

UNIVERSIDAD IBEROAMERICANA
Estudios con Reconocimiento de Validez Oficial por Decreto Presidencial
del 3 de abril de 1981



“EMPODERAMIENTO EN UN GRUPO DE MUJERES DE ACATEPEC,
PUEBLA. UNA ESTRATEGIA HUMANISTA DE INTERVENCIÓN”

ESTUDIO DE CASO

Que para obtener el grado de

MAESTRA EN DESARROLLO HUMANO.

Presenta
SANTA MORALES CANTU

Directora
Dra. Graciela del Carmen del Sagrado Corazón Galindo Orozco

Lectores
Dr. Sergio Molano Romero
Dr. José F. Gómez del Campo Estrada

Ciudad de México

2016

INDICE

RESUMEN.....	4
1. INTRODUCCIÓN	5
2. ANÁLISIS DE LOS HECHOS Y DEFINICIÓN DEL PROBLEMA	8
2.1 Marco contextual.....	14
2.2 Objetivos	16
3. Marco conceptual.....	16
3.1 Antecedentes	16
3.2 Aspectos conceptuales	18
3.3 Empoderamiento como proceso	21
3.4 Manifestaciones de empoderamiento	22
3.5.1 Confianza en sí misma.	23
3.5.2. Autonomía.....	24
3.5.3. Toma de decisiones.	26
3.5 Condiciones para un clima promotor del crecimiento	27
3.5.1. Congruencia.	27
3.5.2. La aceptación positiva incondicional.....	28
3.5.3. Comprensión empática.....	28
3.6 Situación de la mujer rural	29
3.7 Perspectiva de género.....	32
3.8 Estado del arte	34
4. PLANTEAMIENTO DE SOLUCIONES PLAUSIBLES.....	38
4.1 Justificación de la intervención.....	39
5. METODOLOGÍA	40
5.1 Procedimiento	41
5.2 Participantes	42
5.3 Cuidado ético de las participantes.....	42
5.4 Método de intervención.....	43
5.5 Instrumentos de recolección de datos y evaluación	63

5.6 Método de análisis de resultados.	65
6. RESULTADOS.....	65
6.1 Resultado por sesión	65
6.1.1. Primera sesión.	65
6.1.2. Segunda Sesión.	72
6.1.3. Tercera sesión.....	76
6.1.4. Cuarta sesión.	78
6.2 Resultados por constructo	80
6.2.1. Confianza en sí misma.	80
6.2.2. Autonomía en la mujer.....	83
6.2.3. Toma de decisiones	85
7. CONCLUSIONES	87
8. RECOMENDACIONES.....	92
9. REFERENCIAS.....	94
ANEXOS.....	101
Anexo A. Ficha de inscripción al taller.....	101
Anexo B. Tabla 2 Entrevista a Coordinadora del IMCP.....	102

RESUMEN

El presente estudio de caso se llevó a cabo con un grupo de mujeres de la comunidad rural de Acatepec, Puebla, a fin de trabajar un tema fundamental en la mujer: el empoderamiento. Se utilizó el método del Enfoque Centrado en la Persona para desarrollar confianza personal, autonomía y la toma de decisiones. Por medio del diseño, aplicación y evaluación de un taller de 12 horas, se trabajó creando un clima promotor del crecimiento y teniendo en cuenta la perspectiva de género; los resultados mostraron que las participantes identificaron aspectos que las hacen confiar en ellas mismas, concientizaron acciones que han impedido o desarrollado su autonomía y concretaron acciones para un plan de vida ejerciendo la toma de decisiones en su vida personal, familiar, económica y comunitaria.

Introducción

Los primeros estudios acerca del empoderamiento femenino surgieron de la literatura denominada Mujeres en el Desarrollo (MED), este enfoque, predominante en los años ochenta, sostenía que las mujeres eran un capital humano desaprovechado, idea adoptada por políticas que intentaron incorporar a las mujeres al “desarrollo” sin tomar en cuenta la carga de trabajo que se les generaba (Portocarrero, 1990). Gradualmente se evidenció que las mujeres ya participaban desde hace mucho tiempo en múltiples actividades productivas, pero en los niveles más bajos del sistema económico y sin que su trabajo y esfuerzo fuera reconocido de alguna manera. Esta situación dio origen al enfoque Género en el Desarrollo (GED), el cual comienza a difundirse a finales de los años ochenta. Éste enfoque conduce a una creciente conciencia sobre las desigualdades de género, clase y etnia en los países que en aquel entonces conformaban el “tercer mundo”. Se empieza a ver a las mujeres como actrices importantes de sus grupos económicos y a diseñar políticas que realmente atiendan sus necesidades (Portocarrero, 1990; Martínez, 2000).

La perspectiva de GED, cuya influencia fue históricamente decisiva para dar forma a la idea del empoderamiento femenino, se ocupó de las relaciones de género en situaciones culturales e históricas concretas; analizando el papel de la mujer tanto en el ámbito productivo como en el reproductivo, con el fin de que no se generaran nuevas cargas de trabajo para ellas. En su propuesta introdujo la importancia de la autonomía femenina (Pérez, 2001); esto mediante el reconocimiento de la mujer como sujeto activo e impulsor de cambios, es decir, el empoderamiento femenino.

El objetivo de este estudio de caso es diseñar, impartir y evaluar un taller con enfoque de género para mujeres de la comunidad rural de Caltepec, Puebla, con la finalidad de promover su empoderamiento; concepto entendido como un movimiento profundo que lleva a las mujeres hacia una realización constructiva de sus potencialidades (Rogers, 1980).

Las comunidades rurales, son lugares donde las mujeres no cuentan con información y medios necesarios para reconocer y desarrollar las potencialidades que poseen, por lo que brindar herramientas para afrontar problemas que las afectan directamente y que han sido ignorados históricamente por el *status quo*, es una labor necesaria e importante para lograr el empoderamiento de la mujer rural (León, 1997), lo que ocasionará beneficios sobre su crecimiento personal y el desarrollo de herramientas básicas para hacer frente a la vulnerabilidad y riesgo (Molano, 2013) que su contexto representa para ellas.

El estudio de caso se desarrolló en la comunidad rural de Acatepec, que pertenece al municipio de Caltepec, Puebla, cuya población es de 4,177 habitantes; de los cuales el 47% son hombres mientras que el 53% son mujeres, y representan el 7% de la población del Estado. La población de estudio se conformó inicialmente por 16 participantes (mujeres), fueron 11 quienes asistieron a la mayoría de las sesiones, además de la facilitadora, y la coordinadora del Instituto de la Mujer de Caltepec.

La autora de este estudio de caso se interesó en trabajar con mujeres de una comunidad rural, al corroborar que son escasas las oportunidades de cursos o talleres que promueven el empoderamiento en ellas, y haberlo impulsado en el grupo con el que trabajó, favoreciendo el desarrollo de sus potencialidades desde el desarrollo humano, le deja una gran satisfacción profesional, debido a que logró realizar el objetivo propuesto y así mismo compartir parte de la

experiencia que ella vivenció durante el curso de la maestría, y considera que responde al compromiso que tiene como persona que ha iniciado también un proceso de empoderamiento.

Se presentan los enfoques teóricos que sustentan este estudio de caso; la metodología aplicada; el análisis de resultados y conclusiones, y las reflexiones sobre los alcances del proceso de empoderamiento que se evaluó en el grupo de participantes.

Análisis de los hechos y definición del problema

En un primer momento se realizó una investigación teórica, consultando datos del Centro de Estudios para el Adelanto de la Mujeres y la equidad de Género (CEAMEG, 2014), del Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI), del Consejo Nacional de Población (CONAPO), del Plan de Desarrollo Municipal de Caltepec, Puebla (PDMC 2011-2014), y otros documentos, de los cuales, se obtuvo información relevante para conocer datos importantes sobre la población en general como son: actividades de trabajo, ubicación geográfica, vivienda, educación, antecedentes de trabajos realizados en cuestión de género, etc. Lo anterior en base a que un investigador con enfoque cualitativo debe leer y obtener información posible del ambiente, lugar o contexto, antes de adentrarse al mismo (Hernández, Fernández y Baptista, 2010).

De la consulta anterior se puede decir que una población rural es aquella en donde la cantidad de habitantes es menor de 2500, mientras que la urbana cuenta con más de 2500 habitantes (CEAMEG, 2014). El Consejo Nacional de Población (CONAPO 2010), menciona que en México, de 112 millones de habitantes, el 23 % viven en áreas rurales, esto es, 26 millones de personas habitan en localidades menores a 2500 habitantes, de esta población 12.9 millones son hombres y 13.1 millones son mujeres.

Las mujeres de las comunidades rurales han compartido rasgos comunes que van desde un espacio físico-social, viviendas y experiencias así como un sistema ideológico-cultural que proyecta los preceptos ideológicos establecidos por el sistema patriarcal dominante en la sociedad, en donde las diferencias de género otorgan el valor a una persona; para la mujer concretamente se expresa en su capacidad de procreación, la sumisión, abnegación, obediencia, fidelidad y dependencia (Hernández, 2004).

Sus intensas y largas jornadas de trabajo repercuten en su bienestar físico y emocional, ya que las tareas domésticas son más pesadas, debido a que las labores cotidianas se realizan de manera rudimentaria, por ejemplo: el lavado de ropa, hacer el desayuno, la comida, cocer el maíz para hacer el pozol, la masa para hacer las tortillas, cuidar los animales del patio, cuidar a los niños, atender al marido, ayudar a los niños en la tarea; además del trabajo que realizan fuera del hogar, ya sea en el comercio de productos elaborados por ellas mismas, o compra y venta de productos en el sector informal, etc., (Hernández, 2004).

Desafortunadamente las mujeres del medio rural no cuentan con las condiciones viables para acceder a un trabajo calificado, las responsabilidades que se les han asignado por el hecho de ser mujeres, van relacionadas con actividades del hogar, empleándose en trabajos en donde carecen de prestaciones sociales, y un contrato colectivo que avale el bienestar y seguridad de su trabajo (Hernández, 2004).

Ahora bien, existen programas gubernamentales con enfoque asistencialista, los cuales, han sido criticados desde la década de los 70, debido a que se perpetúa y profundiza los roles discriminatorios de género, ya que se vincula a las mujeres con la función reproductiva, sin trastocar el poder patriarcal respecto a la tenencia de la tierra, el acceso a los recursos productivos y la participación en la toma de decisiones dentro de las familias, quedando relegadas a la subordinación en relación a los hombres y no tomadas en cuenta en las políticas públicas y en la asignación de recursos para el desarrollo en las zonas rurales (INEGI citado en CEAMEG, 2014).

El común denominador de los programas dirigidos al combate de la pobreza es enmarcar a las mujeres rurales, campesinas e indígenas, como grupos vulnerables, y a partir de esta

concepción conocida como Mujeres en el Desarrollo (MED), es que se atienden a las mujeres en su rol dentro de la familia con el *Programa Organización Productiva para Mujeres Indígenas* (POPMI), cuyo objetivo es contribuir a mejorar las condiciones de vida y posición social de las mujeres indígenas que habitan en localidades de alta y muy alta marginación mediante el impulso y fortalecimiento de su organización, la cual está vinculada a un proyecto productivo con una perspectiva asistencial, misma que en lugar de fomentar su autonomía económico-productiva y fomentar las capacidades para competir en el mercado, asigna a las mujeres una carga extra de trabajo (CEAMEG 2014).

El programa Prospera (antes Oportunidades) hoy en día hace esfuerzos por desvanecer la cultura patriarcal y empoderar a las mujeres, otorgando directamente a la titular beneficiaria el apoyo económico que distribuye entre la población en situación de pobreza (Prospera 2015).

En el municipio de Caltepec, Puebla, el plan de desarrollo municipal (PDMC 2011-2014), menciona la creación del Instituto Municipal de la Mujer para poder trabajar en el fortalecimiento de la cultura de equidad de género y llevar a cabo acciones de fortalecimiento de la mujer; sin embargo, dicho instituto va iniciando, por lo que no ha habido hasta marzo del 2014 acciones que promuevan el desarrollo integral de la mujer en esa localidad.

El segundo momento fue recolectar información fue a través de una entrevista semiestructurada a la coordinadora del Instituto de la mujer de Caltepec, Puebla, con el objetivo de obtener información acerca de la realidad que viven las mujeres del municipio, los cursos o talleres que reciben, los posibles temas trabajar y aspectos relacionados con el empoderamiento como son la confianza y la toma de decisiones.

En cuanto a la realidad que viven las mujeres del municipio mencionó: *“Creo que en general existe machismo en las comunidades, debido a que la mujer no se puede mover libremente para realizar actividades que le gustan como: hacer deporte, visitar a alguna amiga, trabajar; debido a que es mal visto por los esposos, pero también por algunas mujeres de la misma comunidad”* (Coordinadora IMCP).

En relación a los cursos que han recibido en el municipio mencionó: *“Los tipos de cursos que reciben las mujeres de Caltepec, son del Programa Oportunidades y DIF, y son generalmente para hacer buen uso del dinero que se recibe, del cuidado y alimentación de los hijos, del cuidado del medio ambiente, ya que se tiene que hacer la faena”* (Coordinadora IMCP).

En relación a los temas que propuso para las mujeres menciona: *“la autoestima de las mujeres, a mirar su realidad, su persona, que las ayuden a reflexionar y valorarse como mujeres que trabajan y luchan por salir adelante en lo que hacen”* (Coordinadora IMCP).

Agregó también el siguiente comentario que corrobora la importancia del empoderamiento: *“Creo que hay muchas mujeres que se sienten y se creen ignorantes y así viven y mueren sin verse que como personas son valiosas..., son pocas las mujeres que se atreven a trabajar para mejorar su situación familiar, la mayoría depende de los esposos económicamente y se dedican a las labores de la casa, el campo, los niños, sin ponerse atención a ellas mismas..., aún tienen arraigada la idea de que es el marido el que tiene que trabajar y al que le tienen que pedir permiso para cualquier cosa, y aquella que se atreve a hacerlo es mal vista por la comunidad...”* (Coordinadora IMCP).

El tercer momento para recolectar información fue el primer día que inició la intervención en la localidad de Acatepec, Puebla, una vez integrado el grupo de participantes, se realizó una

entrevista con el objetivo de conocer más sobre la realidad de las mujeres de Acatepec, en tres aspectos: personal, familiar y social. Así mismo llenaron una ficha de inscripción en la cual pusieron datos personales como: nombre, edad, estado civil, escolaridad; los cuales, ayudaron a saber condiciones generales del grupo con el que se trabajaría.

De la entrevista grupal se rescata, que aunque no hay fuentes formales de trabajo: *“La mujer de Acatepec es trabajadora, aparte de las labores del hogar, trabaja en el campo cuidando chivos, sembrando maíz, frijol, limpiando la milpa, el frijol, sacando pulque del maguey, etc. Otras reciben ingresos de la venta como por ejemplo: venta de tortillas, zapatos, memelas, bolsas tejidas por ellas mismas, artesanías y pan. También trabajan en las faenas que realizan para mantener limpia la comunidad, ya que, esto es parte del Programa del que reciben ayuda económica”* (Participantes).

Pocas veces dedican tiempo para ellas mismas, para descansar, hacer ejercicio: *“Se hizo un pequeño grupo de zumba, y por lo regular asistimos un grupo de 5 ó 8, aunque no se vaya a cursos porque no hay o a la zumba, no quiere decir que no quieran, sino por las diferentes actividades que hay que hacer”* (Participantes).

Lo anterior, debido a que tienen que estar atentas a cubrir otras actividades que corresponden a su labor de ama de casa, aparte de que aún la autoridad del hombre está por encima de ellas: *“El machismo no deja a las esposas, muchas mujeres se fueron por lo mismo, porque aunque les gustaría estar aquí, el marido, no las deja. El marido no deja. Si varias se están yendo ahorita por los trabajos, menos las van a dejar que vengan a bailar”* (Participantes).

No existen espacios en el municipio que brinde cursos o talleres que promuevan el desarrollo integral de la mujer: *“no se nos dan cursos para nosotras mismas..., si queremos ir a un curso,*

hay que ir hasta Tehuacán” (Participantes). Sin embargo, esto no es posible por el tiempo y gasto que realizarían en pasajes.

Sobre el cuidado personal relatan: *“Las mujeres descuidan su salud, pocas veces dedican tiempo a ellas mismas para descansar, hacer ejercicio, tienen que estar atentas a cubrir otras actividades que corresponden a su labor, aún la autoridad del hombre está por encima de ellas”* (Participantes).

En relación a capacitaciones que promuevan el desarrollo de sus potencialidades como mujeres, no se cuenta con espacios públicos en el municipio destinados a cursos o talleres que promuevan el desarrollo integral de la mujer, esto en base a que las mujeres expresaron: *“no se nos dan cursos para nosotras mismas, si queremos ir a un curso, hay que ir hasta Tehuacán, esto no es posible por el tiempo y gasto en pasajes”* (Participantes).

Por ello es necesario realizar acciones de sensibilización y concientización que den paso a un cambio cultural en cuanto a las concepciones tradicionalistas de las actividades que deben de realizar hombres y mujeres, y establecer una sociedad basada en la igualdad y respeto hacia los demás (Hernández, 2004). También es importante promover el empoderamiento en las mujeres de comunidades rurales, para despertar el interés sobre cómo las mujeres son actoras del desarrollo y como intervienen en diferentes lógicas para arreglárselas cuando éste se produce, proporcionando estrategias para desarrollar su poder y entrar en una relación real de fuerza social (CMD 2007); promoviendo en la mujer sus potencialidades como ser humano, impulsando la tendencia hacia su desarrollo (Rogers, 1980).

2.1 Marco contextual

El municipio de Caltepec se ubica en la mixteca baja del Estado de Puebla, colinda al sur, este y oeste con el estado de Oaxaca, y pertenece al distrito de Tehuacán (PDMC, 2011-2014).

Cuenta con una población de 4,177 habitantes, de los cuales el 47% son hombres y el 53% mujeres, representando el 7% de la población del Estado; se registran 37 localidades; del total de la población únicamente 35 personas hablan lengua indígena (CONAPO, 2010).

En Caltepec existe un 29% de población infantil (0-14 años), aproximadamente el 55% de la población se encuentra entre 15-64 años, y el 16% adultos mayores a 65 años. De las 1,151 familias, 966 es decir, el 83% en el municipio cuentan con el Programa Prospera (antes Oportunidades), el cual, fue medio para realizar el presente estudio de caso (PDMC 2011-2014).

El 70% de los hogares cuentan con piso y techo de cemento, con paredes y muros de concreto o tabique, lo cual, refleja que los habitantes han sido beneficiados por el programa Piso Firme, Techo digno, Vivienda rural y vivienda básica. El 30% refleja viviendas construidas con madera y adobe, cuyo techo es de teja o madera (PDMC 2011-2014).

Un 88% de la población mayor a 15 años cuenta con algún grado de escolaridad en su mayoría la primaria, mientras que el 12% no ha realizado ningún tipo de estudios. El municipio de Caltepec, cuenta con tres bibliotecas, de las cuales, una está en la localidad de Acatepec en donde se llevó a cabo el presente estudio de caso (PDMC 2011-2014).

De los 4,177 habitantes, el 54% no cuentan con ningún tipo de servicio de salud, mientras que el 45.6 % cuentan con servicio de alguna de las dependencias como son: IMSS, ISSTE, ISSTEP y Seguro Popular (PDMC 2011-2014).

La Población Económicamente Activa (PEA) es de 1,358 habitantes, de los cuales 992 son hombres y 366 son mujeres; el sector primario agrupa al 64%, el sector secundario al 23% y el sector terciario al 12%. Con base en el informe del PNUD sobre índice de Desarrollo Humano Municipal en México 2005, Caltepec tiene un Índice de Desarrollo Humano medio ocupando el lugar 107 a nivel estatal y 1668 a nivel nacional (PDMC 2011-2014).

De acuerdo con el Índice de Marginación 2005 (últimos datos disponibles) de CONAPO, Caltepec está catalogado como municipio con alto grado de marginación y ocupa el lugar 46 a nivel estatal y 517 a nivel nacional. Así mismo tiene un alto grado de rezago social ocupando el lugar 49 de entre los 217 municipios estatales.

El plan de desarrollo municipal 2011-2014 identifica cuatro problemáticas sociales como son: el alcoholismo con 29%, madres solteras con 24%, analfabetismo con 24% y la desnutrición infantil con el 19%. Así mismo se menciona la creación del Instituto Municipal de la Mujer para poder trabajar en el fortalecimiento de la cultura de equidad de género, llevar a cabo acciones de fortalecimiento de la mujer, dicho instituto apenas se inicia, por lo que aún no hay acciones que promuevan el desarrollo integral de la mujer en esa localidad.

La localidad de Acatepec, pertenece al municipio de Caltepec, Puebla, es el lugar donde se llevó a cabo este estudio, cuenta con 550 habitantes, con un grado de marginación alto según el Catalogo de Localidades Indígenas (2010).

2.2 Objetivos

General

Diseñar, impartir y evaluar un taller con enfoque de género para mujeres de una comunidad rural con la finalidad de promover su empoderamiento.

Objetivos del estudio de caso.

1. Identificar aspectos que describan la confianza personal de las participantes para constatar el desarrollo de su empoderamiento.
2. Concientizar situaciones en donde las participantes han ejercido su autonomía así como en las que se ha limitado, con el objeto de valorar la experiencia como proceso de empoderamiento.
3. Impulsar la toma de decisiones en las participantes a fin de concretar actividades a realizar en el aspecto personal, familiar, económico y comunitario.

Marco conceptual

3.1 Antecedentes

El empoderamiento se encuentra vinculado a la acción de diferentes tipos de movimientos sociales como fueron: los derechos civiles de las mujeres, en los que pretendían cambiar las relaciones y la distribución de poder establecidas; y en el área de las políticas y los estudios de población, el concepto gana legitimidad en el marco de la Conferencia Internacional sobre Población y Desarrollo de 1994, cuyo programa de acción se enfocó a la igualdad, la equidad y el empoderamiento de las mujeres, siendo la primera gran conferencia internacional de

población convocada por las Naciones Unidas donde las mujeres activistas a favor de la salud femenina desempeñaron un papel importante (García, 2003). Es a partir del 2011 a nivel internacional que ONU-Mujeres es la instancia encargada de proteger los derechos fundamentales de las mujeres, así como el empoderamiento político y económico de las mismas (De Luna, 2014).

El uso del término por parte del movimiento social de mujeres vinculó ideas de Paulo Freire sobre la concientización de los oprimidos, y creación de una conciencia crítica, sin que él haya incluido una perspectiva de género en su propuesta original (Delgado, 2010), y aparece a partir de la segunda ola del feminismo, que arranca en la década de los sesenta, siendo autoras como Maxine Molyneux, Carolyn Moser, Kate Young (León, 2001), quienes con sus diferentes trabajos de campo en Perú, Cuba, México y otros países de la región facilitaron el encuentro con sus colegas y en forma conjunta y paralela avanzaron en conceptualizaciones o proyecciones teórico-políticas que, de manera rápida y amplia, tuvieron difusión en la región.

El empoderamiento tiene su origen en Estados Unidos durante los movimientos de derechos civiles de los años sesenta, dando respuesta a la necesidad de generar cambios dentro de las relaciones de poder entre géneros (León, 1997).

El uso del término empoderamiento, ha dado pie a muchos debates y no existe una posición unánime al respecto. Si bien en diversas ocasiones el término original en inglés *empowerment* ha sido traducido como habilitación y también como potenciación (manera de proceder en los documentos oficiales de las Naciones Unidas), no logran rescatar los distintos matices del término en inglés (García, 2003). Son las ciencias sociales y el feminismo quienes tomaron del inglés el término empoderar, a diferencia de palabras castellanas apoderar o potenciar, porque la

traducción hace referencia a un proceso, a una acción de hacerse poderoso, además de que las transformaciones en el lenguaje también propician cambios en el imaginario de las relaciones entre géneros (León, 1997).

Lo anterior hizo que las feministas ignoraran la discusión sobre el poder, entendiendo a las mujeres sólo como víctimas de la sociedad por carecer de poder (Deere y León, 2002), y en consecuencia considerar el empoderamiento como un medio para que las mujeres tomen control sobre sus propias vidas (Young, 1993).

3.2 Aspectos conceptuales

El empoderamiento se ha relacionado con el desafío de las fuentes de poder entre géneros, a la lucha por generar cambios en las relaciones de subordinación femenina que existen actualmente, y a la habilidad para definir el curso a seguir (León, 1997; León 2001; García, 2013), así como a lograr la participación de la mujer en el ámbito político y económico de las mujeres en los gobiernos (De Luna, 2014).

En el término se encuentra implícita la noción de que las mujeres adquieran control y configuración sobre sus propias vidas, definan sus propias agendas, logren la habilidad para hacer cosas y cambiar eventos, en un contexto en el que antes no existía (Young, 1993; Deere y León, 2002), asociándose por lo general con el interés de quienes no poseen poder, como una expresión de cambio anhelado (Deere y León 2002).

De acuerdo con Lagarde (2005) el empoderamiento es un conjunto de procesos vitales adquiridos e interiorizados desde un poder que permite a la mujer o mujeres, enfrentar diversas formas de opresión que se presentan en sus vidas como pueden ser: exclusión, discriminación, depresión, falta de oportunidades, recursos, salud, etc.

Para Delgado (2010) retomando a Batliwala refiere que el empoderamiento comienza dentro de la mente, y lo define como un conjunto de procesos en el cual las mujeres hallan un tiempo y espacio propios, donde empiezan a reexaminar sus vidas en forma crítica y colectiva, generando aumento en la autoconfianza, fuerza interna y capacidad para organizarse y hacer elecciones (Pérez y Vazquez, 2009), progresando en la concientización de sí mismas, en su estatus y en su eficacia en las interacciones sociales (Schuler, 1997).

Para Parra (2014) el empoderamiento expresa un proceso en el cual los grupos y comunidades se apropian del poder y de la capacidad de actuar de forma autónoma, tratándose así de un proceso que permite la validación del conocimiento y la experiencia de los participantes, en el que se valora la propia voz y opiniones, a través de la participación y el incremento de las capacidades de la persona y colectivos para definir, analizar y actuar sobre los propios problemas y modificar las situaciones de desigualdad.

Desde el Enfoque Centrado en la Persona se busca ayudar a la persona a crecer, de manera que pueda hacer frente a problemas actuales y posteriores de manera más integrada. Si la persona puede ganar suficiente integración para manejar un problema de una manera más independiente, más responsable, menos confusa, mejor organizada, entonces será capaz de manejar nuevos problemas en la misma forma (Rogers, 1980), por lo que se genera así en la persona una realización constructiva de sus potencialidades inherentes, esto es, una tendencia natural al desarrollo completo.

Por lo tanto, el Desarrollo Humano focalizado en el Enfoque Centrado en la Persona, ofrece, construye y elabora aquellas condiciones que favorezcan, promuevan y faciliten el desarrollo de las potencialidades humanas de forma integradora, lo cual, implica observación y cuidado de

aspectos propiamente personales, así como sociales y comunitarios, y trascendentes (Molano, 2013).

Ahora bien, desde una perspectiva de género se distingue entre la diferencia sexual y los roles sociales que se construyen a partir de dicha diferencia, tratando de fomentar y conseguir la igualdad de derechos y oportunidades entre varón y mujer, sin homogeneizarlos (Miranda y Nova, 2012).

Utilizar perspectiva de género significa llevar a cabo un análisis para conocer las relaciones que se dan entre las actividades que desarrollan los hombres y las mujeres para identificar las necesidades de cada uno en su rol de género, entendiendo que las prioridades y necesidades tanto de los hombres y de las mujeres no siempre son iguales (Zapata citado en Quintero y Burgos 2006).

El empoderamiento tiene que ser inducido al crear primero la conciencia sobre la discriminación de género, esto exige que las mujeres cambien las imágenes que tienen de sí misma y sus sentimientos de inferioridad, así como sus creencias con respecto a sus derechos y capacidades (León, 1997).

De los aportes anteriores en el presente trabajo definiremos el empoderamiento como un movimiento profundo que lleva a las mujeres hacia una realización constructiva de sus potencialidades (Rogers, 1980), un proceso en el que encuentran un tiempo y espacio para reexaminar sus vidas en forma crítica y colectiva (Delgado, 2010), progresando en la concientización de sí mismas (Schuler, 1997), apropiándose del poder y de la capacidad de actuar con autonomía, por medio de la validación del conocimiento y la experiencia de las participantes en el que se valora la voz y opiniones de cada una, a través de la participación y el

incremento de las capacidades de las personas (Rogers, 1980; Parra, 2014), y colectivos para definir, analizar y actuar sobre sus propios problemas (León, 1997; León, 2001; García, 2013; Parra, 2014).

3.3 Empoderamiento como proceso

El empoderamiento no es un proceso lineal con un comienzo y un fin definitivo; al contrario es diferente para cada persona o grupo, de acuerdo a la realidad de vida, contexto, historia, y en relación con la subordinación en los niveles personal, familiar y comunitario (Deere y León, 2002). Parra (2014) retomando a Straub considera que un proceso de empoderamiento tiene como objetivo ampliar la capacidad de las participantes para crear un cambio positivo de comportamiento, a través del trabajo directo con las visiones y objetivos personales de cada participante.

El empoderamiento debe entenderse como un proceso que se inicia dentro de la persona y que la capacita para autoevaluarse, cambiar, crecer y buscar mayor autonomía (Zapata citado en Delgado 2010). Por lo tanto como dice Delgado (2010) lo externo puede influir en el proceso pero no determinarlo. En el Enfoque Centrado en la Persona el proceso es importante de todo a todo y los cambios son predecibles sólo en partes (Rogers, 1980). Por lo tanto, desde esta postura el ser humano es un organismo básicamente digno de confianza, capaz de evaluar la situación externa e interna, de comprenderse así mismo en su contexto, de hacer elecciones constructivas y de actuar en base a esas elecciones (Rogers, 1980).

Delgado (2010) refiere que el proceso de empoderamiento implica cambios en la identidad, en la forma de percibirse a sí mismas y desde ese lugar, percibir a los otros, es un proceso que implica dolor y sufrimiento, porque se mueven estructuras, en el sentido de que lo que parecía

incuestionable, ahora lo es, y no sólo eso, sino las protagonistas encuentran la posibilidad de cambiarlo.

Rowlands (1997) habla de tres dimensiones en el proceso de empoderamiento:

Poder personal, que supone que las mujeres desarrollen el sentido del yo y de la confianza y la capacidad individual, para trabajar sobre la opresión interna.

Poder grupal, en el que las mujeres trabajan juntas por alcanzar metas que no pueden alcanzar por sí solas, implica un sentido colectivo, lo cual incluye la participación en estructuras políticas, esta acción colectiva puede estar centrada tanto en el nivel local, o en el institucional. Se manifiesta cuando un grupo genera una solución colectiva para un problema común, permitiendo que todas las potencialidades se expresen en la construcción de una agenda de grupo que también se asume individualmente (Deere y León, 2002).

Poder en las relaciones, se refiere al desarrollo de la capacidad de negociación así como poder influir en la naturaleza de la relación y de las decisiones que se tomen dentro de ella. Se refiere a la capacidad de negociar e influir en la naturaleza de la relación y de las decisiones que se toman dentro de ella.

3.4 Manifestaciones de empoderamiento

Delgado (2010) retomando a Batliwala menciona que el empoderamiento es un proceso largo, difícil de medir y para el cual, es complicado encontrar indicadores que lo evidencien, por ello propone realizar acciones concretas en proyectos específicos, enfocados con aspectos como autoestima, liderazgo, toma de decisiones para que así se pueda impulsar el proceso.

Charlier y Caubergs (2007) citando a Kabeer mencionan que los indicadores de empoderamiento deben “indicar” simplemente la dirección de cambio, más que proporcionar una

medida exacta del mismo. Debido a que las medidas individuales, extraídas de su contexto, se prestan a una variedad de significados muy diferentes. Por lo tanto puede existir un enfoque implícito a muchas de estas medidas de que, de alguna manera, se puede predecir el proceso de cambio involucrado en el empoderamiento, sin embargo, la realidad de la persona es incalculable y, por lo tanto, imprevisible.

Con base a esto y a lo expuesto anteriormente se desarrollan a continuación tres aspectos, que de acuerdo al presente trabajo se considera muestran inicios de un proceso de empoderamiento.

3.5.1 Confianza en sí misma.

Para Monbourquette (2004) la seguridad en sí misma de la mujer se relaciona con tener confianza en las propias capacidades, afrontar los desafíos y trabajos que se le presentan en la vida, aceptar el nivel de competencia sin compararse con los demás, saber valorarse después de los éxitos por pequeños que sean, y en la determinación de poder realizar los proyectos y sueños personales, buscar la propia misión y tratar de cumplirla.

La mujer es capaz de autoevaluarse, cambiar, crecer y buscar mayor autonomía (Zapata citado en Delgado, 2010), de evaluar la situación externa e interna, de comprenderse a sí misma en su contexto (Rogers, 1980); se manifiesta cuando hay cambios en la identidad, en la forma de percibirse a sí misma (Delgado, 2010), se amplía la capacidad para crear un cambio positivo de comportamiento (Sraub citado en Parra 2014). Sentido de seguridad y visión de un futuro (Schuler, 1997).

Rogers (2000) refiere que una persona que confía en sí misma es capaz de ser creativo en su propio entorno, lo cual, sucede cuando la persona desarrolla mayor confianza en los procesos que

ocurren en su interior y se tiene el coraje de experimentar sus propios sentimientos, de vivir según sus valores internos y expresarse de manera personal.

3.5.2. Autonomía.

La autonomía es la capacidad que tiene cada mujer para actuar y decidir libremente, con independencia sin la influencia de terceras personas (García, 2003; INMUJERES, 2011). Es entendida como la libertad para gobernarse a sí misma sobre la base de normas propias; expresa la posición activa, crítica y creadora de la persona frente a las contradicciones inherentes a su identidad y a la realidad social en que se inserta (Reyes, 2011).

Su desarrollo requiere de una posición ante la vida y de una proyección y acción social argumentada, creadora, sustentada en valores y en la integración armónica de pensamiento, emoción y acción. Por lo tanto es el resultado del proceso gradual y continuo por medio del cual la persona aprende a sentirse, pensarse y actuar como centro de generación de deseos, valoraciones, proyectos y decisiones en sus relaciones de interdependencia mediante una mayor reflexividad de los sentidos que mediatizan su sí mismo y sus vínculos con los otros (Reyes, 2011).

Tiene múltiples dimensiones y es independiente en cada ámbito en que se desenvuelven las mujeres, de tal modo que se puede tener autonomía en un contexto y no en otro (INMUJERES, 2011). Por lo tanto las significaciones sociales imaginarias que regulan las relaciones interpersonales y pautan el deber ser para las mujeres, limitan el desarrollo de la autonomía en la mujer, coartan sus posibilidades de autoafirmación y autorrealización (Reyes, 2011).

García (2003) retomando a Casique menciona que el poder en la toma de decisiones y la autonomía, son parte de un proceso de empoderamiento en la mujer. Por lo tanto la autonomía

individual o grupal es una manifestación concreta del empoderamiento, la cual, se puede transformar en diversos momentos (León, 1997; García, 2003). Así empoderamiento y autonomía coinciden en lo que respecta al objetivo que se persigue, que es ganar control sobre la propia vida en lo que toca a la familia, la comunidad, la sociedad y los mercados (Jejeebhoy citado en García 2003).

Superar la dependencia, de acuerdo con Reyes (2011) requiere la toma de conciencia de la propia situación de subordinación y la organización de planes de vida que garanticen su realización, el desarrollo de la autoestima, de la capacidad de elegir y decidir, la conciencia de las dependencias que se generan en su vida; actuando así la persona esta desarrollando su sentido autónomo en su experiencia vital.

De acuerdo con Reyes, (2011) algunos indicadores para la autonomía en una dimensión subjetiva son:

Capacidad de reflexividad.

Autoconciencia o conciencia de sí mismo.

Autoestima adecuada.

Capacidad para elaborar duelos.

Proyectos de vida de carácter desarrollador.

Capacidad de tomar decisiones.

Sentido de seguridad y visión de futuro, y capacidad de actuar eficazmente en la esfera pública (García, 2013).

3.5.3. Toma de decisiones.

Decidir implica una conciencia, lo más clara posible, de las finalidades que se pretende alcanzar a través de la decisión. Si algo hay en la vida humana que, por su misma naturaleza, pide un alto grado de concientización, es la toma de decisiones (Rodríguez y Marques 2013).

Tener una postura personal autónoma implica tomar decisiones consecuentes con el modo de pensar asumido, valorando los juicios de los demás, pero basándose en su propia experiencia y códigos de valores, sin someterse a las presiones irracionales externas de los demás y responsabilizándose por el resultado de las acciones, respetando con ello el derecho de los demás y aportando al bien común (Obujowsky citado en Reyes, 2011).

Young (1993) refiere que es en la toma de decisiones colectivas cuando las mujeres se empoderan, debido a que el empoderamiento colectivo de las mujeres, puede brindar empoderamiento individual a las mismas; por lo que este se ha de manifestar cuando en la toma de decisiones específicamente con asuntos que afectan a todos los miembros de una familia ya no es del hombre únicamente quien decide (Deere y León, 2002).

Rodríguez y Marques (2013) proponen para un proceso de toma de decisiones los siguientes pasos:

Percepción y definición del problema.

Fijación de objetivos.

Estudio de las diferentes alternativas.

Elección de una alternativa.

Estrategia o plan de acción.

Poner en práctica dicho plan.

Otras manifestaciones de acuerdo a lo expuesto anteriormente que reflejan un proceso de empoderamiento en relación a la toma de decisiones son:

Capacidad de ganarse la vida (García, 2013).

Mayor poder de tomar decisiones en el hogar (García, 2013).

Capacidad de actuar eficazmente en la esfera pública (Schuler, 1997).

Cuando se hace frente a problemas de una forma más independiente, responsable, menos confusa, mejor organizada (Rogers, 1980).

Hacer elecciones constructivas como dar pasos en la vida y actuar en base a ellos (Rogers, 1980).

3.5 Condiciones para un clima promotor del crecimiento

El Enfoque Centrado en la Persona es una propuesta desde el Desarrollo Humano para promover el empoderamiento en la mujer, tomando en cuenta las condiciones o actitudes básicas de las que habla Rogers (1980), las cuales, se describen a continuación:

3.5.1. Congruencia.

En la medida en que el facilitador es él mismo, sin poner fachadas personales o profesionales, mayor es la probabilidad de que el cliente cambie y crezca de una manera constructiva, esto es, porque el facilitador está siendo en una forma abierta a los sentimientos y actitudes que están fluyendo dentro del grupo a cada momento, por lo que el participante puede ver con claridad lo que el facilitador es en la relación. Son los sentimientos y las actitudes lo que ayudan cuando son expresados y no las opiniones o juicios acerca del otro.

3.5.2. La aceptación positiva incondicional.

Un movimiento o cambio terapéutico es más probable cuando el facilitador está experimentando una actitud positiva, aceptante hacia cualquier cosa que el participante es en ese momento, se trata de un aprecio no posesivo; el poder sobre la vida está por completo en las manos de la persona.

3.5.3. Comprensión empática.

Esto es cuando el facilitador capta con precisión los sentimientos y significados personales que están siendo experimentados por el participante y comunica esta comprensión a la misma.

Desde el enfoque centrado en la persona existe una renuncia y una invitación conscientes, por parte del facilitador, a todo control sobre el cliente y a tomar decisiones por él. Se facilita a la persona convertirse en dueño de sí mismo, a aprender a tomar decisiones y asumir la responsabilidad por los efectos de las mismas (Rogers, 1980).

Al escuchar los sentimientos internos, reduce el poder que otros han tenido para inculcarle culpas, miedos e inhibiciones y poco a poco aumenta la comprensión, el control sobre sí mismo. A medida que la persona es más aceptante de sí mismo, se vuelve más y más grande, comienza a poseerse a sí mismo en un grado que nunca antes se había dado, por lo que la sensación de poder personal comienza a crecer (Rogers, 1980).

Para Delgado (2010) la importancia del término radica en dejar claro que no se busca dar poder a alguien, ya que el verdadero empoderamiento es el que cada persona logra y encuentra por sí mismo.

En este estudio de caso se promovió en todo momento la práctica de las actitudes básicas de congruencia, aceptación positiva incondicional y comprensión empática, teniendo también la perspectiva de género como eje transversal debido a la situación concreta que viven las mujeres de Acatepec, Puebla.

3.6 Situación de la mujer rural

La vida cotidiana de las mujeres de estas comunidades es pasar la mayor parte del tiempo en el hogar, asumiendo tareas domésticas y agrícolas, por lo que su visión del mundo, aun cuando ella trabajen temporalmente fuera del hogar, parte del ámbito familiar, de su papel como esposa, madre, hija, pero siempre en el marco de la problemática del trabajo rural (Quintero 2006). Las mujeres rurales son jornaleras, agricultoras, artesanas, comerciantes, proveedoras de alimentos, maestras, jefas de familia, etc. (CEAMEG, 2014).

Las mujeres históricamente han sido las principales y, en ocasiones, las únicas cuidadoras de los integrantes de su hogar con este tipo de necesidades, como pueden ser los menores de edad; personas adultas mayores con deterioro funcional debido a la edad; personas con enfermedades crónico-degenerativas; así como con limitaciones físicas y/o mentales permanentes (INEGI, 2015).

En la actualidad predomina todavía en México el modelo bajo el cual las tareas domésticas se asignan a las mujeres y las extradomésticas a los hombres, esto aunado al creciente fenómeno de incorporación de las mujeres al mercado laboral, les ha generado una sobrecarga de trabajo, debido a que ellas siguen siendo las principales responsables de las actividades domésticas y de las actividades de cuidado al interior de los hogares, sin que haya corresponsabilidad por parte de los otros integrantes de la familia, de las empresas y sociedad en general; ni una participación

más activa del Estado mediante la provisión de servicios públicos que aligeren dicha carga (INEGI, 2015).

Desde una visión de modernización, las mujeres rurales no son vistas como agentes económicos, quedando fuera de la modernidad, sin profundizar en los orígenes de la pobreza y marginación como resultado de los procesos de modernización e incorporación de las sociedades campesinas a los mercados nacionales e internacionales en condiciones de desigualdad (CEAMEG, 2014).

En el aspecto educativo existe un claro rezago en el medio rural en general y son las mujeres precisamente las primeras en abandonar el nivel básico de educación y por consiguiente tienen menor oportunidad de acceder a la educación media y a nivel superior (CEAMEG, 2014). Las principales causas por las que se reduce la participación femenina dentro del espacio educativo son: el elevado costo de manutención y el transporte; la necesidad de la incorporación de todos los miembros de la familia al mercado laboral por las precarias condiciones económicas de las familias; la excesiva carga de trabajo; la lejanía de los planteles educativos; embarazos involuntarios; matrimonios; las pocas opciones para tener una continuidad en el ámbito profesional (Quintero 2006).

Hernández (2004) menciona que el contexto social y la cultura patriarcal en el que las mujeres jóvenes de las comunidades rurales se desenvuelven, continúa encajonándolas a seguir reproduciendo el rol que como mujeres se les ha impuesto como es el de no tener otra opción de vida más que casarse y dedicarse a las labores del hogar, casándose en un rango de edad de los 13 a 17 años.

Otra cuestión importante que viven las mujeres es la maternidad sola, siendo criticadas por los demás miembros de la comunidad, quienes no conciben que una mujer pueda desempeñar múltiples roles que no son propios de las mujeres, quienes asumen una fuerte responsabilidad al enfrentarse solas a la manutención y educación de sus hijos, gastos del hogar y el trabajo productivo (Hernández 2004).

Así también las situaciones que viven las mujeres dentro de su entorno doméstico como en las actividades que realiza fuera del hogar, para ella se convierte en una fuerte carga de responsabilidades que muchas veces resulta afectada en su salud, ya que salud no solo se refiere al bienestar físico de una persona, sino que en ocasiones el deterioro de la salud se refiere al estado psicológico y emocional de una persona (Hernández, 2004).

La esperanza de vida en el campo para la mujer es de 69.5 años, tres años menor que la estimada para las mujeres urbanas que es de 72.7 años, esto debido al escaso acceso a los servicios básicos de salud y al deterioro creciente de los niveles nutricionales de la población rural en su conjunto (Quintero, 2006).

De acuerdo a CEAMEG (2014) las estimaciones sobre el tiempo total de trabajo que realizan mujeres y hombres (remunerado y no remunerado), evidencian que el tiempo destinado al trabajo es mayor para las mujeres que para los hombres, con mayores brechas para las mujeres rurales (las indígenas incluidas). Las mujeres le dedican en promedio 39.5 horas por semana al trabajo remunerado, y los hombres 47 horas; en cambio, las mujeres dedican un promedio de 39 horas semanales al trabajo no remunerado, mientras que los hombres poco menos de 12 horas.

Hernández (2004) menciona que las mujeres rurales comienzan a integrarse en otros ámbitos sociales, asistiendo en asambleas de la comunidad, participando en gestiones políticas y sobre

todo realizando actividades remuneradas fuera del hogar, algunos ejemplos de ellos son: en actividades religiosas, comités de las escuelas, partidos políticos, comité del agua potable, etc, ingeniándose las para participar en esas actividades.

Hernández (2004) menciona que en cuanto a los derechos de las mujeres hay un alto desconocimiento de estos, pues no los conocen y aunque algunas empiezan a reconocerlos parte de la población masculina no consideran que las mujeres tengan derecho, siendo ellos quienes desvalorizan el trabajo, negándoles la libertad a sus esposas o hijas.

3.7 Perspectiva de género

La perspectiva de género surge en la segunda mitad del siglo XX en el ámbito de las ciencias sociales, particularmente de la Teoría de Género. Responde a la necesidad de abordar de manera integral, histórica y dialéctica, la sexualidad humana y sus implicaciones económicas, políticas, psicológicas y culturales en la vida social de los géneros y de los particulares, es decir, en la organización patriarcal de la sociedad (Quintero y Burgos, 2006).

Para Miranda y Nova (2012) la perspectiva de género tiene que ver con la distinción entre la diferencia sexual y los roles sociales que se construyen a partir de dicha diferencia. Su principal objetivo es la consecución de la igualdad de derechos y oportunidades entre varón y mujer, sin homogeneizarlos. Esta perspectiva abarca diversos ámbitos como por ejemplo, el educativo, el familiar, el laboral, el político y el legislativo, ente otros.

Utilizar perspectiva de género significa llevar a cabo un análisis para conocer las relaciones que se dan entre las actividades que desarrollan los hombres y las mujeres para identificar las necesidades de cada uno en su rol de género, entendiendo que las prioridades y necesidades tanto

de los hombres y de las mujeres no siempre son iguales (Zapata citado en Quintero y Burgos 2006).

Para García (2013) el género es un conjunto de construcciones mentales diferenciadas, que pueden ser individuales o sociales, en relación a la pertenencia o no de la persona a la categoría masculina o femenina; y a un nivel psicológico el género constituye una parte central del autoconcepto y la identidad individual.

Lamas (2007) menciona que las sociedades van determinando sus concepciones sobre las mujeres y los hombres a través de un proceso simbólico, el cual, puede verse reflejado desde la diferencia anatómica así como en las capacidades y comportamientos distintos de ambos, como pueden ser ideas, prácticas, discursos, creencias, tareas, sentimientos propios, la forma en que se ven a sí mismas, la identidad que asumen, los valores que profesan; para simbolizar y construir el género.

A nivel social el género se manifiesta en los roles de género, así como en los estereotipos y guiones sexuales, que en conjunto marcan lo que se espera de hombres y mujeres en determinado momento histórico, grupo social, y contexto cultural, político y económico. El género es determinante en la conformación de grupos sociales, además moldea o regula las interacciones entre las personas, por lo tanto representa un dispositivo de poder o control entre los seres humanos (García, 2013).

Lamas (1997) alude a Robert Stoller como el primero en que desde una perspectiva psicológica, articula tres instancias básicas en la categoría de género siendo estas: la asignación, la identidad y el papel del género, la primera se realiza al momento de nacer; la segunda, se establece más o menos a la edad en que el infante adquiere el lenguaje; y la tercera se forma con

el conjunto de normas y prescripciones que dictan la sociedad y la cultura sobre el comportamiento femenino o masculino.

Al aplicar las teorías del empoderamiento a un contexto de género, se promueve la necesidad de que la mujer afronte problemas que le afectan directamente y que históricamente han sido ignorados por el *status quo*, lo que implica “un proceso político para generar conciencia en los diseñadores de políticas acerca de las mujeres y crear presión para lograr un cambio en la sociedad” (León, 1997). El proceso de empoderamiento en la mujer transformara las relaciones de género, lo cual es primordial para lograr la igualdad entre hombres y mujeres (Deere y León, 2002).

El empoderamiento tiene que ser inducido al crear primero la conciencia sobre la discriminación de género, esto exige que las mujeres cambien las imágenes que tienen de sí misma y sus sentimientos de inferioridad, así como sus creencias con respecto a sus derechos y capacidades (León, 1997).

En el presente trabajo se utiliza la perspectiva de género como eje transversal debido a la situación concreta que viven las mujeres de Acatepec, Puebla, en donde se podrán observar las diversas labores que como rol femenino realizan en actividades diarias.

3.8 Estado del arte

Los esfuerzo más conocidos en torno a los indicadores de empoderamiento es el del Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD), quien a mediados de los noventa publica por vez primera información para más de 100 países sobre el índice de desarrollo relacionado con la mujer (IDM) y el índice de potenciación de la mujer (IPM), el cual, incorpora información sobre la representación femenina en los parlamentos, en cargos directivos y profesionales, en la fuerza

laboral y en el ingreso nacional, intentando de esta manera abarcar la participación de la mujeres en la vida política, económica y social (García, 2013), esto es importante por ser un paso hacia la legitimación de posibles indicadores de empoderamiento en una escala internacional, y también un significativo esfuerzo de recopilación y síntesis de información para gran cantidad de países (García, 2003).

Una investigación que se propuso identificar las manifestaciones específicas del proceso de empoderamiento de las mujeres llevada a cabo por Schuler y Hashemi (García, 2003), a principios de los noventa en Banglades identificó seis categorías centrales: 1) sentido de seguridad y visión de un futuro; 2) capacidad para ganarse la vida; 3) capacidad para actuar eficazmente en la esfera pública; 4) mayor poder para tomar decisiones en el hogar; 5) participación en grupos no familiares y uso de grupos de solidaridad como recursos de información y apoyo; 6) movilidad y visibilidad en la comunidad; las cuales privilegian manifestaciones concretas en las prácticas individuales, y éstas bien podrían asimilarse a la acepción más apropiada sobre la autonomía femenina (García, 2003).

En una intervención desde el trabajo social dirigido a todas las zonas de Acción Social del medio rural del municipio de Valladolid, España, arrojó para algunas de las participantes un cambio en su forma de enfrentarse a sus decisiones vitales en relación a su persona, familia, entorno, trabajo o formación y en general plantearon un crecimiento personal que se reflejó no sólo a corto sino también a mediano plazo, la clave de ese programa aparte de las sesiones que se llevaron a cabo, fue el seguimiento que se realizó sobre el grupo dos años antes con otros programas de servicios sociales básicos (Rodríguez, Salvador y Hernández, 2014).

En dicho trabajo se reafirmaba que el empoderamiento es un proceso que se debe realizar con la persona como centro y a su ritmo situacional, esto es, respetando el ritmo de la persona, desde las potencialidades subjetivas propias de las respectivas redes sociales de cada una de ellas, por lo que supone dedicar tiempo al acompañamiento de procesos más que al trabajo de escritorio (Rodríguez, Salvador y Hernández, 2014).

En México es el Programa IMSS Oportunidades que desde 1998 (Orozco, et al. 2003) promueve un taller educativo titulado “Por nosotras mismas”, orientado a promover un proceso de cambio que tenga como resultado el empoderamiento de las mujeres indígenas y campesinas, y así adquieran los conocimientos y las habilidades, que la impulsen a tomar decisiones que la beneficien y a tener un mayor control sobre su vida, así también fomentar el autocuidado de la salud y responsabilizarse por una mejor calidad de vida.

Por Nosotras Mismas, es producto de múltiples ensayos, de enmiendas y vivencias de las participantes que hacen posible llegar a esa obra propuesta de cuatro días y tres momentos, trabajando temas como: la mujer y el universo, su condición social, y su capacidad creadora (Orozco, et al. 2003).

El marco teórico que orienta el taller es el humanismo y el concepto de capacidad creadora de la terapia Gestalt, se menciona y evidencian algunas intervenciones por medio de fotografías y datos textuales, de la aplicación en varios estados del País. Sin embargo no hay resultados sobre evaluaciones que se hayan realizado de este taller, solo se justifica que para lograr integrar el taller fueron necesarios múltiples ensayos, los cuales fueron consolidando la propuesta (Orozco, et al. 2003).

En una investigación en la que describen tres dimensiones del empoderamiento: personal, relaciones cercanas y colectiva, se analizan tres aspectos de la segunda dimensión: la posibilidad de manejar ingresos propios; la capacidad de negociación de la carga de trabajo doméstico; la libertad de movimiento fuera de casa para realizar actividades extradomésticas. Realizando entrevistas a profundidad con 27 mujeres indígenas que conforman el Fondo Regional de Mujeres Chontales de Tabasco (FRMCh), se encontraron cambios significativos en la capacidad de las mujeres para negociar cambios en el manejo de ingresos y en la libertad de movimiento, los cuales son manifestaciones del empoderamiento en la mujer (Pérez y Vázquez 2009).

Sin embargo, no hubo avances significativos en la redistribución del trabajo doméstico, debido a que se mostraban imposibilitadas para negociar su carga doméstica siendo otras mujeres quienes cubrían sus actividades, por lo que las mujeres del campo tienen una pesada carga de trabajo y generalmente viven en condiciones de pobreza (Pérez y Vázquez 2009).

En la Ciudad de México desde el Desarrollo Humano a partir de las tres actitudes básicas del Enfoque Centrado en la Persona, se realizó un estudio de caso en el que se promovió la relación de identidad de género con el empoderamiento, en un grupo de 9 mujeres, desde tres categorías concretas: creencias y conocimiento del sí mismo, roles de género y habilidades de elección y negociación, y el cuerpo femenino y su apropiación; logrando que las participantes reconocieran formas particulares, propias, auténticas y centradas en su ser, manifestando así expresiones de su poder personal en relación al ejercicio de su identidad de género (Andrade, 2014).

El clima promotor del crecimiento generó en las participantes tocar otro tipo de temas personales, lo cual, confirma que en el grupo participante se manifestó una clara tendencia natural al desarrollo, a lo positivo, al bien, a mejorar (Andrade, 2014).

Planteamiento de soluciones plausibles

Para contribuir a promover el empoderamiento en la mujer de la comunidad de Acatepec, Puebla se diseñó, impartió y evaluó una intervención en desarrollo humano, sustentada en el Enfoque Centrado en la Persona con una perspectiva de género.

La estrategia utilizada fue a manera de taller, debido a que esta estrategia permite el contacto directo con las participantes y a su vez el facilitador pone en práctica los conocimientos, habilidades y actitudes que ha adquirido en la maestría (Molano, 2013). Dicho taller se estructuró en cuatro sesiones, del 8 al 11 de marzo del 2014, en un horario de 4 a 7 de la tarde el primer día y de 5 a 8 los siguientes tres días, en el auditorio de la comunidad de Acatepec, cubriendo un total de 12 horas.

Aunque la convocatoria para la participación en el taller fue en un primer momento de manera general obligatoria, se invitó a la participación voluntaria de parte de las mujeres que continuaron asistiendo en las siguientes sesiones.

Durante las cuatro sesiones se trabajaron las siguientes temáticas:

Confianza en sí misma. Primera sesión, debido a que es fundamental en un proceso de empoderamiento que las mujeres encuentren un tiempo y espacio para reexaminar sus vidas en forma crítica y colectiva (Delgado, 2010).

Autonomía en la mujer. Segunda y tercera sesión, ya que en un proceso de empoderamiento la mujer se apropia del poder y de la capacidad de actuar con autonomía, por medio de la validación del conocimiento y la experiencia de las participantes en el que se legitima la voz y opiniones de cada una, a través de la

promoción de la participación y el incremento de las capacidades (Rogers, 1980; Parra, 2014).

Toma de decisiones. Cuarta sesión, fundamentalmente porque en un proceso de empoderamiento la mujer es capaz de definir, analizar y actuar sobre sus propios problemas (León, 1997; León, 2001; García, 2013; Parra, 2014).

Durante las cuatro sesiones se realizaron ejercicios de conciencia corporal, los cuales, ayudaron a que la mujer vaya progresando en la concientización de sí misma (Schuler, 1997).

4.1 Justificación de la intervención

La vida de las mujeres se encuentra determinada por diferentes factores que pueden ser: epidemiológicos, demográficos, sociales, culturales, económicos y ambientales, así mismo, enfrentan situaciones vinculadas con la violencia, pobreza, la segregación, el trato discriminatorio, la enfermedad, entre otras (Rocha y Cruz, 2013).

Hoy, en día persisten situaciones tradicionales que recaen sobre las mujeres, como: el peso de las tareas domésticas, mayor autoridad del hombre en las decisiones familiares importantes o incluso sobre ellas mismas (CONAPO, 2000), esto se valida con lo que mencionó la Coordinadora del Instituto de la Mujer de Caltepec, Puebla, en la entrevista: *“Aún tienen arraigada la idea de que es el marido el que tiene que trabajar y al que le tienen que pedir permiso para cualquier cosa, y aquella que se atreve a hacerlo es mal vista por la comunidad...”*.

Los cursos o talleres que se imparten en la localidad o municipio son aquellos que se enfocan a erradicar la pobreza desde una visión gubernamental, como por ejemplo: El programa de

Oportunidades (hoy Prospera), DIF, Piso Firme, Techo Digno, Vivienda Rural y Vivienda Básica (PDMCP, 2011-2014), etc.

Por lo tanto, Intervenciones de Desarrollo Humano que promuevan el empoderamiento de las mujeres en la localidad de Acatepec, son pertinentes debido que se trabaja con ellas creando condiciones que favorecen, promueven y facilitan el desarrollo de sus potencialidades de una forma integradora así como el fortalecimiento de sí mismas; de este modo se contribuye al crecimiento personal, brindando herramientas fundamentales para hacer frente a la vulnerabilidad y riesgo (Molano, 2013) que como mujeres enfrentan en el día a día.

Un facilitador o facilitadora en Desarrollo Humano que se inserte o lleve acabo intervenciones en comunidades rurales podrá implementar acciones concretas para modificar situaciones establecidas a favor de las personas (Molano, 2013). De esta forma se promueve el desarrollo autónomo de las participantes como un proceso en el que son sujetos y actores de su propio destino, con apoyo de la intervención, presencia y comunicación del facilitador o facilitadora con las participantes (Segrera, 2006).

Metodología

El presente trabajo es de tipo cualitativo exploratorio, el cual, constituye un campo de investigación que entrecruza disciplinas, áreas y objetos de estudio; de entre los muchos métodos y enfoques que caen en la categoría de esta investigación se encuentran los estudios de casos (Denzin y Lincoln, 2011).

Para Denzin y Lincoln (2011) la investigación cualitativa consiste en una serie de prácticas materiales e interpretativas que hacen visible el mundo y lo transforman, lo convierten en una

serie de representaciones que incluyen las notas de campo, las entrevistas, las conversaciones, las fotografías, las grabaciones y las notas para el investigador. Implica un enfoque interpretativo y naturalista del mundo, lo cual significa que los investigadores cualitativos estudian los hechos en su entorno natural donde se está llevando el evento, tratando de entender o interpretar los fenómenos en función de los significados que las personas asignan y donde el investigador es el instrumento de evaluación de la investigación.

5.1 Procedimiento

Para poder acceder a la población objetivo, se gestionó mediante el apoyo de la Dra. Graciela Galindo Orozco, la autorización a la Coordinación estatal de Puebla del Programa Oportunidades del Gobierno Federal, para llevar a cabo el trabajo con beneficiarias del programa en la localidad de Acatepec, Puebla. El día de la intervención el Lic. Jesús López Álvarez, promotor del Programa en el municipio, convocó a un grupo de 40 mujeres en la localidad de Acatepec, Caltepec, Puebla; la facilitadora presentó los objetivos, temas a desarrollar, la forma de trabajo, el horario y los días establecidos del taller: *¿Cómo ser mejor persona?*. Posteriormente se estableció la participación mínima de 10 mujeres quienes se comprometieron a participar los cuatro días propuestos, aunque al final de la primera sesión eran 16 mujeres, y los siguientes tres días 11 mujeres. El horario se estableció de 4:00 a 7:00 p.m. el primer día y los demás de 5:00 a 8:00 p.m. Sin embargo, la invitación al taller quedó abierta para quien le interesara participar en alguna de las sesiones.

Si bien se había acordado en ese momento la participación de un grupo concreto, el promotor invitó a iniciar el taller con todas las presentes que eran un grupo de 40 mujeres y 2 hombres, estos eran el promotor y su acompañante.

Las sesiones se llevaron a cabo en el auditorio de la presidencia auxiliar, el cual es aproximadamente de 50X70 m², por las tardes con mucho frío y viento, realizando los cambios significativos de acuerdo a las necesidades de las participantes durante el tiempo de aplicación. Durante las sesiones se realizaron grabaciones de audio y video de algunos momentos en los que se compartía la experiencia verbal de las participantes, así mismo se tomó fotografía a las actividades que realizaron, material que se utilizó para la evaluación final de este estudio de caso.

5.2 Participantes

Las participantes fueron en un inicio 16, de las cuales 11 asistieron a la mayoría de las sesiones y son a quienes se realiza el proceso y seguimiento grupal durante el taller. El rango de edad fue de entre 26 a 87 años.

Respecto a su ocupación 6 se dedican únicamente a actividades del hogar, y 5 a parte del hogar a otras actividades en el campo y comercio. En relación a su estado civil 7 son casadas, 1 soltera, 2 madres solas y 1 viuda. Su nivel académico 1 está terminando la primaria, 1 sin terminar, 5 primaria terminada, 1 con secundaria, 2 con preparatoria y 1 cuenta con un nivel técnico. Tienen en promedio entre 2 a 7 hijos. Todas originarias de Acatepec, Caltepec, Puebla.

5.3 Cuidado ético de las participantes

Para la realización de la intervención se garantizó verbalmente la confidencialidad y participación voluntaria solicitando autorización mediante su consentimiento informado para la grabación de audio y video durante algunos momentos de las sesiones, la toma de fotografías de ellas y de sus trabajos durante las sesiones para uso posterior al taller, con el propósito de analizar y evaluar sus aportaciones y experiencias con fines exclusivamente académicos.

Así mismo, se dejó en la libertad a aquellas mujeres que quisieran llevarse sus trabajos para que no se les tomará foto o para aquellas participantes que no quisieran salir en video o fotografías.

5. 4 Método de intervención

A continuación se presenta la guía descriptiva de cada una de las sesiones, utilizada durante el desarrollo del taller, las cuales contienen el tema, el objetivo general de este estudio de caso, los objetivos particulares de cada sesión, se describen cada una de las actividades realizadas para lograr los objetivos, detallando los materiales didácticos, las funciones de la facilitadora y los tiempos utilizados, junto con indicadores de evaluación para el análisis de los resultados.

GUÍA DESCRIPTIVAS SESION 1	NOMBRE DEL TALLER: ¿Cómo ser mejor persona?
	NOMBRE DE LA FACILITADORA: Santa Morales Cantú

DIRIGIDO A: Mujeres de Acatepec, Caltepec, Puebla.	DURACIÓN: 3 hrs.
No. DE PARTICIPANTES: 16	HORARIO: 4:00 p.m. a 7:00 p.m.
TEMA: Confianza en sí misma	LUGAR: Acatepec, Puebla.
Objetivo general: Diseñar, impartir y evaluar un taller con enfoque de género para mujeres de una comunidad rural con la finalidad promover su empoderamiento.	
Objetivo específico de la sesión: Identificar aspectos que describan la confianza personal de las participantes para constatar el desarrollo de su empoderamiento.	

DESARROLLO						
ACTIVIDAD	OBJETIVO ESPECÍFICO	TÉCNICA DIDÁCTICA	APOYO DIDÁCTICO	FACILITADORA	INDICADOR DE EVALUACION	TIEMPO
Presentación del taller.	Describir a las participantes el objetivo general del taller y la temática a desarrollar. Explicar de la forma de trabajo durante el	Expositiva	Presentación en Power Point. Laptop. Extensión. Pantalla para proyectar. Proyector.	Presenta los objetivos del curso. Habla de la forma de trabajar durante las sesiones: Ambiente de igualdad, Respeto por el trabajo personal y de la otra, Participación en la experiencia a través de la participación dialogada, sentir, anotaciones, opinión, colaboración.	Interés de las participantes en participar en el taller.	15 min.

	taller.		Luz.	<p>Confidencialidad por parte de la facilitadora y de las participantes,</p> <p>Respetar la opinión de otras, sin aferrarse a la idea sino a respetar la verdad de la otra,</p> <p>Hablar en primera persona,</p> <p>Aportar ideas desde la experiencia,</p> <p>Ser puntuales a las reuniones.</p> <p>Menciona tiempos y días a trabajar.</p> <p>Invita a expresar dudas de parte de las participantes.</p>		
Dinámica Rompe hielo.	Lograr integración grupal	<p>Conejos y conejeras.</p> <p>Se integran tríos, en las que dos van a agarrarse de las manos y serán una conejera, y la que quede sola se colocará entre en medio de ella siendo el conejo. Al mencionar “cambio de conejo” el conejo busca otra conejera, al mencionar “Cambio de conejera” las conejeras buscan otro conejo. El conejo que quede sin conejera o viceversa, se presentará al grupo mencionando algo de ella o ellas mismas al grupo en general o dirigirán el cambio siguiente.</p>		<p>Dirige las indicaciones y modera los tiempos de la actividad.</p> <p>Integra a las participantes que vayan llegando.</p> <p>Ve la posibilidad de que siempre haya alguien que pueda presentarse, en caso de que estén completos los tríos, la facilitadora se tiene que integrar siendo conejo, en caso que lleguen en el momento otras participantes integrarlas a la actividad.</p>	Actitud y participación de las participantes ante la actividad. Integración grupal.	30 min.

	<p>Lluvia, granizo, tormenta. Se buscan parejas, las cuales se miran frente a frente formando un círculo adentro y otro afuera entre todas las participantes. A la palabra lluvia giran de lado derecho ambos círculos, a la palabra “granizo” giran de lado contrario, y al mencionar “tormenta” se buscan entre parejas, y comparten situaciones como: Se presentan con su compañera. Se dan la bienvenida al grupo. Qué desayunaron el día de hoy. Una experiencia agradable que hayan vivido. Le dan un mensaje para el día de hoy.</p>		Termina la actividad cuando la facilitadora vea conveniente.		
--	---	--	--	--	--

Ejercicio de relajación.	Relajar el cuerpo.	<p>Relajación con ruidos Sentadas con la espalda recta, los pies apoyados en el suelo, las manos sobre las piernas con la palma hacia arriba. Se realizan tres respiraciones profundas llevando el aire en el estómago y sacándolo suavemente por la nariz. Se les pide se concentren en los ruidos más cercanos que puedan escuchar, el respiro de la compañera de a un lado, algunos pasos, las láminas del salón... A continuación se les pide que traten escuchar los ruidos más lejanos, el viento de fuera, el ruido de algún carro, el cantar de algún pájaro, etc. En medio de esos ruidos se les pide que contacten con ellas mismas, con su persona, y que ellas mismas se den un mensaje para el día de hoy, que platicuen con ellas mismas dándose un mensaje positivo, y agradeciéndose ese momento que están experimentando. A continuación se les pide que agradezcan a sí mismas ese momento... Nuevamente se concentren en el ruido más lejano que puedan escuchar, en un pájaro, en el viento, en el motor de un carro, etc. Luego se concentran en los ruidos que hay dentro del salón, la música, los pasos, el respiro de la compañera de a lado, el ruido de su respiración... Realizar tres respiraciones profundas y a la tercera lentamente mueve su cuerpo, abriendo sus ojos, moviendo todo el cuerpo, a su ritmo personal, sin presiones.</p>	Música de relajación. Grabadora. Luz. Extensión.	Da las indicaciones paso a paso para realizar la relajación. Pone música de fondo relajante. Deja algunos minutos de silencio sólo con música de fondo. Puede indicar el momento de hacer las respiraciones. Al término de la relajación se pregunta a las participantes ¿Cómo se sintieron?	Expresiones de la experiencia vivida en la relajación.	20 min.
--------------------------	--------------------	---	---	--	--	---------

Trabajo en pares y tríos.	Dialogar y expresar desde su experiencia la realidad que viven las mujeres de Acatepec.	Trabajo grupal Por parejas o tríos dialogan la pregunta: ¿Cómo vive una mujer de Acatepec en la cuestión social, familiar y personal? Posteriormente en grupo comparten sus aportaciones.		Les da tiempo aproximado de 10 minutos para poder realizar esta actividad, posteriormente comparten sus comentarios. Retoma de manera grupal la pregunta en cada uno de los aspectos comentados.	Dialogo entre pares y tríos. Expresiones de la realidad de las mujeres de Acatepec.	40 min.
Árbol de cualidades.	Identificar cualidades, habilidades y logros personales.	Dibujo de árbol de cualidades. Se les pide a las participantes que dibujen un árbol con tronco, raíces y ramas. En el tronco van a poner lo que las describe personalmente, en las raíces pondrán cualidades y habilidades que ellas consideren tener, y en las ramas los logros que han tenido en los últimos tres años. Posteriormente comparten ¿Qué aprendieron de la actividad?	Hojas blancas. Crayolas o colores.	Dirige los tiempos e indicaciones a realizar.	Cualidades o habilidades escritas en su dibujo. Expresiones de lo que aprendieron de la actividad.	60 min.
Cierre de la sesión.	Expresar su experiencia en una palabra.	Se les pide a las participantes que en una palabra expresen cómo se van de la primera sesión. Se escucha y canta la canción “Color de esperanza” Autor Diego Torres.	Hoja con la letra de la canción. Grabadora	Coordina la actividad, escuchando y motivando al dialogo. Primero se escucha la canción y luego se vuelve a repetir para cantarla.	Palabras de las participantes de acuerdo a cómo se van después de la primera sesión. Aspectos de empoderamiento que mencionen.	15 min.
TOTAL TIEMPO						180 min.

GUÍA DESCRIPTIVA SESION 2	NOMBRE DEL TALLER: ¿Cómo ser mejor persona?
	NOMBRE DE LA FACILITADORA: Santa Morales Cantú

DIRIGIDO A: Mujeres de Acatepec, Caltepec, Puebla.	DURACIÓN: 3 hrs.
No. DE PARTICIPANTES: 15 participantes.	HORARIO: 5:00 p.m. a 8:00 p.m.
	LUGAR: Acatepec, Puebla.
TEMA: Autonomía en la mujer.	
Objetivo general: Diseñar, impartir y evaluar un taller con enfoque de género para mujeres de una comunidad rural con la finalidad promover su empoderamiento.	
Objetivo específico de la sesión: Concientizar situaciones en donde las participantes han ejercido su autonomía así como en las que se ha limitado, con el objeto de valorar la experiencia como proceso de empoderamiento.	

DESARROLLO

TEMA	OBJETIVO ESPECIFICO	TÉCNICA DIDÁCTICA	APOYO DIDÁCTICO	FACILITADORA	INDICADOR DE EVALUACION	TIEMPO
Presentación del taller	Describir a las participantes el objetivo general del taller y la temática a desarrollar. Explicar la forma de trabajo durante el taller, así como algunos acuerdos	Expositiva	Presentación en Power Point. Laptop. Extensión. Proyector Pantalla para proyectar. Luz. Ficha de inscripción Hoja de bienvenida Lista de	Presenta los objetivos del taller. Promueve el consentimiento informado y confidencialidad de sus aportes voluntarios . Explica las reglas del trabajo grupal. Aclara dudas de las participantes. Entrega folder a las participantes que contiene: Ficha de inscripción		25 min.

	generales.		sentimientos	Hoja de bienvenida Lista de sentimientos		
Ejercicio de relajación.	Relajar el cuerpo para que esté disponible para la actividad siguiente.	Sensaciones del cuerpo. Se les pide a las participantes que se sienten cómodamente, con la columna recargada en el respaldo de la silla, y los pies apoyados en el suelo, manos con la palma hacia arriba y con los ojos cerrados. Se realizan tres respiraciones profundas y se continúa respirando. Se les pide hagan contacto con sus la planta de sus pies, que percibe su pie al contactar con su zapato... Se sigue con las rodillas, la sensación con la ropa que traen... sus piernas en contacto con la ropa que traen, qué perciben...la columna, cómo la perciben... el estómago, cómo lo perciben en contacto con su ropa... sus manos sobre sus piernas en contacto con la ropa, qué sensaciones perciben... sus hombros, qué perciben en ellos... el rostro, las mejillas, qué perciben en él... su cabello como roza su cuello, o la sensaciones de estar sostenido, etc... Y así estar un momento. Se les pide que en esa experiencia hagan contacto con ellas mismas... (Se da tiempo de silencio...se pide traer a la mente una experiencia que recuerden haber estado limitada a expresar una idea, una opinión; el sentimiento	Música de relajación. Grabadora. Luz. Extensión.	Da las indicaciones paso a paso para realizar la relajación. Pregunta a las participantes su experiencia al realizar el ejercicio.	Expresiones de cómo se sintieron con la actividad.	30 min.

		<p>experimentado en ese momento... cómo fue la situación, qué paso, traerla a la mente y sólo contemplarla internamente y dejarse experimentar lo que sintieron en esa experiencia... Agradecerse internamente la oportunidad de recordarla...) Y ahora volvemos a poner la atención al cabello que roza una parte del cuerpo, qué percibo, el rostro, las mejillas, qué percibo en ellas... los hombros, las manos, la columna, el estómago, las pernas, las rodillas y finalmente los pies. Tener en cuenta que nos encontramos en el salón del lugar, sentadas en una silla... hacer tres respiraciones profundas y se va abriendo los ojos lentamente y moviendo el cuerpo al ritmo de cada una de las participante.</p>				
Autonomía.	<p>La finalidad de este ejercicio es que la participante asuma un papel en el que tenga que expresar con la frase, una actitud de defensa ante lo que es de ella.</p>	<p>Dámelo es mío. Se colocan en parejas, a cada pareja se le da una paliacate, el cual, van a tomar con una mano ambas haciendo fuerza. Una de ellas jala el paliacate con fuerza y le dice "Dámelo es mío", la otra le dice lo mismo tirando con fuerza: "Dámelo es mío". Así actúan algunos minutos, observando lo que pasa en ellas, cómo se sienten, cómo reaccionan ante la otra, con qué fuerza jalan el paliacate, cómo es el tono de la voz, etc.</p>	<p>Paliacates para cada pareja.</p>	<p>Entrega los paliacates a las participantes. Dirige la actividad. Está al tanto de que todas tengan parejas. Dirige los cambios entre las parejas.</p> <p>Solicita a las participantes compartan ¿Qué paso en ellas con la actividad?</p>	<p>Expresiones verbales de cómo se sintieron la participantes con la actividad.</p>	<p>20 min.</p>

<p>Experiencia que limito su sentir.</p>	<p>La participante contactara y escribirá una experiencia en donde se vio limitada para expresarse como mujer.</p>	<p>Experiencia limitante Se pide a las participantes regresar a su lugar, en silencio. Recordar aquella experiencia que pensaron en el momento de la relajación. (La experiencia es una situación en la que no pudieron hablar o se sintieron limitadas para expresar alguna idea, un sentir, una opinión etc. como mujeres). A las que llegaron tarde se les explica qué experiencia tienen que recordar. Escribir tres razones por las que no expresaron esa idea, esa opinión, o su sentir. Y ¿Cómo se sintieron al no expresarla? Se da tiempo para que las participantes respondan, y se pone música de fondo. Después se comparte el sentir personal a petición de la facilitadora.</p>	<p>Hojas blancas Plumas o lápices.</p>	<p>Da las indicaciones para realizar la actividad. Aclara dudas de parte de las participantes. Esta atenta al tiempo (20m) para realizar la actividad. Solicita a las participantes compartir su experiencia de la actividad. Modera la participación e invita a que se compartan las mas que puedan.</p>	<p>Experiencias verbales de la actividad. Ideas expresadas de las participantes en relación a la experiencia de la situación escrita. Fotografías de lo que ellas escribieron.</p>	<p>90 min.</p>
--	--	--	---	--	--	----------------

Cierre de la sesión	La participante se expresara textualmente un mensaje personal.	<p>Mensaje personal</p> <p>Para cerrar la sesión se solicita a las participantes se escriban personalmente un mensaje ante la experiencia que escribieron anteriormente.</p> <p>Con la persona que se tiene a lado (o en parejas) comparten palabras de agradecimiento por su compartir durante la sesión.</p> <p>Posteriormente comparten un abrazo de corazón a corazón entre todas las participantes.</p>	Hojas de papel y plumas o lápices.	<p>Agradece el compartir de cada una de las participantes.</p> <p>Solita a las participantes se escriban un mensaje personal ante la realidad vivida en la que no pudieron expresarse cómo mujeres.</p>	Mensajes escritos de las participantes a ellas mismas. Fotografías de los trabajos para poder realizar el análisis.	15 min.
TOTAL TIEMPO						180 min.

GUÍA DESCRIPTIVA SESION 3		NOMBRE DEL TALLER: ¿Cómo ser mejor persona?
		NOMBRE DE LA FACILITADORA: Santa Morales Cantú
DIRIGIDO A:	Mujeres de Acatepec, Caltepec, Puebla.	DURACIÓN: 3 hrs.
No. DE PARTICIPANTES:	11 participantes.	HORARIO: 5:00 p.m. a 8:00 p.m.
		LUGAR: Acatepec, Puebla.
TEMA:	Autonomía en la mujer.	
Objetivo general:	Diseñar, impartir y evaluar un taller con enfoque de género para mujeres de una comunidad rural con la finalidad promover su empoderamiento.	
Objetivo específico de la sesión:	Concientizar situaciones en donde las participantes han ejercido su autonomía así como en las que se ha limitado, con el objeto de valorar la experiencia como proceso de empoderamiento.	

DESARROLLO						
TEMA	OBJETIVO ESPECIFICO	TÉCNICA DIDÁCTICA	APOYO DIDÁCTICO	FACILITADORA	INDICADOR DE EVALUACION	TIEMPO
Rompe hielos.	Integración de las participantes.	Andar en tren Se forma una fila en donde las participantes se toman del hombro de la compañera de enfrente. Se comienza a cantar: “Andar en tren, chucu, chaca, chucucha, es de lo mejor, chucu, chaca, chucucha, se tira el cordón (pu,pu) y se para el tren...” Y se menciona en el momento. El tren viene cargado de... pellizcos... las participantes se comienzan entre sí a dar pellizco; y se vuelve a		Coordina las actividades a realizar. Termina las actividades en el tiempo que considere oportuno comenzar las siguientes actividades.		15 min.

		comenzar a cantar; posteriormente las indicaciones serían: pisotones, cosquillas, piquetazos, gritos, abrazos, etc.				
Rompe hielos.	Integración de las participantes.	<p>Canasta de frutas</p> <p>Se les entrega un papelito de color a cada una de las participantes, al cual se le asignará una fruta: manzanas, uvas, naranjas y fresas. Cada participante estará ubicada en un lugar. Y una persona dirá en voz alta: “Fui al mercado y compre... (Manzanas, uvas, fresas, naranjas). Dependiendo la fruta que diga se cambiaran de lugar las personas que tengan las frutas mencionadas y la persona que está dando la indicación tomará el lugar de alguna de las que se movieron y así una de las participantes quedará sin lugar.</p>	Papeles de colores asignándole una fruta.	Dirige y pone ejemplo de la actividad para un mejor desarrollo. Participa también en la actividad. Se integra a las actividades.	Comparten cómo se sintieron.	15 min.
Ejercicio de relajación.	La participante logró hacerse consciente de que está pensando.	<p>Contactar con los pensamientos.</p> <p>Se les pide a las participantes que se sienten cómodamente, con la columna recargada en el respaldo de la silla, y los pies apoyados en el suelo, manos con la palma hacia arriba y con los ojos cerrados. Se realizan tres respiraciones profundas y se continúa respirando.</p> <p>Se les pide como los días anteriores que hagan contacto con sus pies, con sus</p>	Grabadora y música de relajación.	Dirige la actividad teniendo en cuenta música de fondo, tiempos, voz, y ritmo de las participantes.	Experiencia de las participantes.	20 min.

		<p>piernas, con su columna, con el estómago, con sus hombros, con el rostro, las mejillas... y que continúen respirando...</p> <p>Se les pide que se concentren en sus pensamientos, que cada que venga un pensamiento se den cuenta de que están pensando, y se observen así mismas pensando... Identificar que hay dos formas de manejar los pensamientos, la primera es seguirlos como un perrito sigue a su dueño, y la segunda observarlos como si abrieran una ventana... Se les pide estar atentas personalmente cuando les llegue un pensamiento... Se deja un tiempo determinado... Posteriormente se vuelven a concentrar en el rostro, en los hombros, en las manos, en las piernas, en las rodillas en los pies. (Se pone música de relajación de fondo).</p> <p>Tener en cuenta que nos encontramos en el salón del lugar, sentadas en una silla... hacer tres respiraciones profundas y se va abriendo los ojos lentamente y moviendo el cuerpo al ritmo de cada una de las participante.</p>				
Auto-nomía	La participante contacte con una experiencia en la que pudo	<p>Dibujo de un cántaro</p> <p>Se entrega una hoja de papel a cada participante y se pide que dibujen la silueta de un cántaro.</p> <p>Después se les pide recordar la experiencia del día anterior y la coloquen</p>	<p>Hojas tamaño carta.</p> <p>Crayolas para cada participante.</p>	<p>Dirige las actividades paso a paso, considerando tiempos para continuar al siguiente paso.</p> <p>Invita a las participantes a</p>	<p>Experiencias verbales compartidas por parte de las participantes, para un análisis</p>	<p>30 min.</p> <p>80 min</p>

	<p>expresar su opinión o sentir como mujer.</p> <p>Refleje en un dibujo la experiencia que limitó su opinión y la que no la impidió.</p>	<p>en alguna parte del cántaro como una especie de grieta.</p> <p>Posteriormente se pide recordar una situación en la que sí pudieron expresar su opinión como mujeres y colocan en el cántaro un signo que simbolice esa experiencia.</p> <p>Una vez reflejados esos signos se menciona que esas dos experiencias reflejadas en el cántaro son parte de la vida que experimentan como mujeres, y no sólo esas sino hay otras muchas más que solamente ellas conocen.</p> <p>Se les pide que a continuación adornen el cántaro de manera que tanto la grieta como el signo que marcaron se vuelvan parte del adorno del jarrón.</p> <p>(Se pone música de relajación que ayude a su concentración, esta actividad se hace en silencio).</p> <p>Al terminar se pide a las participantes que coloquen su dibujo en el suelo en forma de círculo para que todas las participantes con mucho respeto observen sus dibujos. Y todas paradas delante de su dibujo darán un paso a la derecha para observar los dibujos hasta llegar al suyo nuevamente. (Esta actividad se realiza en silencio y con</p>		<p>compartir su experiencia. Realiza la actividad conforme se le va indicando.</p>	<p>posterior.</p> <p>Fotografías de los dibujos realizados por las participantes.</p>	
--	--	--	--	--	---	--

		música de relajación de fondo) Posteriormente se pide a las participantes sentadas en círculo de manera voluntaria compartan la experiencia vivida o aprendizaje de la actividad.				
Cierre de la sesión	Manifiesta el aprendizaje adquirido durante la sesión.	Se le pide a las participantes escriban detrás de la hoja de su dibujo escriban lo que aprendieron durante el día.	Hojas Plumas Lápices.	Dirige la actividad y apoya a las participantes que no saben escribir preguntándoles el aprendizaje adquirido y ayudando a anotarlo en la hoja.	Aprendizaje de las participantes reflejado en palabras para su análisis posterior.	10 min.
		Se pide a las participantes despedirse con un abrazo como el de la sesión anterior.				
TIEMPO						180 min.

GUÍA DESCRIPTIVA SESION 4		NOMBRE DEL TALLER: ¿Cómo ser mejor persona?	
		NOMBRE DE LA FACILITADORA: Santa Morales Cantú	
DIRIGIDO A:	Mujeres de Acatepec, Caltepec, Puebla.	DURACIÓN:	3 hrs.
No. DE PARTICIPANTES:	11 participantes.	HORARIO:	5:00 p.m. a 8:00 p.m.
		LUGAR:	Acatepec, Puebla.
TEMA:	Toma de decisiones		
Objetivo general:	Diseñar, impartir y evaluar un taller con enfoque de género para mujeres de una comunidad rural con la finalidad promover su empoderamiento.		
Objetivo específico de la sesión:	Impulsar la toma de decisiones en las participantes a fin de concretar actividades a realizar en el aspecto personal, familiar, económico y comunitario.		

DESARROLLO

TEMA	OBJETIVO ESPECIFICO	TÉCNICA DIDÁCTICA	APOYO DIDÁCTICO	FACILITADORA	INDICADOR DE EVALUACION	TIEMPO
Rompe hielo.	Propiciar un momento de juego entre las participantes.	Juego de globos Forman equipos y a cada participante se les entregan dos globos, se colocan dos sillas en paralelo a cierta distancia de cada equipo, y se pondrá música para bailar, y todo el equipo bailara, al momento que se quite la música una de las participantes se dirigirá a la silla de su equipo para reventar el globo. Gana el equipo que reviente primero los globos.	Sillas y globos.	Dirige la actividad. Coordina la música.		20 m

Ejercicio de relajación	La participante contactará con una parte de su cuerpo que le esté generando dolor o incomodidad.	<p>Relajación con el dolor.</p> <p>Se pide a las participantes se sienten cómodamente, con la columna recargada en el respaldo de la silla, y los pies apoyados en el suelo, manos con la palma hacia arriba y con los ojos cerrados. Se realizan tres respiraciones profundas y se continúa respirando.</p> <p>Se les pide como los días anteriores que hagan contacto con sus pies, con sus piernas, con su columna, con el estómago, con sus hombros, con el rostro, las mejillas... y que continúen respirando...</p> <p>A continuación se les pide que ubiquen una parte de su cuerpo en el que estén teniendo algún dolor, que toda su atención este centrada en esa parte del cuerpo, identifiquen como es el dolor, intenso, leve, punza, incomoda... si es posible platicar con el internamente, sin pensar en nada más solo en el dolor que ocasiona... mantenerse en ese momento durante cierto tiempo...</p> <p>Posteriormente se vuelven a concentrar en el rostro, en los hombros, en las manos, en las piernas, en las rodillas en los pies.</p> <p>Tener en cuenta que nos encontramos en el salón del lugar, sentadas en una silla... hacer tres respiraciones profundas y se va abriendo los ojos lentamente y moviendo el cuerpo al ritmo de cada una de las</p>		Dirige la actividad respetando ritmo y tiempos de la participante.	Expresiones verbales de cómo se sintieron con la actividad.	35 min.
-------------------------	--	--	--	--	---	---------

		participante Música de relajación. Grabadora.				
Plan de vida	La participante elaborara un plan de vida a corto plazo con actividades reales a llevar a cabo.	<p>Plan de vida Se motiva a las participantes a realizar por medio de un formato un plan de vida considerando aspectos como: personal, familiar, económico y comunitario.</p> <p>Se invita a las participantes a reflejar actividades concretas que ellas crean con posibilidad de realizarlas en un periodo no mayor a tres o cuatro meses.</p> <p>Se pone música de relajación de fondo para generar una mejor concentración entre las participantes.</p> <p>Posteriormente se comparte voluntariamente al grupo algunos compromisos asumidos.</p>	Formato de plan de vida.	Dirige las indicaciones. Entrega formatos a las participantes. Solicita al grupo su compartir.	Ideas y compromisos compartidos de las participantes para un análisis posterior.	50 min.
Cierre grupal	Agradecer con palabras a las compañeras del taller.	<p>Mensaje para las compañeras. Se le asigna un papel bond a cada una de las participantes, con su nombre. Se colocan pegadas en la pared y cada una de las participantes con un marcador escribirá un mensaje a sus compañeras de agradecimiento. Posteriormente compartirán su sentir y mencionaran algunas palabras de agradecimiento al grupo.</p>	Hojas de papel bond. Cinta para pegar. Marcadores.	Dirige la actividad. Coordina los tiempos.	Experiencias de las participantes.	40 min.

Evalua ción	La participante escribirá lo que le deja el taller a nivel personal.	Hoja de evaluación Se le entrega un formato de evaluación a cada participante en el que escriben su sentir y aprendizaje durante el taller, así como observaciones o sugerencias para la facilitadora.	Formato de evaluación. Plumas o lápices.	Coordina la actividad invitando a escribir lo más que puedan de aprendizaje y sentir durante el taller.	Hojas de evaluación que se utilizaran para análisis posteriormente.	20
Reco- noci- mien- tos.	Agradecer la participación de las mujeres.	Se entrega a cada participante un reconocimiento por su participación en el taller. Se agradece al programa Oportunidades haber sido el vínculo para contactar a las participantes. Se agradece a la representante del Instituto de la mujer de Caltepec su apoyo como observadora y como medio para conseguir recursos materiales para la realización del taller.	Formatos de reconocimien- tos.	Agradece la participación de las mujeres en el taller. Entrega los reconocimientos.		15
TOTAL DE TIEMPO						180m

Tabla 1. Elaboración propia con base en la NTCL CRCH0542.02. Publicada en el Diario Oficial de la Federación el 11 de octubre de 2006.

5.5 Instrumentos de recolección de datos y evaluación

De recolección de datos

Observación registrada en diario de campo

Video grabadora.

Audios de las sesiones

Fotografías

Ficha de inscripción

De evaluación

Matriz síntesis de evaluación, la cual, tiene como finalidad registrar y dar a entender, de forma sintética e interrelacionada, cuáles son los aspectos a evaluar, cómo y cuánto se medirán o apreciarán y qué respuestas deberá dar, como mínimo el informe evaluativo (Nirenberg, 2003); focalizándose en aspectos del proceso y resultados del estudio de caso, así como los niveles de: planeación, pedagógico operativo y fenomenológico como lo propone Galindo (2013).

Empoderamiento en un grupo de mujeres de Acatepec, Puebla. Una estrategia humanista de intervención.								
Objetivo general: Diseñar, impartir y evaluar un taller con enfoque de género para mujeres de una comunidad rural con la finalidad de promover su empoderamiento.								
INTANGIBLE								
DIEMNSIONES	CATEGORIAS	OBJETIVO ESPECIFICO	CONSTRUCTO	EJE DE ANALISIS	FUENTE	INSTRUMENTO	MOMENTO DE APLICACIÓN PREGUNTAS ORIENTADORA	TIPO DE EVALUACIÓN
FENOMENOLOGICAS								
DESARROLLO HUMANO. ENFOQUE CENTRADO EN LA PERSONA Y PERSPECTIVA DE GENERO	EMPODERAMIENTO	Identificar aspectos que describan la confianza personal de las participantes para constatar el desarrollo de su empoderamiento.	Confianza en sí misma.	Conciencia de sí misma, autoconfianza, fuerza interna. Confianza en las propias capacidades. Afrontar desafíos. Aceptar nivel de competencia sin compararse. Valora sus éxitos. Busca su misión y trata de cumplirla. Comprenderse a sí misma en su contexto. Sentido de seguridad y visión de futuro. Es creativa en su propio entorno. Confianza en los procesos internos.	Participante	Audio, dibujos, frases escritas por las participantes.	1ª Sesión	Proceso y resultado.
		Concientizar situaciones en donde las participantes han ejercido su autonomía así como en las que se ha limitado, con el objeto de valorar la experiencia como proceso de empoderamiento.	Autonomía en la mujer	Libertad para gobernarse a sí misma. Ganar control sobre la propia vida. Expresa la posición activa, crítica y creadora de la persona. Libertad de elección de objetivos vitales y responsabilidad personal. Conciencia de la dependencia que se genere en su vida. Capacidad de elegir y decidir. Capacidad de reflexividad. Autoconciencia o conciencia de sí misma. Autoestima adecuada. Capacidad para elaborar duelos. Proyectos de vida de carácter desarrollador. Capacidad de tomar decisiones.	Participante	Audio y palabras escritas de las participantes.	2ª y 3ª. Sesión.	Proceso y resultado
		Impulsar la toma de decisiones en las participantes a fin de concretar actividades a realizar en el aspecto personal, familiar, económico y comunitario.	Toma de decisiones	Implica alto grado de conscientización. Responsabilizarse por el resultado de las acciones. Tomar en cuenta lo que otros dicen pero actuando desde sus propios valores. Percepción y definición del problema. Fijarse objetivos. Estudio y elección de alternativas. Plan de acción. Capacidad de ganarse la vida. Hacer elecciones constructivas y actuar en base a ellos.	Participante	Audio y palabras escritas de las participantes.	4ª. Sesión.	Proceso y resultado

Tabla 2. Elaboración propia con base en Galindo (2013).

5.6 Método de análisis de resultados.

Desde el Enfoque Centrado en la Persona y la perspectiva de género, se utilizó el método hermenéutico para interpretar la experiencia subjetiva de las participantes y la promotora de desarrollo humano, en relación al empoderamiento desde los aspectos confianza, autonomía y toma de decisiones en las mujeres de la comunidad de Acatepec, Caltepec, Puebla.

Resultados

Para el análisis de los resultados, fue necesario transcribir cada una de las grabaciones de audio y video que se realizaron, se retomó las actividades a las que se les tomó fotografía, las cuales fueron: textos escritos por las participantes y dibujos; identificando y concretando los resultados en base a las categorías trabajadas desde la participación grupal.

A continuación se mencionan las actividades realizadas de cada una de las sesiones, se describen los resultados encontrados en cada una de ellas, relacionando las categorías logradas en forma grupal, haciendo un esfuerzo cualitativo para relacionarlos con el logro de los objetivos propuestos que se alcanzó durante el proceso de las actividades realizadas basándose en la matriz síntesis de evaluación.

6.1 Resultado por sesión

6.1.1. Primera sesión.

Tema: La confianza en sí misma.

Objetivo de la sesión: Identificar aspectos que describan la confianza personal de las participantes para constatar el desarrollo de su empoderamiento.

Se realizaron dos actividades lúdicas para promover la integración grupal, la primera: Conejos y conejeras, y la segunda: Lluvia, granizo y tormenta.

En la primera las participantes mostraron disponibilidad, integrándose conforme a las indicaciones, se reían entre ellas, gritaban de emoción por no quedar solas, cambiaban de pareja, quien se quedaba parada, las otras mujeres buscaban integrarla y cuando les tocaba dar una indicación la dirigían con seguridad. En la segunda actividad las participantes colaboraron realizando por parejas indicaciones como las siguientes: presentarse por parejas, darse la bienvenida, expresar lo que desayunaron, compartir una experiencia agradable, y darse un mensaje para el día.

Con estas actividades se puede decir que se inició un proceso de integración grupal con las mujeres presentes en ese momento.

La siguiente actividad que se realizó fue un ejercicio de relajación guiada, la cual, consistió en concentrarse en los ruidos internos y externos del lugar, para contactar con el ambiente externo y al mismo tiempo con ellas mismas. Algunas participantes que compartieron su experiencia después de realizada la actividad, expresaron que se sentían relajadas, descansadas, tranquilas, a gusto, alegres, olvidando sus problemas, otras que no hablaron confirmaban con la cabeza el compartir de las que expresaron en voz alta su sentir.

Después de esta actividad el Lic. Jesús y el promotor René (quienes habían estado presentes en las actividades anteriormente descritas) se retiraron deseando suerte a la facilitadora en el proceso del taller y despidiéndose de las presentes.

La facilitadora invitó a las participantes que aún continuaban, responder en parejas y tríos la pregunta: ¿Cómo vive una mujer de Acatepec en la cuestión social, familiar y personal?. Una vez

distribuidas en pares y tríos, el dialogo entre ellas se generó inmediatamente, ya que comenzaron a expresar lo que ellas mismas hacen en sus casas y comunidad.

A continuación se corrobora con lo investigado anteriormente algunas respuestas que expresaron las mujeres participantes en el momento de dar respuesta grupal a los cuestionamientos anteriormente mencionados.

Aspecto social.

Las mujeres de la comunidad de Acatepec, no cuentan con una fuente formal de trabajo: “*No tenemos una fuente de trabajo formal, pues no tenemos la preparación, pero eso no nos impide no trabajar, vamos al campo, hay esa necesidad de trabajar*” (Participante); son las mujeres precisamente las primeras en abandonar el nivel básico de educación y por consiguiente tienen menor oportunidad de acceder a la educación media y a nivel superior (CEAMEG, 2014), “*No hay trabajo, lo más difícil es la situación económica, Tehuacán está a una hora, es caro el pasaje*” (Participante).

La mujer de Acatepec es trabajadora: “*La mayoría van al campo, hacen el atole, hacen tortillas, cosen frijoles, dan de comer a las gallinas, se van a cuidar los chivos, se van a sembrar, a limpiar la milpa y el frijol, a sacar el pulque..., Todas trabajamos, a la edad que sea trabajamos. La mujer soltera, la madre viuda, soltera, divorciada, a la edad que sea trabajamos, aunque ya nuestros hijos estén grandes y casados, aún tenemos que trabajar y no depender de los hijos*” (Resumen de dos participantes).

También reciben ingresos de la venta, “*las que no van al campo se dedican al negocio venden tortillas, venden zapatos, memelas, infinidad..., hay personas que tejen, les gusta, pero tienen que juntar su trabajo, para poder venderlo..., hay personas que trabajan más porque*

quieren vivir mejor” (Resumen de 3 participantes), por lo tanto, la mujer de una comunidad rural es jornalera, agricultora, artesana, comerciante, maestra, proveedoras de alimentos, jefas de familia, etc. (CEAMEG, 2014).

La mujer de Acatepec, también realiza faenas para mantener limpia la comunidad, ya que, esto es obligatorio por parte del Programa del que reciben ayuda económica: *“las mujeres de Acatepec somos guerreras, bien chambeadoras, y siempre estamos cubriendo los trabajos de la comunidad”* (Participante).

Aspecto familiar.

Hay otras mujeres que sólo se dedican a las labores del hogar, y en ocasiones sólo esperan la ayuda en especie o económica de los programas, sin buscar otra manera de salir adelante: *“Hay personas que esperan que les llegue una ayuda y solo eso”* (Participante). Otras mujeres viven y afrontan una situación diferente: *“No todas vivimos la misma realidad económica y social todas vivimos en diferente situación, cada quien en sus actividades, unas tienen una oportunidad otras no, vivimos diferente”* (Participante). *“Yo trabajo en mi casa haciendo pan, es muy pesado, hay que desvelarse, para sacar un poquito más para los hijos..., Yo tengo un joven que está imposibilitado y lo cuido porque no puede hacer nada”* (Resumen de dos participantes).

En cuanto a la cuestión económica *“es muy difícil, porque dependemos del dinero para todo..., la clínica, los pasajes, las instituciones piden 10 pesos, 20 pesos, y creen que por tener nosotras Oportunidades tenemos que llevar a los hijos con buenos zapatos, uniformes, pero no alcanza”* (Resumen de dos participantes); son responsables con la ayuda económica que reciben para sus hijos *“tu hijo va a comer, tu hijo va a vestir, tu hijo va a calzar”* (Participante). Sin embargo, no les alcanza debido a que *“el Programa es sólo un apoyo y tenemos que trabajar*

aparte para sacar adelante a los hijos, yo veo como las madres jóvenes sacan adelante a sus hijos” (Participante).

Aspecto personal.

La mujer de Acatepec descuida su salud, dando más importancia a aspectos sociales *“se pone más atención en la escuela de los hijos, en los programas, en los servicios, no sabemos organizar los tiempos”* (Participante). Así por las diversas actividades que realiza fuera del hogar, para ella se convierte en una fuerte carga de responsabilidades que muchas veces resulta afectada en su salud (Hernández, 2004).

Pocas veces dedican tiempo para ellas mismas como es descansar o hacer ejercicio: *“se hizo un pequeño grupo de zumba y por lo regular asistimos un grupo de 5 o 8”* (Participante), debido a que tienen que estar atentas a cubrir otras actividades que corresponden a su labor de ama de casa, aparte de que aún la autoridad del hombre está por encima de ellas: *“el machismo no deja a las esposas..., muchas mujeres se fueron por lo mismo, porque aunque les gustaría estar aquí, el marido, no las deja”* (Resumen de dos participantes).

No hay espacios en el municipio que brinde cursos: *“no se nos dan cursos para nosotras mismas..., si queremos ir a un curso, hay que ir hasta Tehuacán”* (Resumen de 2 participantes), sin embargo, esto no es posible por el tiempo y gasto en pasajes que tendrían que realizar.

Esta actividad se realizó para indagar más sobre la realidad de las mujeres participantes de Acatepec. Al término de la misma había sólo 16 participantes de 40, las demás se habían retirado conforme se fue realizando el compartir grupal. Fueron 14 mujeres las que dieron su aportación verbal, las demás confirmaban con la cabeza lo que compartían las otras en voz alta, o comentándolo con la compañera de al lado de manera afirmativa, o simplemente escuchando.

La siguiente actividad a realizar, fue el dibujo del árbol de cualidades, la cual, tuvo la finalidad de que las participantes plasmaran sus cualidades, habilidades y logros personales. Una vez terminado el dibujo, se les pidió compartir en el grupo la siguiente pregunta ¿Qué aprendieron?.

De acuerdo a lo expresado se alcanza a percibir en algunas de las participantes confianza en las propias capacidades, en afrontar desafíos y trabajos de la vida (Monbourquette 2004), como se percibe en los siguientes comentarios: *“Estoy muy contenta de saber mis logros, me ayuda para conocerme..., trabajé mucho, para lograr que mis hijos sean lo que ahora son y eso me hace sentir muy satisfecha..., me ayudó para saber lo que soy..., el ejercicio fue importante para conocerme..., el ejercicio es importante para identificar lo que somos cómo personas, saber con lo que contamos y nos movemos, ya que eso ayuda a relacionarnos con los demás”* (Resumen de cinco participantes). Es saber valorarse después de los éxitos por pequeños que sean (Monbourquette 2004).

Algunas participantes les costó trabajo reconocer las cualidades que tienen como mujeres: *“Es difícil realizar esta actividad porque a veces no nos conocemos, aunque tenemos muchísimas cualidades a veces no nos fijamos y son personas ajenas las que nos describen las cualidades, a veces nosotras ni nos ponemos a pensar cuáles son nuestras cualidades, a mí se me hizo un poco difícil”*. (Participante)

Sin embargo, la opinión de lo que otros digan de ellas es importante para reafirmar lo que son, por ejemplo: *“me gusta que otros me digan cómo soy, eres agradable, eres alegre; eso es agradable escuchar de otros lo que yo soy, y eso me gusta, saber cómo soy”* (Participante).

Para el cierre de esta sesión expresaron en una palabra cómo se iban de la sesión, expresando respuestas como las siguientes: *“reflexiva, alegre, en paz, atenta, descansada, alegre, contenta por venir”* (Resumen de siete participantes). Otras extendieron su comentario con frases como las siguientes: *“Me voy emocionada, a gusto, contenta, feliz, me voy con la idea de que me tengo que atender, convivir, hacer lo que me gusta..., feliz aunque no he compartido nada, no termine la primaria, pero estoy contenta y la estoy terminando..., en este taller fui Silvia pocas veces soy yo...; me pareció muy interesante y estoy pasando por un momento muy difícil, y me siento satisfecha con conmigo misma, porque en toda mi vida me he formado sola y es bien valioso para mi ser bien responsable, he logrado apoyar a mis hijos, me voy satisfecha, traía mucho estrés y me voy contenta”*. (Resumen de cuatro participantes)

Otros comentarios fueron: *“Satisfecha pero pensativa..., con mucha satisfacción, muy feliz por lo que aprendí de mi misma..., contenta y me sentí feliz, y observe que todas sonreían, y me gusto verlas sonreír..., me gusta esta reunión aunque tenía mucho trabajo, yo casi no tengo la oportunidad de reunirme con las compañeras, pero fue muy importante para mi estar con las compañeras y me voy contenta por la participación..., satisfecha y contenta, porque la oportunidad fue para todas pero pocas la aprovecharemos, los tesoros son para pocos y somos pocas las que lo aprovecharemos..., me cuesta mucho venir pero voy a venir los días que yo pueda, ya que me duelen las rodillas”*. (Resumen de seis participantes).

Una vez concluida la intervención de cada una, se agradeció su participación y se escuchó y cantó la canción de Diego Torres titulada “Color de esperanza”.

Fue idea de una de las participantes de que se dejaran las actividades a la facilitadora para que no se extraviaran u olvidaran, y tenerlos a la mano al día siguiente. Dos de ellas comentaron la

posibilidad de iniciar el día siguiente más tarde, se consensó con el grupo y se acordó un horario de 5:00 a 8:00 p.m.

6.1.2. Segunda Sesión.

Tema: Autonomía en la mujer.

Objetivo de la sesión: Concientizar situaciones en donde las participantes han ejercido su autonomía así como en las que se ha limitado, con el objeto de valorar la experiencia como proceso de empoderamiento.

En esta segunda sesión asistieron 15 participantes. Al iniciar se agradeció la asistencia e interés por participar de cada una de las presentes. Se tomó tiempo para presentar nuevamente la propuesta del taller, debido a que se contaba con un grupo más consolidado al del día anterior.

Se respondieron preguntas sobre dudas de las participantes en relación a la facilitadora, a la elección de la comunidad por parte del Programa Oportunidades; se habló del consentimiento informado, el cual aceptaron, se mencionó la posibilidad de compartir libre y voluntariamente la información personal y escrita por ellas mismas durante las sesiones. El grupo autorizó la grabación en audio, video y fotografías de lo vivido durante las sesiones, información que fue usada únicamente para entrega de resultados del presente trabajo. Así también las participantes propusieron se les enseñará otros modos de relajación durante los siguientes días, en palabras de una de ellas: *“todo lo que ayude para conocernos a nosotras mismas”* (Participante), ya que los ejercicios del día anterior consideraron que les habían ayudado.

También se presentó a la representante del Instituto de la Mujer de Caltepec, quien estuvo presente en la sesión anterior y las siguientes sesiones como observadora y como colaboradora en la logística del taller (traslado de facilitadora, préstamo del proyector y la pantalla para

proyectar, entrega de materiales a las participantes, acomodo de sillas, financiamiento de refresco y lunch para la conclusión del taller, etc.). La presencia de ella fue aceptada por parte de las participantes una vez que se dejó clara la parte confidencial que le corresponde reservar, de la experiencia vivida de las participantes, y también por ser ella habitante del municipio al cual pertenece la localidad.

La primera actividad, después de lo anterior fue iniciar con un ejercicio de relajación, el cual, consistió en la concentración sobre las sensaciones del cuerpo. Este ejercicio ayudó a que se experimentaran relajadas y descansadas por ejemplo: *“me relaje muy bien que hasta me quede dormida y no escuché nada más hasta que dijo que moviera el cuerpo”* (Participante); además de que tomaron contacto con su propio cuerpo: *“no me había percatado cómo mi rostro se movía ligeramente, y eso me agrado”* (Participante), así se puede decir que el proceso de empoderamiento implica tomar conciencia de sí mismas de manera corporal (Schuler, 1997). El ejercicio cumplió su finalidad pues ayudo a que las participantes estuvieran más dispuestas y relajadas para para la siguiente actividad.

A mitad del ejercicio de relajación se pidió que recordar una experiencia de vida en la que se vieron limitadas a expresar su opinión, una idea o sentimiento, la cual se retomó en otro momento.

La siguiente actividad fue realizar el ejercicio “Dámelo es mío” pidiéndoles que en todo momento estuvieran atentas a la reacción y sensaciones del cuerpo. En el momento de compartir la experiencia después de la actividad, expresaron comentarios como los siguientes: *“Ante una situación tensa no le podemos decir por favor..., Mi cuerpo estaba como enojado, con fuerza, como de reacción, reaccionando con fuerza, con enojo..., Es impórtate defender lo que nos*

corresponde..., Como que tomábamos fuerza y entonces eso nos ayudó, me ayudo a tomar mi lugar, a defender lo que es mío..., Es importante conocernos y aceptarnos como somos”

(Resumen de 5 participantes).

La siguiente actividad fue sentadas en semicírculo, tomando consciencia de su cuerpo después de la actividad anterior y en silencio, se pidió que trajeran a la mente la experiencia que recordaron en la relajación (en la que se vieron limitadas a expresar su opinión, idea o sentir), posteriormente en una hoja escribieron tres razones por las que no la expresaron, y ¿cómo se sintieron al no expresarla?

Al terminar de anotar lo anterior, la facilitadora invitó a las participantes a compartir en el grupo su sentir a partir de lo realizado. Sólo tres de ellas tuvieron tiempo de expresar su experiencia, quienes en general pudieron contactar con la situación trabajada expresando los siguientes comentarios: *“Es doloroso y difícil, pudiendo haber actuado de otra manera no lo hice, y siento feo, me siento señalada, juzgada, pero yo no sabía, por eso no actué y no fue negligencia sino porque no sabía..., Mi impotencia más grande es no saber contra quien expresar mi enojo cuando a mi hijo le dicen que su padre es ratero”*. (Resumen de dos participantes)

Así el proceso de empoderamiento implica dolor, sufrimiento, sin embargo se encuentran posibilidades para cambiarlo (Delgado, 2010).

La intervención por parte de la facilitadora fue de escucha invitando a la primera participante a ubicar las razones por las que ella no habló en ese momento, y ante la pregunta sobre lo que le dio fortaleza en ese momento para continuar su vida, la participante respondió *“no hacer tanto caso a lo que hablaban de mi aunque me dolía, y tratar de olvidarlo”* (Participante).

El grupo en general se percibía sensible ante el compartir de las participantes debido a que expresaban frases como: *“Tú no tuviste la culpa..., No hagas caso de lo que otros dicen..., No des gusto a otras personas, deberías de luchar por quedarte..., Para mi eres una persona que da ejemplo y te respeto y admiro..., Somos de la comunidad y cuando se pueda o se necesite yo estoy en la mejor disposición de ayudar, de apoyar, de hacer fuerza para salir adelante”* (Resumen de cinco participantes).

Al respecto se puede observar en este grupo inicios de un empoderamiento colectivo porque el grupo genera propuestas para la situación de una participante, permitiendo que todas las potencialidades se expresen en la construcción de una solución (León, 2002).

Al preguntar a las participantes: *¿Cómo se sentían?*, después de lo que habían compartido las tres participantes, las aportaciones del grupo fueron: *“tranquila, triste, sensible, pensativa, escuchada y comprendida, con gusto de participar, en confianza”* (Resumen de siete participantes).

La experiencia de las mujeres que hablaron fue un punto central para consolidar la confianza dentro del grupo.

Para el cierre de esta sesión se pidió a las participantes que en la hoja donde habían escrito la experiencia anterior se escribieran ellas mismas un mensaje personal ante la situación que habían escrito. Después de haber escrito el mensaje personal, se les pidió que con la persona que estaba a lado expresaran entre ellas mismas palabras de agradecimiento por su compartir durante la sesión, posteriormente se les pidió darse un abrazo de corazón a corazón. Los abrazos y las expresiones de ánimo que se dieron entre ellas en ese momento manifestaban estima, respeto y agradecimiento por estar compartiendo y conociéndose en ese momento.

6.1.3. Tercera sesión.

Tema: Autonomía en la mujer.

Objetivo de la sesión: Concientizar situaciones en donde las participantes han ejercido su autonomía así como en las que se ha limitado, con el objeto de valorar la experiencia como proceso de empoderamiento.

En esta tercera sesión asistieron 11 participantes, se realizaron 2 actividades lúdicas con la finalidad de continuar consolidando la confianza entre ellas, lo cual, se logró debido a que las actividades ocasionaron que se rieran entre ellas, que estuvieran atentas al cambio de indicaciones, que tuvieran contacto corporal entre ellas mismas y que se creará un ambiente de aceptación y alegría entre ellas y la facilitadora.

Se realizó un ejercicio de relajación centrada en los pensamientos, con la cual, las participantes pudieron contactar con aquellas situaciones que realizan diariamente y que mantiene su mente preocupada en lo que va a realizar por ejemplo: hacer la comida, la enfermedad de un familiar, la situación económica, las actividades de la escuela, el pleito con el marido, etc. Así mismo, reconocieron cómo en ocasiones pensando encuentran la solución a algún problema, pero en ocasiones sólo consiguen dolor de cabeza, enojarse, estresarse, y no vivir el momento presente.

La siguiente actividad a realizar fue un dibujo de un cántaro, con las respectivas indicaciones para generar una reflexión personal profunda en torno a su autonomía como mujeres. La actividad cumplió su objetivo en varios momentos debido al clima de confianza y de interiorización en el que trabajaron las participantes, y de acuerdo a las indicaciones que se dieron fueron contactando con su experiencia personal, en un primer momento al ubicar en el

dibujo de un cántaro, simbólicamente las experiencias en que no pudieron expresar su opinión y en la que sí pudieron hacerlo, al adornar el dibujo una vez que identificaron las experiencias anteriores como parte de lo que viven como mujeres en el día a día y cuando observaron el dibujo de cada una de sus compañeras.

Después se les pidió compartieran su experiencia durante la actividad. En este compartir tres señoras mayores expresaron haber traído a la mente algunos recuerdos de la infancia, esto debido a que el jarrón era anteriormente fundamental para cargar y conservar agua en las familias. Y al traer a la mente esos recuerdos las hizo sentir tristes y con nostalgia por recordar situaciones de vida pasadas ligada al cántaro.

Aunque no todas las participantes pudieron expresar su experiencia se percibieron rostros en los que la mirada estaba concentrada en su situación personal, y en ocasiones asentían con la cabeza confirmando el compartir o la idea de alguna de las compañeras, otras miraban con atención y profundidad el dibujo que tenían en la mano, el cual reflejaba su experiencia de vida que recién había reflejado en el dibujo.

Para el cierre de la sesión, se pidió que escribieran atrás de la hoja de su dibujo el aprendizaje que se llevaban de la sesión, entre los cuales escribieron algunos como los siguientes: *“Aprendí que en la vida debo tomar decisiones firmes y ser segura de mí misma..., Me di cuenta que mi decisión fue buena..., Aprendí que si algún día tuve un fracaso lo bueno es reponerme y tomar reacciones positivas..., Aprendí a decidir..., Tengo que ser valiente y decir las cosas como son..., Aprendí a expresar de alguna manera lo que siento, porque para mí es muy difícil hablar de mis sentimientos”* (Resumen de seis participantes). Por lo tanto se puede observar que la autonomía es el resultado del proceso gradual y continuo por el que la persona aprende a

sentirse, pensarse y actuar como centro de generación de deseos, valoraciones, proyectos y decisiones (Reyes, 2011).

Posteriormente se pidió que se despidieran de sus compañeras con un abrazo como el día anterior.

6.1.4. Cuarta sesión.

Tema: Toma de decisiones

Objetivo de la sesión: Impulsar la toma de decisiones en las participantes a fin de concretar actividades a realizar en el aspecto personal, familiar, económico y comunitario.

Esta sesión inició con un juego de globos con 6 mujeres, en el transcurso de la actividad se integraron las otras 5. Las participantes se mostraron dispuestas a realizar la actividad disfrutando el baile que implicaba, reventando los globos que les correspondían, algunas se resbalaron de la silla, lo que ocasionaba mucha risa entre ellas; esta actividad ayudó a que se continuará en un clima de confianza e integración entre ellas y la facilitadora.

La siguiente actividad fue un ejercicio de relajación en la que se les pidió concentrarse en alguna parte del cuerpo donde sintieran algún dolor o molestia, este ejercicio ayudó a las participantes a contactar corporalmente con ellas mismas, los comentarios realizados por parte de algunas de ellas fueron: *“Pude contactar con mi dolor, lo sentía punzante..., Ya concentrada en el dolor, lo sentí muy fuerte. Cómo si me punzara algo..., Yo traigo una molestia y al estar concentrada se me quito y me tranquilice”* (Resumen de tres participantes).

La siguiente actividad fue motivar a las participantes a elaborar por medio de un formato un Plan de vida a corto plazo, el cual, consistió en escribir actividades concretas que pudieran

realizar en cuatro aspectos: personal, familiar, económico y comunitario, las cuales, se describen más adelante. Una vez terminada esta actividad las participantes se sentaron en semicírculo y se les se pidió a cada una compartir algo de lo escrito en su plan de vida, de tal manera que en esta sesión ninguna se quedó callada.

La siguiente actividad fue con la finalidad de cerrar la experiencia del grupo durante el taller. A cada participante se le asignó una hoja de papel bond, la cual se colocó en la pared con su nombre, y cada una de las participantes escribió un mensaje de agradecimiento para cada compañera. Durante la actividad el grupo se mostró disponible a realizar la actividad, a quienes se les dificultaba escribir les apoyo la facilitadora. Al terminar de escribir cada participante leyó su hoja su hoja de manera personal y se les pidió que voluntariamente expresaran algunas palabras al grupo ya sea de la actividad realizada o de agradecimiento en general.

Algunos comentarios fueron: *“Me dio mucho gusto estar con ustedes y vi a las compañeras muy animadas, gracias por compartir.., Yo hice todos mis ejercicios y le doy muchas gracias, y a las compañeras que estuvimos compartiendo..., Gracias porque gracias a usted en este grupo pequeño nos conocimos, sacamos lo que sentíamos, nos convivimos, nos abrazamos, como que yo sentí a las compañeras como ellas mismas, ser como uno mismo... conviví con ellas y nos conocimos más... y ahora que estuvimos aquí, les digo que en mi tienen una amiga que pueden contar conmigo”* (Resumen de cinco participantes).

Por lo que se puede decir que las participantes encontraron un tiempo y espacio concreto para examinar sus vidas en forma crítica y colectiva, lo que hizo aumentar en ellas autoconfianza, fuerza interna y capacidad de organizarse y hacer elecciones (Pérez y Vázquez,

2009), progresando en la concientización de sí mismas, y en las interacciones entre ellas (Schuler, 1997).

Posteriormente se entregó un formato de evaluación en el que escribieron cómo se sintieron durante el taller, lo que se llevaban personalmente del taller así como algunas sugerencias para la facilitadora.

Después de haber recogido las hojas de evaluación y se agradeció la presencia y colaboración de todas las participantes, se hizo entrega de un reconocimiento y una bolsa de mandado, junto con algunos alimentos que fueron medio para convivir un pequeño momento entre todas las presentes, éstos los otorgó la Presidencia Municipal a través del Instituto de la Mujer de Caltepec.

Las participantes se despidieron con abrazos y palabras de agradecimiento y ánimo entre ellas, principalmente formaron vínculos de amistad y cercanía que cambiará la manera de relacionarse entre ellas por el simple hecho de haberse escuchado y conocido durante el proceso del taller.

6.2 Resultados por constructo

El presente estudio de caso se enfocó a promover el empoderamiento en la mujer desde tres constructos: Confianza en sí misma, Autonomía y toma de decisiones. A continuación se describen resultados en base a los constructos trabajados durante las sesiones realizadas.

6.2.1. Confianza en sí misma.

En relación a este constructo que responde al primer objetivo, Delgado (2010) menciona que la confianza en sí misma se manifiesta en la forma de percibirse a sí misma, esto se alcanza a observar en cada uno de los comentarios que hicieron las participantes en el compartir grupal:

“Soy una mujer conservadora, que le gustan las flores, ir a misa, bailar y cocinar..., soy conservadora..., alegre, buena para el comercio, siempre termina lo que empieza..., soy una mujer alegre, practicona, tengo buen sazón y sé cocinar y lavar..., soy una mujer carismática, madre, sé tejer y cocinar..., soy una persona amigüera, soy decidida, me gusta correr, soy risueña, trabajadora, me gusta jugar y leer..., me gusta bailar, leer, tener limpio mi jardín, siento satisfacción de que sus hijos terminaron la carrera..., sé hacer tortillas..., lavar cocinar, alegre, vender, saber escuchar..., soy participativa..., trabajadora..., soy emprendedora..., soy responsable..., soy buena para el comercio, siempre termino lo que empiezo, soy alegre”

(Resumen de 14 participantes)

En base a lo anteriormente mencionado, Monbourquette, (2004) menciona que una persona manifiesta seguridad en sí misma cuando muestra tener confianza en las propias capacidades, afronta trabajos que se le presentan en la vida, cuando se acepta el nivel de competencia sin compararse con los demás, cuando se valoran los éxitos por pequeños que sean.

Lo que las participantes compartieron en relación a sus logros, fueron frases como las siguientes: *“Haberme casado, vivir un tiempo en México, hacer mi casa, viajar a Veracruz y vivir mejor..., un logro significativo para mí fue haber viajado en avión..., estar terminando la primaria, haber viajado y conocido el mar..., haber trabajado y no depender del marido y haber terminado la primaria adulta..., haber terminado la secundaria, tener una familia, sacar adelante a mis hijos y ser feliz..., haber trabajado fuera, terminar la secundaria, ser mejor mamá y mejor esposa..., controlar mi carácter, poner un negocio, ayudar a mi esposo, educar a los hijos, servirles a mis hijos..., estar con mis hijos, viajar a Veracruz, compartir, despertar mi*

espiritualidad, ser una mejor persona, tener empleo, ayudarme a mí misma, pagar mis deudas”
(Resumen de 8 participantes).

Rogers (2000) refiere que una persona que confía en sí misma es capaz de ser creativo en su entorno, lo cual, sucede cuando la persona desarrolla mayor confianza en los procesos que ocurren en su interior y cuando se tiene el coraje de experimentar los propios sentimientos, de vivir según sus valores internos y expresarse de manera personal.

Esto se alcanzó a percibir en los comentarios que hicieron en el compartir grupal: *“Me voy emocionada, a gusto, contenta, feliz, me voy con la idea de que me tengo que atender, convivir, hacer lo que me gusta..., feliz aunque no he compartido nada, no termine la primaria, pero estoy contenta y la estoy terminando..., estoy pasando por un momento muy difícil, y me siento satisfecha con conmigo misma, porque en toda mi vida me ha formado sola y es bien valioso para mí ser bien responsable, he logrado apoyar a mis hijos, me voy satisfecha, traía mucho estrés y me voy contenta... satisfecha pero pensativa..., con mucha satisfacción, muy feliz por lo que aprendí de mí misma..., contenta y me sentí feliz, y observe que todas sonreían, y me gusto verlas sonreír..., me gusta esta reunión aunque tenía mucho trabajo, yo casi no tengo la oportunidad de reunirme con las compañeras, pero fue muy importante para mí estar con las compañeras y me voy contenta por la participación..., satisfecha y contenta, porque la oportunidad fue para todas pero pocas la aprovecharemos, los tesoros son para pocos y somos pocas las que lo aprovecharemos..., me cuesta mucho venir pero voy a venir los días que yo pueda, ya que me duelen las rodillas”* (Resumen de 9 participantes).

En el transcurso del taller algunas aprendieron a expresar lo que se siente, a pesar de esto para algunas participantes les costó trabajo reconocer las cualidades que tienen como mujeres: *“Es*

difícil realizar esta actividad porque a veces no nos conocemos, aunque tenemos muchísimas cualidades a veces no nos fijamos y son personas ajenas las que nos describen las cualidades, a veces nosotras ni nos ponemos a pensar cuáles son nuestras cualidades, a mí se me hizo un poco difícil” (Participante).

Sin embargo, para cada una de ellas fue un ejercicio de comprenderse a sí misma en su contexto (Rogers 1980).

6.2.2. Autonomía en la mujer

Este constructo se observó en proceso, debido a que para superar la dependencia, y buscar la autonomía en la mujer se requiere en primer lugar la toma de conciencia de la propia situación de subordinación, es decir, la conciencia de las dependencias que se han generado en la vida personal (Beauvoir citado en Reyes, 2011). El proceso en el que se fue promoviendo esta categoría fue a través de la identificación de situaciones en las que se sintieron limitadas en su condición de mujeres.

Las situaciones personales que las participantes identificaron fueron: *“El día en que falleció mi mamá fue un momento en el que no pude expresar con libertad la experiencia vivida en ese momento, por temor a mis hermanos y para evitar problemas..., en otras ocasiones no puedo expresarme como quisiera porque hay personas que tienen una educación diferente a la mía y como se dicen no me pongo con la mula a las patadas..., me expreso de acuerdo a mi momento de vida..., hoy sé que mi mamá me culpo porque estaba triste, yo estaba chiquita, tenía miedo, mi mamá estaba enojada..., me siento enojada porque no tiene nada de malo tener amigos hombres..., sentí impotencia, debido a que por ignorancia, y pudiendo haber actuado de otra manera no lo hice, y siento feo, me siento señalada, juzgada” (Resumen de 6 participantes)*

Las significaciones sociales regulan las relaciones interpersonales y pautan el deber ser para las mujeres, limitando el desarrollo de la autonomía en la mujer, coartando sus posibilidades de autoafirmación y autorrealización (Reyes, 2011).

Manifestar un progreso en la concientización de sí misma (Schuler, 1997), apropiándose del poder y de la capacidad de actuar con autonomía, por medio del conocimiento y la experiencia (Rogers, 1980; Parra, 2014), se manifiesta en frases como: *“Hoy me di cuenta que aquello que me ha hecho sufrir aún no lo he podido superar, pero este taller me ha dado fuerza para superar esa situación..., hoy descubrí que los problemas se pueden superar, también descubrí que me puedo concentrar en una sola cosa..., hoy aprendí a valorarme como persona que si puedo superarme como mujer cuantas veces caiga me levantaré”* (Resumen de 3 participantes).

Así también en el compartir grupal las participantes fueron capaces de verbalizar su experiencia vivida y expresar comentarios como los siguientes: *“ya tenemos un poder decisión, de expresión, de agarrar el micrófono y expresarme, ya tenemos un poder, el poder de opinar, de decidir, de reaccionar* (Participante).

Reyes (2011) menciona que la autonomía se manifiesta cuando se toma conciencia de la dependencia en que se encuentra, y se elabora críticamente las significaciones sociales que pautan su deber ser, por ejemplo: *“Lo que yo críe lo hice con buena fe, y nadie me lo va a regresar ni usted ni los que críe me lo van a regresar, y esto lo pude expresar a quien me cayó mal porque me ofendió..., hay que hablar con la verdad, a lo colorado..., pude decirle que no me gusta que me ofendan..., pedí ayuda en el momento que más necesitaba..., estaba chiquita, tenía miedo, mi mamá estaba enojada..., me enfrente a mis padres y pude salir a trabajar fuera de este pueblo”* (Resumen de 5 participantes).

6.2.3. Toma de decisiones

Este constructo se pudo percibir en las participantes, desde el aspecto personal en las frases como las siguientes: *“Bajar de peso..., me propongo recibir capacitación para mejorar mi persona y conocer mis derechos..., quiero ver más por mi salud, tomarme la medicina, porque sé que está mal pero no me la tomo..., hoy aprendí que en la vida debo tomar decisiones firmes y ser segura de mi misma..., quererme, cuidarme..., hoy aprendí que mis pensamientos valen mucho porque mi decisión es importante, si algún día tuve un fracaso lo bueno es reponerme y tomar reacciones positivas..., en el taller me sentí muy bien, me llevo la satisfacción de haber aprendido a defenderme.... cuidarme un poco más, porque tengo un problema crónico de columna y no me cuido..., me llevo una experiencia nueva que me gustó mucho, sé que me cambio para bien..., quiero continuar mis clases de primaria, seguir las indicaciones que me dice el doctor, para que no me canse..., poner más atención a mi salud, ya que me van a llevar a Tehuacan.”* (Resumen de 11 participantes).

En cuanto a la toma de decisiones desde un aspecto familiar las participantes expresaron: *“Yo quiero acércame más a mis hijos, rezar mucho por ellos, quererlos mucho, darles mucho amor..., visitaré a mis sobrinos porque estamos en desacuerdo y platicaré con ellos..., me propongo, ya no enojarme tanto con mis hijos, porque con ellos batallo más..., convivir con mis hijos, ponerles más atención..., en cuanto a mi familia pasar más tiempo de calidad con mis 4 hijos..., comunicarme con mis hijos pues viven lejos”* (Resumen de 6 participantes).

Así se puede decir que tomar decisiones implica una relación al modo de pensar asumido, valorando los juicios de los demás, pero basándose principalmente en su propia experiencia y

códigos de valores, sin someterse a las presiones irracionales externas de los demás y responsabilizándose por el resultado de las acciones (Obujowsky citado en Reyes, 2011).

En el aspecto económico en cuanto al hogar las participantes mencionaron: *“Trabajar mucho el tiempo que me quede..., seguir trabajando con el ganado, la siembra, el maíz las gallinas y echarle más ganas..., comprar lo necesario que voy a utilizar, no comprar chatarra para ahorrar, comprar lo que me nutre y necesito, para administrar bien mi dinero..., seguir trabajando hasta que el cuerpo aguante..., cuidar el agua, la luz, apagar focos que no necesitamos..., hacer una lista para comprar lo que más necesito, me ayudaría a organizarme y a comprar lo necesario”* (Resumen de 6 participantes). Al tener mayor poder en la toma de decisiones en el hogar, se concientiza la capacidad de ganarse la vida (Schuler, 1997).

Young (1993) refiere que es en la toma de decisiones colectivas cuando las mujeres se empoderan, debido a que el empoderamiento colectivo de las mujeres, puede brindar empoderamiento individual a las mismas.

A nivel comunitario las participantes pudieron mencionar: *“Ayudar a la comunidad en lo que se pueda, algunas de mis compañeras lo necesitan y en lo se pueda ayudar..., me sentí feliz de participar con la compañeras..., seguir invitando para que sigan participando en la comunidad, dando información necesaria..., participar más, me falta más convivir en un grupo..., levantar la basura que yo encuentre tirada..., ser participativa y no ser negativa en grupos o en la comunidad..., quiero salir cuando pueda a visitar a alguien, no estar mucho tiempo sola..., contribuir con mis obligaciones, como habitante de esta comunidad y también tratar con personas que tal vez por apariencias a veces digo ¿Por qué es así? Ya no etiquetarlas y tratar de convivir para saber realmente como es..., cuando ustedes gusten las puertas están abiertas para*

que quien guste, para que quien quiera convivir conmigo estoy dispuesta” (Resumen de 9 participantes)

Los constructos en este estudio de caso estuvieron enfocados a promover en el grupo de mujeres participantes su empoderamiento, desde la identificación de aspectos que les dan confianza a ellas mismas; desde la concientización de situaciones concretas que han impedido su autonomía y donde la han ejercido, y en el impulso de la toma de decisiones en la vida ordinaria y contexto en el que viven las participantes.

En base a lo que se describió anteriormente en cada constructo se puede decir que se han logrado los objetivos particulares dando respuesta así al objetivo general, sembrando las bases de un proceso de empoderamiento (Zapata citado en Delgado 2010). Por lo tanto, como dice Delgado (2010) lo externo puede influir en el proceso pero no determinarlo, sino impulsar a las participantes hacia la realización constructiva de sus potencialidades (Rogers, 1980).

Conclusiones

El término empoderamiento ha movilizadod diversas posturas y contextos como son: ámbitos políticos, sociales, culturales, educativos, etc. El empoderamiento desde una concepción sociopolítica trasciende la participación política formal y la concientización de la misma, tratando de dar respuesta a la necesidad de generar cambios dentro de las relaciones de poder entre géneros (León, 1997). Desde una concepción feminista se considera como un medio para que las mujeres tomen control sobre sus propias vidas (Young, 1993), relacionándolo con el desafío de las fuentes de poder entre géneros, a la lucha por generar cambios en las relaciones de subordinación femenina (León, 1997; León 2001; García, 2013).

Sin embargo, desde una concepción más humana el empoderamiento se considera un proceso que inicia dentro de la mente, y que genera que la mujer encuentre un tiempo y espacio propios, donde empiezan a reexaminar sus vidas en forma crítica y colectiva; incrementado así la autoconfianza, la fuerza interna y capacidad para organizarse y hacer elecciones (Pérez y Vázquez, 2009; Delgado, 2010), progresando en la concientización de sí misma, en su estatus y en su eficacia en las interacciones sociales (Schuler, 1997), así como en la capacidad de actuar de forma autónoma (Parra, 2014).

Con este estudio de caso se puede considerar el empoderamiento como un proceso que inicia dentro de la persona, capacitándola para autoevaluarse, cambiar, crecer y buscar mayor autonomía (Zapata citado en Delgado 2010). Es así que cada una de las participantes adquirió aprendizajes significativos y prácticos; creando en algunos casos convicciones y propósitos para sí mismas.

Siendo el empoderamiento un proceso no lineal y diferente para cada mujer o grupo, los aprendizajes adquiridos y concientizados por las participantes fueron asumidos dependiendo de su vida, contexto e historia y por su puesto desde los estereotipos de género asumidos por la comunidad y cada uno de sus miembros (León, 2002). Fomentando en algunas mujeres participantes procesos de crecimiento personal, familiar y comunitario, desde la realidad concreta que viven y con quienes se relacionan directamente.

El taller fue una propuesta en el que las participantes lograron tener y disponer de un tiempo y espacio propios, en el que pudieron reexaminar sus vidas a partir de su realidad personal y colectiva (Batliwala citada en Delgado, 2010), identificando cualidades y logros personales,

aportando al grupo la experiencia de situaciones personales de vida, identificándose entre ellas desde realidades parecidas, concientizando el ejercicio de su autonomía y la toma de decisiones.

El empoderamiento en la mujer promueve la autonomía, esto es, ganar control sobre la propia vida con respecto a la familia, la comunidad, la sociedad y los mercados (Jejeebhoy citado en García 2003). En las participantes esto se vio impactado más en la toma de conciencia de lo que implica la autonomía, es decir, situaciones en donde no pudieron ejercerla y se vieron limitadas y con consecuencias en su situación personal, y situaciones en donde pudieron ejercerla de manera libre y responsable, completando este aspecto con la toma de decisiones desde un aspecto más personal.

Por lo que de acuerdo con León (2002) la toma de decisiones en el ambiente familiar ha de verse manifestado en la modificación de los asuntos que afectan a todos los miembros. Sin embargo, aunque en las participantes de este taller se promovió desde el ámbito personal, familiar, económico y social, la toma de decisiones giro en base a un aspecto más desde la necesidad personal, por ejemplo: cuidar su salud, acercarse a sus hijos, ahorrar y aprovechar su ingreso económico, ayudar a la faena de la comunidad.

El empoderamiento se manifiesta al promover la conciencia sobre la discriminación de género, es decir, hablar, identificar y concientizar situaciones que se encuentran asumidas culturalmente respecto a los roles de género; también se presenta cuando las mujeres cambian la imagen que tienen de sí mismas junto con sentimientos de inferioridad, creencias con respecto a sus derechos y capacidades (León 1997). Las participantes hablaron de la carga de trabajo que tienen como amas de casa, de la decisión que tiene el hombre sobre la esposa, de las pocas oportunidades de educación y trabajo; valorando al mismo tiempo la capacidad que tienen para

realizar todas las labores de la casa, en la familia, en el campo, en algunos negocios y en la comunidad.

La estructura de cada una de las sesiones desde un clima promotor del crecimiento donde hay empatía, congruencia y aceptación incondicional (Rogers, 1980), promovió entre las participantes y facilitadora un ambiente de confianza, de escucha atenta, de respeto, de agradecimiento, de sensibilización, de comprensión; generando así la integración entre ellas, la expresión verbal de algunas situaciones de vida alegres, dolorosas o significativas, aprendizajes desde la experiencia de otras, convicciones y compromisos grupales y personales, consolidando así rasgos de un proceso de empoderamiento.

Trabajar con un grupo de mujeres de una comunidad rural requirió en este trabajo varios apoyos como los siguientes: de un director asesorando el proyecto, apoyo de la institución educativa de procedencia del facilitador (Carta de presentación), apoyo de una institución gubernamental (Oportunidades), de una mujer habitante de la misma comunidad (Informante clave, que en este caso fue la Coordinadora del Instituto de la Mujer del municipio), mismos que fueron abriendo puertas para llegar a la realización del mismo con cada una de las mujeres participantes del taller.

El ingreso a estas comunidades requiere tener contacto con enlaces que brinden información, para la realización de las diferentes etapas por las que pasa una intervención a este campo, por ello el haber contado con la información y apoyo de una habitante de la misma comunidad fue en todo momento de gran ayuda, debido a que hay protocolos que hay que realizar y se viven en las comunidades, y que ellas mismas entienden, esto para dejar buenas referencias y puertas abiertas a otras intervenciones en el área de Desarrollo Humano en esas localidades.

La intervención con mujeres de comunidades rurales son áreas de oportunidad y apertura para un facilitador de Desarrollo Humano, debido a que se pone en práctica el acompañamiento a personas y grupos en situaciones críticas (Posgrado en Desarrollo Humano, 2009), en este estudio de caso fue un primer acercamiento a esta realidad de marginación y pobreza que viven las comunidades rurales.

El trabajo con un ser humano requiere en todo momento respeto en relación a su vida personal, costumbres e ideologías; facilitar en una comunidad rural fue un gran aprendizaje por parte de la facilitadora, debido a que pudo poner en práctica habilidades adquiridas durante la maestría, que dieron pauta para diseñar, intervenir y evaluar el taller realizado; al igual que poner en práctica la aceptación incondicional para adaptarse y comprender la realidad que viven las mujeres de Acatepec, Caltepec, Puebla en cuestión de actividades domésticas, a su manera de concebir el tiempo, a sus ideologías, a su manera de compartir la vida, el dolor, a su situación de pobreza; dejando en ella una gran satisfacción y experiencia profesional desde el Desarrollo Humano.

El ingreso a cualquiera de las comunidades del municipio de Caltepec, Puebla, queda abierto para facilitadores en Desarrollo Humano, debido a que las participantes manifestaron su deseo de que se sigan realizando este tipo de talleres o cursos en la comunidad, pues no habían tenido una experiencia similar en relación de talleres.

Desde la concepción de empoderamiento del presente estudio de caso se promovió como un movimiento profundo que llevó a las participantes a la realización y desarrollo constructivo de sus potencialidades (Rogers, 1980), en un tiempo y espacio para reexaminar sus vidas en forma crítica y colectiva (Batliwala en Delgado, 2010), progresando en la concientización de sí mismas

(Schuler, 1997), por medio de la validación del conocimiento y la experiencia de cada una de las participantes; generando así cambios significativos a nivel personal, familiar y comunitario en cuanto a la confianza en sí misma, en la conciencia de la autonomía y en la toma de decisiones.

En cuanto a los objetivos principales que busca el empoderamiento aún falta mucho por hacer en las comunidades rurales para lograr la participación de la mujer en el ámbito político y económico (De Luna, 2014), la generación de cambios dentro de las relaciones de poder entre géneros (León, 1997); garantizar la igualdad de derechos y oportunidades de mujeres y hombres como medio eficaz y esencial para erradicar la pobreza y el hambre, luchar contra las enfermedades y estimular un desarrollo realmente sostenible (Miranda y Nova, 2012; ONU, 2012).

Recomendaciones

Para promover el empoderamiento en las mujeres de comunidades rurales se sugiere intervenir con talleres enfocados a promover la autoestima, autonomía, toma de decisiones, liderazgo, familia, educación, trabajo, sin olvidar, la perspectiva de género que ayude a comprender el contexto en el que viven las mujeres de estas comunidades.

Por parte del instituto de la Mujer de Caltepec, existe un diagnóstico situacional sobre la posición y condición de género en el municipio de Caltepec, el cual, identifica problemáticas concretas de las mujeres de ese municipio como son: hogar, derechos humanos, violencia y el ámbito económico; donde el promotor de Desarrollo Humano puede intervenir abiertamente para contrarrestar estas problemáticas en las mujeres de este municipio.

El facilitador o facilitadora que intervenga en una comunidad similar a la del presente trabajo, ha de contar con disponibilidad de tiempo para adaptarse al horario que pueden y tienen las participantes, llevar la mayor parte de recursos materiales y tecnológicos a utilizar para su intervención, así mismo tener en cuenta que debido al distanciamiento de la ciudad las señales de comunicación son escasas.

También ha de buscar en la medida de lo posible una institución gubernamental o civil, que sea el vínculo para el ingreso a la comunidad, así como una informante clave de la misma comunidad que sea vínculo entre las participantes y la facilitadora antes, durante y después de llevar a cabo la intervención.

Considerar en todo momento durante la intervención diferentes instrumentos de evaluación o de recolección de datos; diversas actividades o ejercicios para promover la participación de cada una de las participantes, así como tener en cuenta el nivel de estudios básico con el que cuentan las mujeres de las comunidades rurales.

Tener contacto previo con las participantes para llegar a acuerdos para la conformidad de su participación.

Estar consciente y preparado para crear la empatía con el grupo a intervenir, aceptando incondicionalmente la realidad que viven las comunidades rurales, que en ocasiones dará pie a modificar y reestructurar lo planeado, por lo tanto, con apertura al cambio y modificaciones adaptadas a la realidad de las participantes.

Referencias

- Andrade, S. (2014). Relación de identidad de género y empoderamiento en un grupo de mujeres. México, D. F. (Tesis de maestría), Universidad iberoamericana.
- Bloom, B. (1987). *Taxonomía de los objetivos de la educación. La clasificación de las metas educativas*. Buenos Aires Argentina: Librería el ateneo editorial.
- Centro de Estudios para el Adelanto de la Mujeres y la Equidad de Género (2014). Análisis de la situación y posición de las mujeres en el ámbito rural en México: Políticas públicas y presupuesto etiquetado para el desarrollo y empoderamiento económico de las mujeres rurales. Recuperado de http://www3.diputados.gob.mx/camara/001_diputados/006_centros_de_estudio/05_centro_de_estudios_para_el_adelanto_de_las_mujeres_y_la_equidad_de_genero/01g_investigaciones_tematicas_ceameg/09a_2014
- Charlier, S., Caubergs, L. (2007). El proceso de empoderamiento de las mujeres. Guía metodológica. Bruxelles: Comisión de Mujeres y Desarrollo.
- CMD (2007). *El proceso de empoderamiento de las mujeres*. Bruxelles: Comisión de Mujeres y Desarrollo.
- Comisión Nacional para el Desarrollo de los Pueblos Indígenas (2010). Catálogo de Localidades Indígenas. Recuperado de http://www.cdi.gob.mx/index.php?option=com_content&view=article&id=2578
- Consejo Nacional de Población (2000) *Situación actual de la mujer en México. Diagnóstico sociodemográfico*. México. Recuperado de <http://www.portal.conapo.gob.mx/publicaciones/CuaTec/pdf/mujeres.pdf>
- Consejo Nacional de Población (2010) Recuperado de:

<http://www.conapo.gob.mx/es/CONAPO/Proyecciones>

Deere, C., León, M. (2002). La importancia del género y la propiedad, En: *Género, propiedad y empoderamiento: tierra, estado y mercado en América Latina*. México: UNAM (pp. 1-43).

De Luna, A. M. (2014). Las tareas y desafíos asumidos por la Organización de las Naciones Unidas en el ámbito del empoderamiento de la mujer: el rol de ONU Mujeres. En: *En: Silvestre, M., Royo, R., & Escuero, E. (2014). El empoderamiento de las mujeres como estrategia de intervención social*. España: Publicaciones de la Universidad de Deusto. Recuperado de <http://www.ebrary.com> (pp. 193-204)

Delgado, D., Zapata, E., Martínez, B. y Alberti, P. (2010). Identidad y empoderamiento de mujeres en un proyecto de capacitación. *Ra Ximhai Revista de Sociedad, Cultura y Desarrollo Sustentable*. Vol. 6, Número 3, septiembre-diciembre 2010. México: Universidad Autónoma Indígena de México ISSN: 1665-0441 (pp. 453-467).

Denzin, N., Lincoln, Y. (2011). Introducción general. La investigación cualitativa como disciplina y como práctica. En: *El campo de la investigación cualitativa*. México: GEDISA. (pp. 43-101).

Diario Oficial de la Federación el 11 de octubre de 2006. Recuperado de

http://www.conocer.gob.mx/seccionesExtras/reconocer/pdf/EC0048.pdf?trk=profile_certification_title

Galindo, G (2013). *Modelo constructivista. La evaluación humanista centrada en la subjetividad, en la persona y con enfoque de género para proyectos socioeducativos. A través de las voces en diálogo*. (Tesis de doctorado). Colegio de Estudios de Posgrado de la Ciudad de México, Ciudad de México, México.

- García, B. (2003). Empoderamiento y autonomía de las mujeres en la investigación sociodemográfica actual. En: *Estudios demográficos y urbanos*, Vol.18, No. 2 (53) (May – Aug) (pp. 221-253).
- García, G. (2013) Sexualidad Femenina: expresiones del comportamiento erótico. En: Rocha, T., Cruz, C. (2013). *Mujeres en transición: reflexiones teórico-empíricas en torno a la sexualidad, la pareja y el género*. México: UIA (pp. 57-83).
- Hernández, M. (2004). Situación Actual de la Mujer en el Medio Rural y los Nuevos Espacios Laborales en Tabasco, México. Asociación Ecológica Santo Tomás A. C. Villahermosa, Tabasco. Recuperado de <http://aestomas.org/wp-content/uploads/2008/06/aestomasorg-situacionactualdelamujerruralentabasco.pdf>
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2010). Recolección y análisis de los datos cualitativos. En: R. Hernández, C. Fernández, & P. Baptista, *Metodología de la investigación* (5ª ed., págs. 406-488). México: McGraw Hill.
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía NEGI, (2015). Mujeres y hombres en México 2014. México. Recuperado de http://www.inmujeres.gob.mx/inmujeres/images/frontpage/redes_sociales/myh_2014.pdf
- Instituto Nacional de las Mujeres, Autonomía (2011), Recuperado de <http://estadistica.inmujeres.gob.mx/formas/tarjetas/Autonomia.pdf>
- Lagarde, M. (2005). Los cautiverios. En: Los cautiverios de las mujeres: madresposas, monjas, putas, presas y locas. México: UNAM. (pp. 151-176).
- Lamas, M. (2007). Las putas honestas, ayer y hoy. En: *Miradas feministas sobre las mexicanas del siglo XX*. México: Fondo de Cultura Económica. (pp. 312-346).

- León, M. (1997). Poder y empoderamiento de las mujeres. En: *Región y sociedad*. Vol. XI, No. 1999. (pp. 189-197).
- León, M. (2001). El empoderamiento de las mujeres: Encuentro del primer y tercer mundos en los estudios de género. En: *La ventana*, Núm. 12 (pp.94-106) Recuperado de <http://148.202.18.157/sitios/publicacionesite/ppperiod/laventan/Ventana13/ventana13-4.pdf>
- Martínez, B. (2000). Género, empoderamiento y sustentabilidad. Una experiencia de microempresa artesanal de mujeres indígenas. México: Grupo Interdisciplinario sobre Mujer, Trabajo y Pobreza. Recuperado de <http://187.216.193.232/biblos-imdf/node/8066>
- Miranda, M. y Nova (2012). Diferencia entre la perspectiva de género y la ideología de género. España: *Dikaion*. 21 (2) 337-356.
- Molano, S. (2013). Desarrollo Humano y compromiso social: aplicación de proyectos con grupos vulnerables. En *Memorias del I Congreso Internacional para la Formación Humanista en el siglo XXI*. México D.F.: Universidad Iberoamericana.
- Monbourquette, J. (2004). *De la autoestima a la estima del Yo profundo*. España: Sal Terrae.
- Nirenberg, O., Brawerman, J., Ruiz, V. (2003). El diseño de un modelo evaluativo. En: *Evaluar para la transformación*. México: Paidós. (pp. 133-168).
- Orozco, M., Mondragon, M., García, F., Gómez G., Hidalgo, I., López, E., y otros. (2003). *Por nosotras mismas*. México: IMSS.

Organización de las Naciones Unidas (2012). La resolución 66/216 de la Asamblea General “La mujer en el Desarrollo” A/RES/66/216 (27 de marzo de 2012), Recuperado de http://www.un.org/en/ga/search/view_doc.asp?symbol=A/RES/66/216&Lang=S

Parra, B. (2014), Perspectivas de empoderamiento: el poder de transformación y cambio social de los grupos. En: Silvestre, M., Royo, R., & Escuero, E. (2014). *El empoderamiento de las mujeres como estrategia de intervención social*. España: Publicaciones de la Universidad de Deusto. Recuperado de: <http://www.ebrary.com> (pp. 205-210)

Pérez, M. y Vázquez, V. (2009). Familia y empoderamiento femenino: ingresos, trabajo doméstico y libertad de movimiento de mujeres chontales de Nacajuca, Tabasco. En: *Convergencia, Revista de Ciencias Sociales*, núm. 50, mayo-agosto 2009, Universidad Autónoma del Estado de México. ISSN 1405-1435, (pp. 187-218)

Pérez, E. (2001). El proceso de empoderamiento de mujeres indígenas organizadas desde una perspectiva de género. En: *Estudios Agrarios*, núm. 17, (pp.125-169).

Plan de Desarrollo Municipal de Caltepec (2011-2014). H. Ayuntamiento del Municipio de Caltepec, Puebla.

Portocarrero, P. (1990). Mujer en el desarrollo: historia, límites y alternativas. En: *Mujer en el desarrollo, balances y propuestas*. Lima: Flora Tristán. (pp. 13-86).

Posgrado en Desarrollo Humano. (2009). Plan de estudios de la Maestría en Desarrollo Humano. México: Universidad Iberoamericana.

Prospera (2015). Acuerdo por el que se emiten las Reglas de Operación de Prospera programa de inclusión social, para el ejercicio fiscal 2015. Recuperado de http://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5377725&fecha=30/12/2014, 2015.

- Quintero, M. y Burgos, C. (2006). Mercado laboral de la mano de obra femenina, el caso de las trabajadoras agrícolas de flor, en villa de guerrero, Estado de México. En: Quintero M. y Fonseca, C. (2006) *El género y su ámbitos de expresión en lo cultural, económico y ambiental*. México: Miguel Ángel Porrúa. (pp. 217-249).
- Reyes, R. (2011). *Entre el deber ser y el deseo: mujeres profesionales en busca de su autonomía*. España: Prensas Universitarias de Zaragoza.
- Rocha, T. y Cruz, C. (2013). Introducción. En Rocha. T. y Cruz, C. *Mujeres en transición: reflexiones teórico-empíricas en torno a la sexualidad, la pareja y el género*. México: UIA (pp. 9-16)
- Rodríguez, C., Salvador, M., y Hernández, A. (2014). Intervención social centrada en el empoderamiento de las mujeres en el medio rural: una experiencia de la provincia de Valladolid a analizar. En: Silvestre, M., Royo, R., & Escuero, E. (2014). *El empoderamiento estrategia de intervención social*. España: Publicaciones de la Universidad de Deusto. (pp. 223-236). Recuperado de <http://www.ebrary.com>
- Rodríguez, M., Marques, M. (2013). Manejo de problemas y toma de decisiones. Vol. 8 (2ª. Ed.). México_ Editorial El manual Moderno. Recuperado de <http://www.ebrary.com>
- Rogers, C. (2000). *El proceso de convertirse en persona*. España: Paidós.
- Rogers, C. (1980). *El poder de la persona*. México: Manual moderno.
- Rowlands, J. (1997). Empoderamiento y mujeres rurales en Honduras: un modelo para el desarrollo. En: León, M. (1997) *Poder y empoderamiento de las mujeres*. Bogotá: TM Editores y Un, Facultad de Ciencias Humanas. (pp.213-245).

- Segrera, A. S. (2006). El Desarrollo Humano centrado en las personas: sus fundamentos teóricos y profesionales. En: Figueroa, M.E. (2006). *Cultura y desarrollo humano*. México: CONACULTA; Instituto Mexiquense de Cultura. (págs. 25-59).
- Schuler, M. (1997). Los derechos de las mujeres son derechos humanos: la agenda internacional del empoderamiento. En: León M. (ed), *Poder y empoderamiento de las mujeres*. Bogotá: Tercer Mundo Editores y UN, Facultad de Ciencias Humanas. (pp. 29-54).
- Young, K. (1993). El potencial transformador en las necesidades prácticas: empoderamiento colectivo y proceso de planificación (pp.121-128). En: Fleitas, R. & Márquez, M. (2006). *Antología preparada para el primer curso diplomado en desarrollo humano local, género, infancia, población y salud*. La Habana, Universidad de La Habana-Universitas/Cuba-PNUD/PDHL, 2006.

Anexos

Anexo A. Ficha de inscripción al taller.

NOMBRE: _____

EDAD: _____ No. DE HIJOS: _____ OCUPACIÓN: _____

ESCOLARIDAD: _____ SABE LEER Y ESCRIBIR: _____

Menciona qué esperas del curso: _____

Menciona lo qué desagradaría del curso: _____

Anexo B. Tabla 2 Entrevista a Coordinadora del IMCP

Objetivo: Obtener información de la informante clave acerca de la realidad que viven las mujeres del municipio, cursos que reciben, temas a trabajar, y aspectos relacionados al empoderamiento.			NIVEL TAXONÓMICO					
			M	C	A	A	S	E
TEMA	OBJETIVO	PREGUNTA						
Realidad de las mujeres en el municipio.	Indagar la realidad de las mujeres del municipio.	Explicar la realidad que percibe de las mujeres del municipio de Caltepec.				X		15
Cursos que reciben de los programas.	Conocer los tipos de cursos que han recibido de los programas.	Tipo de cursos que reciben las mujeres en el municipio.	X					15
Temas a trabajar con las mujeres.	Indagar posibles temáticas acordes a mi propuesta.	Temas que propones trabajar con las mujeres de la comunidad de Acatepec.					X	15
Realidad de las mujeres de Acatepec.	Indagar sobre la realidad de la localidad en la que se trabajará.	Explicar la realidad que percibe de las mujeres de Acatepec, Caltepec, Puebla.					X	15
Confianza y toma de decisiones.	Indagar la percepción que la entrevistada tiene sobre estos temas en relación con las mujeres de la localidad.	Percepción de la confianza en sí mismas de las mujeres.						40
		Percepción en relación a la autonomía de las mujeres.				X		
		Percepción en relación a la toma de decisiones.						

M=Memoria C=Compresión. A= Aplicación A=Análisis S= Síntesis E= Evaluación.

Tabla 3. Elaboración propia con base en Taxonomía de Bloom (1986).