=64744107004>

Sanjuán, P. (2011). Teoría de la autodeterminación. *Revista Psicología de la Personalidad* 33 () (232-243). Recuperado de <https://prezi.com/hadbz4ofvzlj/teoria-de-la-autodeterminacion/> el 11 de mayo del 2016.

SEGOB (2013). Situaciones de violencia intrafamiliar. Recuperado de: http://www.reformapolitica.gob.mx/en/Violencia_Familiar/Tipos_de_violencia el 23 de Octubre del 2016.

- Sepúlveda, M. (2003). Autonomía moral: Una posibilidad para el desarrollo humano desde la ética de la responsabilidad solidaria. *Revista de Psicología de la Universidad de Chile*, XII, (1), 27-35. Doi: 10.5354/0719-0581.2003.17294
- Shostrom, E. (1973). De la anormalidad a la autorrealización. En Lafarga, J. & Del Campo, J. (2010). *Desarrollo del Potencial Humano Volumen III. Aportaciones de una psicología humanista*. México: Trillas. (pp. 70-77)
- Ulloa, T; Montiel, O. & Baeza, G. (2012). El género como perspectiva analítica. *Visibilización de la violencia contra las mujeres en los usos y costumbres de las comunidades indígenas. Trabajo etnográfico en los altos de Chiapas*. México: Comisión Nacional para Prevenir y Erradicar la Violencia contra las Mujeres. (pp.29-31)
- Zamudio, F. Núñez, M. & Gómez, F. (2010). Estudio sobre la relación entre equidad de género y desarrollo humano en la región noreste de México, 1995-2005. *Revista Estudios fronterizos*, vol. 11, 22. Recuperado de: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0187-69612010000200005&lng=es&nrm=iso el 26 de abril del 2016

9. Anexos

1 Instrumento del diagnóstico inicial

ENCUESTA PARA DETECTAR LAS NECESIDADES PSICOLÓGICAS Y LA PERCEPCIÓN DE VIOLENCIA DE LAS MUJERES QUE ASISTEN AL CENTRO DE ATENCIÓN INTEGRAL ESPACIO MUJERES PARA UNA VIDA DIGNA LIBRE DE VIOLENCIA, A. C.

Fecha: _____ Hora de Inicio: _____ Hora de término: _____

Entrevista completa () Entrevista Incompleta ()

Hola, mi nombre es Matilde Incera y estoy aquí con usted porque en el Centro de Atención Integral, Espacio Mujeres para una Vida Digna de Violencia, estamos realizando una encuesta sobre la condición general de nuestras usuarias. Su participación es muy importante y valiosa para la institución. La información que usted nos proporcione será estrictamente confidencial. Gracias

I DATOS GENERALES DE LAS USUARIAS

1. ¿Desde cuándo asiste al Centro Espacio Mujeres para una Vida Digna Libre de Violencia?

- Desde hace una semana.....1
- Desde hace un mes.....2
- De dos meses a seis meses.....3
- De siete meses a un año.....4
- Hace más de un año.....5

2. ¿Qué edad tiene usted? _____

3. ¿Cuál es el último grado de escuela que estudió usted?

- | | |
|-----------------------------|--|
| Ninguno.....1 | Preparatoria o Vocacional completa.....7 |
| Preescolar.....2 | Preparatoria o Vocacional incompleta.....8 |
| Primaria completa.....3 | Carrera Técnica o Comercial.....9 |
| Primaria incompleta.....4 | Licenciatura.....10 |
| Secundaria.....5 | Licenciatura incompleta.....11 |
| Secundaria Incompleta.....6 | Posgrado.....12 |

4. ¿Cuál es su ocupación principal? (PUEDE ELEGIR VARIAS OPCIONES)

- | | |
|-------------------------------|---------------------------|
| Profesionista.....1 | Trabajo doméstico.....5 |
| Empleada.....2 | Estudiante.....6 |
| Ama de casa.....3 | Jubilada/Pensionada.....7 |
| Autoempleo/ comerciante.....4 | No trabaja.....8 |

5. ¿Cuántas horas al día trabaja en su trabajo remunerado (pagado)?

- 4 horas diarias.....1
 - 8 horas diarias.....2
 - Otro _____3
- Especifique

5.1 ¿Cuántas horas al día trabaja en las labores de la casa?

- 4 horas diarias.....1
 - 8 horas diarias.....2
 - Otro _____3
- Especifique

6. ¿Actualmente está usted:

- Soltera.....1
- Vive en unión libre.....2
- Casada.....3
- Divorciada.....4
- Viuda.....5
- Separada.....6

SI NO TIENE PAREJA ACTUALMENTE PASE A LA PREGUNTA 8

7. ¿Hace cuánto tiempo ha estado unida a su marido actual o pareja actual años _____ meses _____

8. ¿Tiene hijos?

Si.....1 ¿Cuántos hijos tiene? _____
 No.....2

9. ¿Cuál es la ocupación principal de su marido actual o pareja actual?

Profesionista.....1	Campesino/Jornalero.....5
Empleado.....2	Estudiante.....6
Autoempleo/ comerciante/chofer/taxista.....3	Jubilado/Pensionado.....7
Obrero/albañil.....4	No trabaja.....8

10. ¿Cuántas horas al día trabaja su marido actual o pareja actual ?

4 horas diarias.....1
 8 horas diarias.....2
 Otro.....3

Especifique

11. ¿Usted toma bebidas alcohólicas? (cerveza, vino, cubas, etc.)

Si.....1
 No.....2 (SI NO TOMA PASE A LA PREGUNTA 14)
 No responde.....8

12. ¿Con qué frecuencia toma usted?

Todos o casi todos los días.....1	Menos de una vez al mes.....4
Uno o dos veces por semana.....2	Nunca ha tomado.....5
Una a tres veces al mes.....3	No responde.....8

13. ¿Ha tenido problemas con su marido actual o pareja actual u otros familiares o personas por tomar?

Si.....1
 No.....2
 No responde.....8

14. ¿Su marido actual o pareja actual toma bebidas alcohólicas? (cerveza, vino, cubas, etc.)

Si.....1
 No.....2
 No responde.....8
 No sabe.....9

15. ¿Con qué frecuencia toma su marido actual o pareja actual

Todos o casi todos los días.....1	Nunca ha tomado.....4
Uno o dos veces por semana.....2	No responde.....8
Una a tres veces al mes.....3	No sabe.....9
Menos de una vez al mes.....4	

16. ¿Durante los últimos 6 meses su marido o pareja ha tenido problemas:

	SI	NO
De dinero ocasionados por el consumo de alcohol	1	2
Familiares ocasionados por el consumo de alcohol	1	2
Otros problemas ocasionados por el consumo de alcohol	1	2
Especificar _____		

--	--	--	--	--

II DETECCIÓN DE NECESIDADES PSICOLÓGICAS (DE AUTONOMÍA, COMPETENCIA Y RELACIÓN)

Le voy a pedir por favor, que indique qué tanto la describe a usted cada una de las siguientes frases:

	Me describe totalmente	Me describe bastante	Me describe poco	No me describe en absoluto
17. Siento que soy libre de decidir por mí misma cómo vivir mi vida	1	2	3	4
18. Me cae bien la gente con la que convivo	1	2	3	4
19. Con frecuencia no me siento competente (preparada, hábil, calificada, apta)	1	2	3	4
20. Me siento presionada en mi vida	1	2	3	4
21. La gente que conozco me dice que soy buena en lo que hago	1	2	3	4
22. Me llevo bien con la gente con quien estoy en contacto	1	2	3	4
23. Normalmente no soy muy agradable (atenta) y no tengo muchos contactos sociales	1	2	3	4
24. Siento que generalmente soy libre de expresar mis ideas y opiniones	1	2	3	4
25. Considero que la gente con la que regularmente estoy en contacto son mis amigos	1	2	3	4
26. Recientemente he podido aprender nuevas habilidades (aptitudes, capacidades)	1	2	3	4
27. En mi vida diaria, frecuentemente me dicen qué hacer	1	2	3	4
	Me describe totalmente	Me describe bastante	Me describe poco	No me describe en absoluto
28. La gente en mi vida se preocupa por mí	1	2	3	4
29. La mayoría de los días siento que logré lo que quería	1	2	3	4
30. La gente con la que convivo diariamente toma en cuenta mis sentimientos	1	2	3	4
31. En mi vida no tengo muchas oportunidades de mostrar qué tan inteligente soy	1	2	3	4
32. No tengo mucha gente cercana	1	2	3	4
33. Normalmente siento que puedo ser yo misma en mis situaciones diarias	1	2	3	4
34. No le caigo muy bien a la gente con la que estoy en contacto regularmente	1	2	3	4
35. Con frecuencia no me siento muy capaz (inteligente, apta, preparada)	1	2	3	4

	Muchas veces	Varias veces	Alguna vez	ocasionalmente	Nunca
45. La ha insultado	1	2	3	4	5
46. Se ha enojado si no está lista la comida	1	2	3	4	5
47. La ha humillado frente a otras personas	1	2	3	4	5
48. Se ha puesto celoso de algunas amistades tuyas	1	2	3	4	5
49. Le ha destruido algunas de sus cosas	1	2	3	4	5
50. Le ha impedido visitar a sus familiares	1	2	3	4	5
51. La ha amenazado con golpearla	1	2	3	4	5
52. La ha amenazado con alguna navaja o cuchillo	1	2	3	4	5
53. La ha amenazado con alguna pistola	1	2	3	4	5
54. La ha amenazado con matarla o matarse él o a los niños	1	2	3	4	5

55. ¿En los últimos 6 meses, además de su marido o pareja, alguien más la ha **amenazado, humillado o insultado** en alguna forma?

- Si.....1
 No.....2
 No responde.....8
 No recuerda.....10

56. ¿Quién le hizo esto?

Padre.....1	Suegra, suegro.....5
Padrastra.....2	Otro miembro de la familia.....6
Madre.....3	Especifique
Madrastra.....4	

V PERCEPCIÓN DE LA VIOLENCIA FÍSICA

¿En los últimos 6 meses cuántas veces su marido o pareja:

	Muchas veces	Varias veces	Alguna vez	ocasionalmente	Nunca
57. La ha empujado, sacudido, zarandeado o jaloneado	1	2	3	4	5
58. Le ha jalado el cabello	1	2	3	4	5
59. Le ha pegado con la mano o el puño	1	2	3	4	5
60. La ha pateado	1	2	3	4	5
61. Le ha golpeado con algún objeto como un cinturón o un utensilio doméstico	1	2	3	4	5
62. La ha tratado de asfixiar o ahogar	1	2	3	4	5
63. La ha agredido con alguna navaja o cuchillo	1	2	3	4	5
64. Le ha disparado con una pistola	1	2	3	4	5

65. ¿En los últimos 6 meses, además de su marido o pareja, alguien más la ha **golpeado o maltratado físicamente** en alguna forma?

- Si.....1
 No.....2
 No responde.....8
 No recuerda.....10

66. ¿Quién le hizo esto?

Padre.....1	Suegra, suegro.....5
-------------	----------------------

Padrastra.....2	Otro miembro de la familia.....6
Madre.....3	Especifique
Madrastra.....4	

VI PERCEPCIÓN DE LA VIOLENCIA ECONÓMICA

¿En los últimos 6 meses cuántas veces su marido o pareja:

	Muchas veces	Varias veces	Alguna vez	ocasionalmente	Nunca
67. La ha amenazado con no darle dinero o quitárselo	1	2	3	4	5
68. Cuando se enoja le da poco dinero o le reduce el dinero del gasto	1	2	3	4	5
69. Le ha dejado de dar dinero para la comida	1	2	3	4	5
70. Le ha quitado o ha hecho uso de sus pertenencias en contra de su voluntad	1	2	3	4	5

VII PERCEPCIÓN DE LA VIOLENCIA SEXUAL

¿En los últimos 6 meses cuántas veces su marido o pareja:

	Muchas veces	Varias veces	Alguna vez	ocasionalmente	Nunca
71. Le ha exigido u obligado a tener relaciones sexuales	1	2	3	4	5
72. La ha amenazado con irse con otras mujeres si no acepta tener relaciones sexuales con él	1	2	3	4	5
73. Ha usado la fuerza física para tener relaciones sexuales con usted	1	2	3	4	5
74. La amenazado con una navaja o cuchillo para tener relaciones sexuales con usted	1	2	3	4	5
75. La ha amenazado con una pistola para tener relaciones sexuales con usted	1	2	3	4	5

76. ¿Además de su marido o pareja, alguien más la ha obligado a tener relaciones sexuales?

Si.....1
 No.....2
 No responde.....8
 No recuerda.....10

77. ¿Quién le hizo esto?

Padre.....1	Compañero del trabajo o de la escuela.....6
Padrastra.....2	Desconocido.....7
Novio.....3	Otro miembro de la familia.....8
Amigo o conocido.....4	Especifique

78. ¿La última vez que fue agredida por su marido actual o pareja actual, él estaba bajo los efectos de:

	Si	No	No responde	No sabe
Del alcohol	1	2	8	9
De alguna droga	1	2	8	9

Gracias por su colaboración y apoyo a esta encuesta.

2 Carta del supervisor

México D. F. a 3 de septiembre de 2014.

A quien corresponda.

Por medio de la presente hago constar que durante el periodo académico de Otoño 2014 llevaré a cabo la supervisión del proyecto de intervención titulado “La autonomía como una opción de vida” a cargo de Matilde Incera Diéguez, cuyo objetivo es promover la construcción de estrategias que impulsen la toma de decisiones, la importancia del poder adquisitivo, fortalezcan la mirada hacia sí mismas y se reconozcan en su individualidad, y que tendrá lugar en el salón de usos múltiples del Centro de Atención Integral Espacio Mujeres Para Una Vida Digna Libre de Violencia, A.C., EMU en Octubre del 2014.

La supervisión de este proyecto implica:

- La verificación del cumplimiento de las horas necesarias para llevar a cabo la intervención.
- La verificación del cumplimiento de los objetivos de la intervención por parte del alumno.
- El apoyo y facilitación de recursos tanto materiales como intelectuales necesarios para llevar a cabo la intervención.
- La evaluación del desempeño del alumno durante la intervención (formato de Evaluación del Supervisor).

Sin más por el momento, agradezco su atención.

(Nombre, firma y datos del supervisor)

3 Convenio de conformidad 1ª. Parte



*Espacio Mujeres para una Vida
Digna Libre de Violencia*

CONVENIO DE CONFORMIDAD

Estimada Participante:

El Taller “La Autonomía como una opción de Vida”, tiene la finalidad de que reconozcas en ti las cualidades y las capacidades que ya tienes para alcanzar tu Autonomía.

La aplicación está a cargo de Matilde Incera Diéguez, estudiante de Maestría en Desarrollo Humano.

Tu participación es estrictamente voluntaria y se te garantiza que el manejo de la información es completamente confidencial. Puedes retirarte del proyecto en el momento que quieras sin que ello te afecte de ningún modo.

Si tienes alguna duda puedes comunicarte directamente con Matilde Incera al correo electrónico matincera@prodigy.net.mx o al número telefónico 5245 8091. o con el Mtro. Sergio Molano Romero al correo electrónico sergio.molano@ibero.mx o al número telefónico 5950 4000, ext. 4652.

Agradezco tu participación.

ATTE.
Matilde Incera

3 Convenio de conformidad 2ª. parte



CONVENIO DE CONFORMIDAD

Yo _____ estoy enterada que la sesión correspondiente al taller: "La Autonomía como una opción de Vida", en la cual participaré y que será impartido por Matilde Incera Diéguez, será grabada en su totalidad, incluyendo lo que yo en ella exprese.

Estoy informada de que mi participación es estrictamente voluntaria, que puedo retirarme del proyecto en el momento que quiera, sin que ello me afecte de ninguna manera, y que el material audiovisual que resultará de las grabaciones es con fines evaluativos de la tallerista, por lo que no será mostrado en ningún ámbito, por tal motivo, autorizo la utilización y reproducción del mismo, ya sea fragmentos o completamente, únicamente con el propósito previamente acordado.

Puedo contactar a Matilde Incera al correo matincera@prodigy.net.mx, o al teléfono 5245 8091. o con el Mtro. Sergio Molano Romero a través del correo electrónico sergio.molano@ibero.mx o al número telefónico 5950 4000, ext. 4652.

FIRMA DE LA ASISTENTE AL TALLER _____

NOMBRE Y FIRMA DE LA TALLERISTA _____

NOMBRE Y FIRMA DE LA COORDINADORA DE LA INSTITUCIÓN

4 Dinámica “entre esto y esto más bien soy...”



MÁS BIEN SOY.....

1.- Entre _____ y _____ más bien soy _____.

2.- Entre _____ y _____ más bien soy _____.

3.- Entre _____ y _____ más bien soy _____.

4.- Entre _____ y _____ más bien soy _____.

5.- Entre _____ y _____ más bien soy _____.

5 Dinámica “Cómo reaccionas si....”



SITUACIONES DE LA VIDA COTIDIANA....¿CÓMO REACCIONAS SI.....?

- 1.- Tu pareja te dice que no uses determinada ropa
- 2.- Te das cuenta que tus amigas te están criticando
- 3.- Llegas tarde a tu casa y tu pareja te reclama por la hora de llegar
- 4.- Eres a la única de la familia a quien no invitaron a la fiesta de cumpleaños de una prima. Toda tu familia va a asistir
- 5.- Tu pareja quiere tener relaciones sexuales y tú no lo deseas
- 6.- Tu familia opina que deberías tener a tu lado a alguien más fuerte que tú para que te ayude a afrontar los problemas de tu vida
- 7.- Tu pareja te indica qué es lo que debes comprar o no en el súper
- 8.- Estás platicando con un grupo de personas sobre un tema que dominas y alguien te contradice
- 9.- Tu pareja te invita a salir y quiere que deje todas tus actividades para estar con él
- 10.- Consigues un trabajo donde ganarías muy buen sueldo, pero las personas que más quieres no están de acuerdo en que lo aceptes

6 Dinámica Consignas del collage creativo



*Espacio Mujeres para una Vida
Digna Libre de Violencia*

CONSIGNA DEL OBSERVADOR

OBSERVADORES: No interviene para nada. Toma nota de todo lo que ocurra: por ejemplo, la estrategia que elabora el grupo, forma de organizarse, relaciones entre ellas, roles que asumen, frases significativas.



*Espacio Mujeres para una Vida
Digna Libre de Violencia*

CONSIGNA DEL GRUPO 1

GRUPO 1: Su objetivo es GANAR por encima de todo, para ello les está permitido cualquier cosa. No cooperan con los otros equipos y no deben arriesgarse a que otro grupo pueda hacer un collage mejor que el suyo.



*Espacio Mujeres para una Vida
Digna Libre de Violencia*

CONSIGNA DEL GRUPO 2

GRUPO 2: Trabajen en su collage sin meterse con nadie ni en nada. Su postura es evitar las dificultades o conflictos. Nunca se enfrentan, ante órdenes o agresiones, su postura es la de sumisión y el acatamiento. Mientras no se metan con ellos, continuarán trabajando.



*Espacio Mujeres para una Vida
Digna Libre de Violencia*

CONSIGNA DEL GRUPO 3

GRUPO 3: Su consigna principal es que todo equipo tiene derecho a realizar el collage. Deberán afrontar los conflictos de manera POSITIVA.

7 Dinámica "lista de lo que sé hacer"



*Espacio Mujeres para una Vida
Digna Libre de Violencia*

LISTA DE LO QUE SÉ HACER

Sé hacer: 1.-

2.-

3.-

4.-

5.-

6.-

7.-

8.-

9.-

10.-

8 Dinámica "Mi carta compromiso"

MI CARTA COMPROMISO



Yo

Encontré en este taller que _____

Me comprometo ante todas mis compañeras del taller a cumplir el objetivo de _____ a cumplirlo dentro de _____. Y también el objetivo _____ Que cumpliré dentro de _____ Cumpliré el objetivo de _____

Que cumpliré dentro de _____ También el objetivo _____

Que cumpliré dentro de _____

México, D.F. 31 de Octubre del 2014

9 Diploma

DIPLOMA DE RECONOCIMIENTO


*Espacio Mujeres para una Vida
Digna Libre de Violencia*

Se otorga el presente reconocimiento a: _____
Por su valiosa participación en el taller “La Autonomía como una opción de
Vida”, con una duración de 10 hrs.

_____ Lic. Nallely Bucio Directora de Espacio Mujeres Para una Vida Digna Libre de Violencia	_____ Mtro. Sergio Molano Aplicación de Proyectos en Desarrollo Humano Universidad Iberoamericana	_____ Lic. Matilde Incera Facilitadora
--	--	---

