

# **INSTITUTO TECNOLÓGICO Y DE ESTUDIOS SUPERIORES DE OCCIDENTE**

Reconocimiento de validez oficial de estudios de nivel superior según acuerdo secretarial 15018,  
publicado en el Diario Oficial de la Federación el 29 de noviembre de 1976.

---

Departamento de Psicología, Educación y Salud



## **Reconocimiento y valoración personal de la mujer en la crisis de la mitad de la vida.**

Trabajo que para obtener el grado de  
Maestra en Desarrollo Humano

Presenta:

LIC. GABRIELA SALDAÑA LÓPEZ

Asesor:

Mtro. Marco Antonio Santana Campas

San Pedro Tlaquepaque, Jalisco. 14 de diciembre del 2017.

## **DEDICATORIAS**

A mi esposo Gabriel, por su paciencia, confianza y la libertad que me ha dado para que yo pueda realizar mis metas. A mis hijos Santiago, Gabriel y Diego, por sus muestras de amor, cariño y comprensión, a pesar de mi ausencia física en muchas ocasiones.

A mi mamá por creer siempre en mí, por su apoyo incondicional en cada propósito, por su entrega, su sencillez, optimismo, su fuerza, buena disposición, valentía y amor a la vida. A mi padre por enseñarme a trabajar, por motivarme para seguir avanzando en mi camino profesional, por invitarme a tomar retos, correr riesgos, confiar y lograr mis sueños.

A mis compañeros: Néstor, Jorge Luis, Nacho, Leo, Ceci, Laura, Claudia, Sandra, Mayra, Angy, Gris, Mariana, Lupita, Estela, Alma y Llanisol; grupo entrañable, guerrero, paciente, prudente y sobre todo sensible; grupo con sentido humanista dispuesto a apoyar en todo momento, a través de la motivación, entusiasmo, estando presentes, escuchando y atendiendo sin prejuicio alguno.

## **AGRADECIMIENTOS**

A todos mis maestros que dieron lo mejor de sí, aportando sus conocimientos y compartiendo sus experiencias de vida; en especial y con mucho cariño a la Dra. Olga Leticia Gil Gaytán que me acompañó y orientó en este proceso; estuvo presente con nosotros en momentos importantes y significativos, con su toque suave, delicado, distinguido, profesional y auténtico.

Al grupo de mujeres que me permitieron realizar la intervención mostrando disposición, confianza y dedicación.

A Dios... mi guía espiritual, mi fuerza, mi caminar, mi luz, mi fe, mi esperanza. En momentos difíciles, de impaciencia, de cansancio, de malestar, Él siempre estuvo ahí conmigo, mostrándome el sendero a seguir; lo más enriquecedor para mí en este período fue el reencuentro con Jesús, pude sentir su presencia en momentos de desolación y desespero; sin embargo, con su mano y acompañamiento pude concretar esta meta tan significativa.

Doy gracias a Dios, a mi familia, amigos, compañeros de trabajo, a todos mis seres queridos y a la vida, por la oportunidad de haber tenido esta experiencia maravillosa de encuentro conmigo misma, de autoconocimiento y de interacción con los demás.

## RESUMEN

El trabajo se realizó mediante una intervención grupal, modalidad taller, con un enfoque humanista a un grupo de mujeres de la mediana edad. Una de las necesidades que se logró identificar fue que les gustaría pensar más en ellas, modificar la imagen que tienen de sí mismas, expresar con libertad y seguridad lo que sienten y valorar lo que han logrado.

El propósito general de la intervención fue promover el reconocimiento y la valoración personal en un grupo de mujeres para que formularan un plan que atienda la crisis de la mediana edad mediante su participación en un taller desde el Enfoque Centrada en la Persona.

Este trabajo se enmarcó en la metodología cualitativa. La recolección de datos se llevó a cabo mediante audio grabaciones y las transcripciones completas de cada sesión. La sistematización y análisis, se empleó el análisis del discurso.

El taller se impartió a un grupo de mujeres que laboraban en una escuela privada en el departamento de intendencia de entre 35 y 55 años. El trabajo se desarrolló en un ambiente de respeto y seguridad para que las mujeres pudieran expresar sus experiencias a partir de darse cuenta del momento por el que estaban transitando, y que pudieran comprender lo necesario que era atenderse a tiempo y más aún si estaban presentando algún cambio físico, psicológico e incluso existencial.

Palabras clave: mujer, mediana edad, experiencia, valoración, reconocimiento.

## ÍNDICE

INTRODUCCIÓN.....	1
CAPÍTULO I. TALLER VIVENCIAL EL EMPODERAMIENTO DE LA MUJER MADURA A PARTIR DE SU EXPERIENCIA Y VALORACIÓN .....	3
1.1 Planteamiento y justificación .....	3
1.1.1 Implicación personal con la intervención .....	8
1.1.2 Contexto de la situación .....	9
1.1.3 Características de la población .....	10
1.1.4 Proceso de detección de necesidades de desarrollo .....	13
1.2 Propósitos de la intervención .....	14
1.2.2 Objetivos específicos.....	15
1.3 Plan de acción.....	15
1.3.1 Lugar y sus condiciones .....	16
1.3.2 Recursos humanos, materiales y financieros .....	16
1.3.3 Programa de la intervención.....	17
1.3.4 Recolección de la información.....	22
CAPÍTULO II. MARCO REFERENCIAL .....	23
2.1 Estado actual del conocimiento .....	23
2.2 Fundamentación teórica de la intervención desde el Enfoque Centrado en la Persona.....	27
2.2.1 Experiencias y vivencias en la mediana edad.....	27
2.2.2 El reconocimiento y la aceptación personal.....	31
2.2.3 La valoración de sí misma. Me acepto y me reconozco como soy. ....	34
2.2.4 Condiciones requeridas del facilitador para promover la valoración .....	37
2.2.5 Formulación de un plan para enfrentar la crisis de la mediana edad .....	41
2.3 El comienzo de una nueva etapa.....	44
2.3.1 Ser mujer.....	44
2.3.1.1 Madurez .....	46
2.3.2 El ciclo de la vida.....	47
2.3.3 Mujer adulta.....	50

2.3.4 Crisis de la mitad de la vida.....	51
2.3.5 Un alto en la mitad del camino .....	54
CAPÍTULO III NARRACIÓN DE LA INTERVENCIÓN .....	61
3.1 Primera sesión: ¡Arriésgate a conocer una nueva etapa de tu vida!.....	61
3.2 Segunda sesión: La sensibilización corporal...una forma de expresar .....	64
3.3 Tercera sesión: Descubre tus emociones a través del contacto y la experiencia	66
3.4 Cuarta sesión: La autoestima, el arte de quererse .....	71
3.5 Quinta sesión: Aprendiendo con asertividad.....	74
3.6 Sexta sesión: Respeto, valoro y cuido mi cuerpo .....	76
3.7 Séptima sesión: “Crear tu futuro” .....	79
3.8 Sesión octava: ¡Así soy, así me gusto! .....	82
3.9 Novena sesión: Dale sentido a tu vida.....	85
3.10 Décima sesión: Los aprendizajes significativos .....	88
CAPÍTULO IV. ESTRUCTURA METODOLÓGICA.....	91
4.1 Organización de la información.....	91
4.2 Inmersión en los datos y establecimiento de preguntas de análisis.....	98
4.3 Proceso de estructuración de los datos .....	99
CAPÍTULO V. ALCANCES DE LA INTERVENCIÓN.....	102
5.1 ¿Qué me sucede? .....	104
5.2 ¿Cómo me voy reconociendo? .....	109
5.3 ¿Realmente me valoro?.....	113
5.4 ¿Hacia dónde voy? .....	119
CAPÍTULO VI. DIÁLOGO CON LOS AUTORES.....	125
6.1. El reconocimiento.....	127
6.2. La valoración.....	129
6.3 Toma de decisiones .....	131
CAPÍTULO VII. CONCLUSIONES Y PROPUESTAS.....	133
Referencias .....	140
APÉNDICES.....	145

Apéndice 1. Cuestionario inicial de detección de necesidades.....	145
Apéndice 2. Cuestionario de expectativas.....	148
Apéndice 3. Evaluación de Sesión.....	148
Apéndice 4. Evaluación mitad del camino.....	149
Apéndice 5. Cuestionario de evaluación final. ....	149
CARTA CONSENTIMIENTO INFORMADO.....	151
AVISO DE PRIVACIDAD .....	152

## INTRODUCCIÓN

La mujer en la edad madura se encuentra en la mitad del período de vida, por lo cual resulta importante conocer el proceso por el que está atravesando, de acuerdo con su experiencia y a los acontecimientos que le ha tocado vivir. Para algunas mujeres esta etapa puede representar una crisis en cuanto que pueden tener dificultades para discernir qué camino tomar, si la decisión es la más adecuada o hacia dónde dirigirse. Una vez que las mujeres le pueden dedicar más tiempo a su persona, a aprender a escucharse, a valorarse, a comprenderse a sí mismas podrán empoderarse y seguir sus propósitos de una manera más segura, más comprometidas consigo mismas y más felices de poder lograr alcanzar esto. Es por tal razón que se consideró importante ofrecerles un espacio, dónde ellas pudieran reconocer sus emociones, expresar sus experiencias, explorarse, escuchar a otras personas y compartir lo que les sucede en relación con lo que le han vivido y sentido. Con este objetivo, se propuso el trabajo con un grupo de entre 8 y 10 mujeres, en un taller vivencial, dónde se crearán las condiciones necesarias para que contacten con su experiencia de ser mujeres en edad madura, la valoren y puedan tener recursos para su vida.

El taller se fundamentó en el Enfoque Centrado en la Persona (EPC), debido principalmente a que su centro es el ser humano y su tendencia actualizante, así como su valor personal.

Este trabajo presenta cinco apartados:

Capítulo I. Descripción de la intervención: aquí se encuentra la implicación personal, la justificación del trabajo, se define la problemática, la detección de necesidades, características de la población, el propósito general de la intervención, los propósitos particulares y el plan de acción.

Capítulo II. Marco referencial: se comparte el estado actual del conocimiento para conocer que investigaciones en común se han realizado. Se encuentra la fundamentación teórica que sustenta la intervención desde el Enfoque Centrado en la Persona donde se hace mención principalmente a Rogers (1985), Gondra (1978), Barceló (2010) y las aportaciones de otros autores como, Goleman (1995), Papalia (2010), Erikson (1985),

Yuni y Urano (2010), en cuanto a la mujer, la mediana edad y la crisis de la mitad de la vida.

Capítulo III. Narración de la intervención: se comparte la experiencia de la intervención durante las diez sesiones, las actividades que se realizaron y sus propósitos.

Capítulo IV. Estructura metodológica: se selecciona la metodología cualitativa para organizar la información y para dar respuesta a las preguntas de la intervención y se emplea la técnica del análisis del discurso para llevar a cabo el análisis de la información.

Capítulo V. Alcances de la intervención: aquí se mostrarán los resultados obtenidos de acuerdo con las preguntas de análisis, se darán a conocer las evidencias y el análisis de los mismos.

Capítulo VI. Se hacen referencias de algunas citas de los autores que se mencionaron en el marco teórico, las cuales servirán para contrastar los resultados que se obtuvieron en la intervención y lo que se fundamentan en el trabajo con la teoría.

# **CAPÍTULO I. TALLER VIVENCIAL “EL EMPODERAMIENTO DE LA MUJER MADURA A PARTIR DE SU EXPERIENCIA Y VALORACIÓN”**

Promover el reconocimiento y valoración personal de la mujer en la crisis de la mitad de la vida. Taller desde el Enfoque Centrado en la Persona con mujeres de la mediana edad del área de intendencia de una escuela particular en Zapopan, Jalisco.

## **1.1 Planteamiento y justificación**

En algunas mujeres, el hecho de arribar a una edad madura les deja cierta intranquilidad y en ocasiones en la incertidumbre de no saber a dónde se dirigen, que efectos tendrán las decisiones que han tomado, o en quien van a convertirse, sin llegar a veces a comprender que pueden estar en el umbral de una nueva etapa de su vida.

Desde la perspectiva de los autores Yuni y Urbano (2010), “la experiencia femenina con el paso de los años ha adquirido nuevos significados, presenta nuevas posibilidades y se ha desmarcado de las asignaciones tradicionales que pesan en su condición de llegar a cierta edad y de ser mujeres” (p.26). Sin embargo, ellos comentan que se reconoce que la mujer madura en la segunda mitad de la vida busca conquistar su madurez al abrir un nuevo ciclo en el que visualiza su futuro a partir de revisar lo que haya vivido, realizado, sentido, pensado y soñado. A través de un proceso en el que va ensayando nuevas posibilidades, donde va superando situaciones críticas y transiciones de las que se pueden obtener nuevos aprendizajes o nuevas búsquedas que le permitan alcanzar su punto de desarrollo óptimo. Se afrontan a una reelaboración de su identidad personal, femenina y social; sin embargo, también se puede visualizar como “un tiempo de búsqueda, de revisión, de adquisición de nuevos sentidos, de aprendizajes y de desaprendizajes” (Yuni & Urbano, 2010, p.28).

A la mitad de la vida no se llega de improviso, sino que hay una serie de etapas y experiencias previas que nos preparan y conducen a ella. Erikson (1981), ofrece una interpretación clásica del crecimiento de las personas en ocho ciclos, donde se relacionan la edad cronológica con las metas a conseguir. Definió cronológicamente por edades el

inicio y fin de un período, a la edad adulta media la clasificó entre los cuarenta y sesenta años; ciclo de vida determinado para hacer referencia en este trabajo a la edad madura, mujer madura, mujer de la mediana edad y mitad de la vida. La edad madura, entendida entre los 40 y 65 años puede considerarse una etapa de transición, en donde, si bien, se han realizado proyectos, aún queda un amplio tramo del camino por recorrer. Sheely (1978), hizo una clasificación donde mencionó que los 40 años, “década tope”: es cuando se llega a la mitad de la vida y es dónde nos podemos dar cuenta de que la vida tiene un término; se pierde juventud y el poder físico que se tenía, en la parte espiritual ya no se tienen respuestas absolutas, se encuentran en una crisis de autenticidad, es una época de reexaminar los objetivos y la forma de emplear los recursos en lo sucesivo. La importancia de los sucesos en la mitad de la vida es que suponen cambios o crisis en las personas de esa edad y la forma como se vaya resolviendo esa crisis será un indicador o parámetro que determinará la forma de ser y actuar en la segunda mitad de la vida. ¿Qué nos sucede al llegar a cierta edad?, Verdugo y Sierra (1993), expusieron que en la primera mitad de vida, hasta los 40 años, se caracteriza por lo que el hombre realiza, por el esfuerzo que se hace por conseguir las metas, por adaptarse al mundo exterior y confiar en sus propios recursos. En la segunda mitad, el ser humano peregrina en busca de sí mismo, se revisan y retoman los objetivos vitales, se reducen las fuerzas físicas, aumentan las enfermedades, la persona se enfrenta con lo inevitable de la muerte, a menudo se toman decisiones importantes como el divorcio o un cambio radical de ocupación. En esta etapa es cuando las personas se enfrentan a la frustración de su vida, por lo que buscan profundamente la autorrealización, comienzan a experimentar nuevas cosas, que en ocasiones son ignoradas sin quererse dar cuenta de lo que les sucede; además, se puede presentar incertidumbre, cierto vacío interior, ansiedad, inseguridad, la experiencia llamada del “nido vacío”, que es cuando los hijos crecen, los cambios de la menopausia, los cambios corporales asociados al paso de tiempo cronológico, la interpretación psicológica del transcurso de los años y de los logros obtenidos y otros cambios intelectuales, sociales, afectivos, culturales y espirituales. Avanzar la etapa del adulto mayor es algo que puede propiciar la experiencia de llegar a ser a ser menos útil, invisible, o incluso, sin entidad. Estas expectativas reducen en un menoscabo de posibilidades y una falta de reconocimiento de potencial que se tiene. Sin embargo, desde

la perspectiva de Yuni y Urano (2010), refieren que “es una etapa en la que se empieza a tomar conciencia de que el tiempo se acorta, que el tiempo comienza a ser medido como “tiempo por vivir”, por lo que la mujer se impulsa hacia lo nuevo, a reorganizar su entorno vital, a reanudar carreras o proyectos interrumpidos, a cambiar de pareja, se despliega algún talento creativo antes no desarrollado o se exploran mundos internos que pueden aportar nuevos recursos y ampliar su potencial personal” (p.47).

En esta etapa de la vida, por lo general las mujeres toman compromisos significativos y al asumirlos es cuando puede promoverse su desarrollo. Yuni y Urano (2010), consideraron que esta etapa “es un proceso de carácter personal, interno y subjetivo que es experimentado por las mujeres, como un tiempo vital en el que puedan revisar sus metas, reelaborar su identidad y proyectarse en su desarrollo” (p.31). El compromiso puede ser con la profesión, con alguna persona, con alguna causa, con cualquier que pueda ser importante. Debido a estos cambios repentinos y significativos que se pueden presentar en algunas mujeres en esta etapa de su vida, sin encontrarles de momento explicación alguna: incertidumbre, insatisfacción, frustración, cambios en su condición física o de salud, problemas con los hijos, y otras situaciones más, es por lo que se consideró importante ofrecer algunas alternativas que la posibiliten, para que conozca el proceso por el que está pasando, que identifique y experimente su poder personal y así vivirse satisfecha con lo que es y con lo que tiene.

La propuesta que se hizo fue llevar a cabo un taller con un grupo de mujeres de la mediana edad con el objeto de promover el valor de sí mismas a partir de su experiencia, que se puedan reconocer y expresar, en el sentido de ser más plenas y más seguras. Que mediante el contacto con ellas mismas y de valorar lo que la experiencia les ha dejado, a partir de ahí puedan continuar con sus planes personales, profesionales, existenciales y de familia en esta etapa de la vida, misma que puede ser vista como transición y de reflexión.

## **Justificación:**

Para facilitar el tránsito por esta etapa de la vida, se propuso realizar un taller vivencial; ya que la metodología que se empleará consistirá en integrar la teoría, investigada y sistematizada previamente y la práctica a un grupo de mujeres de la mediana edad con el objeto de que tengan la oportunidad de encontrar y participar en un lugar dónde se puedan expresar con seguridad, dónde puedan fortalecer su valoración y dónde le encuentren valor a lo que han vivido, en un período de 10 sesiones equivalentes a 20 horas de trabajo.

Goleman (1995), hace énfasis en que la persona se conozca así misma, para estar consciente de sus alcances y limitaciones, de sus fortalezas y debilidades, e identificar los estados de ánimo que se puedan presentar, con el objeto de promover el propio desarrollo.

Según datos tomados del Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI), (2014), para el cuarto trimestre del 2014, había una población total en México de 120,205.174 de los cuales 62,108,515 eran mujeres y la población de 15 años y más de 45,974,568.2010. Según encuesta intercensal tomada del INEGI (2015) dice que en México hay un poco más de 120 millones de personas de los cuales 62 millones son mujeres y 58 millones hombres. El INEGI (2015) señala según sus estadísticas que desde hace 35 años se empezó a notar un ligero incremento en la cantidad de mujeres respecto a los hombres. Otro dato que proporciona es que en los primeros años de vida el número de hombres es ligeramente mayor al de las mujeres. A partir de los 15 años esta situación se invierte por los hombres que emigran al extranjero y porque las mujeres, en promedio, viven más años. Para el año del 2015, esta diferencia se ha acentuado hasta llegar a 3.4 millones más de mujeres que de hombres, por cada 94 hombres hay 100 mujeres a nivel nacional. El municipio con mayor porcentaje de mujeres es San Miguel Tulancingo, en Oaxaca, con 58.4%. En el caso de Jalisco existe una total de población de 7,844,830; 4,009,761 son mujeres y las que oscilan entre los 35 y 55 años, en Guadalajara es de 204,353.

Las mujeres, según datos estadísticos del INEGI (2015), han ido incrementando la población con respecto al hombre, por lo que será importante atender a este sector.

González (2015), hace referencia que la mujer actualmente ha incrementado su participación en el ámbito social, cultural, profesional además del familiar; eso ha ocasionado que los diferentes roles y compromisos que ha tenido que atender, hayan absorbido gran parte de su tiempo, sin haberse podido detener un momento para reflexionar acerca de sus intereses particulares. Si a eso se le añade que se encuentra a la mitad de la vida, donde diversos estudios realizados por Erikson (2011), Kail y Cavanaugh (2006) y Papalia (2010), dicen que la mujer puede experimentar sensaciones de insatisfacción en lo que ha realizado, cuestionamientos sobre su estado de salud, además de comenzar a percibir cambios físicos en su cuerpo, o presentar síntomas de depresión continua, insomnio, sobrepeso, e incluso a percibir que sus reacciones para tomar acción son lentas, por ser más reflexiva e intuitiva, entre otros síntomas, pueden crear una crisis propia de la edad. Para algunas mujeres, esto, puede representar serios problemas físicos, psicológicos e incluso existenciales, en tanto, no logre atenderse a sí misma, priorizando ante los demás sus propios intereses, deseos, inquietudes; dedicando un tiempo para la reflexión y el replanteamiento de sus metas, que la podrán encaminar a tener una vida más satisfactoria y placentera en su tercera etapa.

Según Erikson (2011), en una de sus obras literarias, en la séptima etapa Generatividad contra Estancamiento, menciona que es el período que comprende entre los 40 y 60 años, que comienza con cambios respecto al género, como la menopausia en la mujer y la andropausia en el hombre, al igual que más adelante comienza a asomarse condiciones físicas degenerativas lo cual permite que el adulto en esta etapa tenga una idea más clara y real de la muerte. El adulto corre el riesgo de estancarse sino es motivado por su entorno.

Lo importante es rescatar de cada una, sus experiencias vividas, que reconozcan como se encuentran en el momento presente en cuanto sentimientos, emociones y sensaciones, que logren valorarse después de reconocer lo que hay en cada una de ellas y tomar valor para continuar avanzando y preparándose para llegar a la tercera etapa con madurez, aceptación y valoración.

### **1.1.1 Implicación personal con la intervención**

La motivación que me llevó a realizar el taller es la experiencia propia. Cuando arribé a los cuarenta años viví una serie de cambios emocionales, de sentimientos, sensaciones y pensamientos que tenían que ver principalmente conmigo misma y que era necesario atender. Hice un alto en el camino y presté atención a lo que había realizado y logrado. Me situé en el presente y me di cuenta de que tenía una “revoltura emocional”, que me provocaba la ansiedad de pensar lo que iba hacer y hacia dónde me iba encaminar. Era importante aceptar los cambios físicos en mi cuerpo que ya se empezaban a notar y entender la sensación de nostalgia y de soledad que me embargaban y permeaban a mi entorno. Me di cuenta de que necesitaba, entre muchas otras cuestiones, revalorarme. Y que, a partir de ello, establecer mis relaciones familiares y sociales, re inventar mi campo profesional y encontrarme con Dios y con mi vida espiritual.

Al aplicar el cuestionario inicial de detección de necesidades a las mujeres de la mediana edad, me di cuenta de que ellas pasaban por desapercibido lo que les estaba sucediendo, no tenían claro en su conciencia que estaban inmersas en una nueva etapa donde pensaban que todo lo que hacían y sentían era parte de su vida, además que la crisis de la mitad de la vida no puede generalizarse para todas las mujeres, probablemente lo que ellas presentaban eran solo problemas y no una crisis como tal; sin embargo, pude verificar que tenían la fuerte necesidad de poder reconocer y expresar lo que les sucedía en relación con ellas mismas y con los demás, detecté una falta de valoración y aceptación de sus logros y una constante preocupación por las personas a su cargo, lo cual se anteponía incluso a sus propios intereses; había cierta incertidumbre en lo que querían alcanzar, hacer o evitar. Al obtener esa información consideré importante recomendarles un espacio adecuado que les brindara la posibilidad de reencontrarse con ellas mismas. Mi interés fue acercar los talleres, darlos a conocer e impartirlos con la finalidad de provocar cambios favorables en la población, particularmente en los grupos sociales donde más lo pudieran necesitar.

### **1.1.2 Contexto de la situación**

El interés en particular por trabajar con un grupo de mujeres de la mediana edad del departamento de intendencia de una escuela particular, era principalmente, porque se había observado que recibían muy poca o ninguna capacitación en su desarrollo y crecimiento personal, ya sea impartida por la misma institución a la que pertenecen o por falta de recursos propios; se tuvo la oportunidad de platicar con la coordinadora de su área con la finalidad de que nos pudiera proporcionar un poco más de información en cuanto a su comportamiento y las actividades que realizaban: lo que ella comentó al respecto fue que eran mujeres trabajadoras y comprometidas, pero que sus quejas más frecuentes eran expresar que se sentían muy cansadas, poco saludables, su preocupación constante por el bienestar de su familia, que no tenían tiempo para ellas, que tenían miedo e inseguridad y que sus recursos eran escasos.

A parte de lo expresado por la encargada de su departamento, se tuvo la posibilidad de escucharlas en diversas ocasiones; donde se restaban valor e importancia, donde anteponían en muchas ocasiones sus intereses personales en favor de sus familias o en las personas que se encontraban en su entorno; se observaron conflictos en su área de trabajo, debido principalmente, a que su atención la centraban en los demás, sin darse cuenta qué ellas eran los personajes principales a las que deberían dedicarles su atención y análisis.

Se les ha visto y escuchado con actitudes negativas, desmotivadas, quejándose de sus compañeros; fue por tal motivo, que se consideró importante ofrecerles un taller para que prestaran su atención en ellas mismas, darles información relevante de los cambios y necesidades que se producen en esa edad en particular, con el propósito de que propiciaran un reencuentro y revaloración propia para ir tomando decisiones en torno a lo que quisieran hacer a partir de esos momentos. Que pudieran visualizarse como mujeres fuertes, sanas e independientes, para jugar los diferentes roles que les tocaba hacer en esa nueva etapa. Que recuperaran la confianza para ir afrontando lo que se les presente día a día y que se prepararan o anticiparan para lo que pueda venir.

La finalidad fue ofrecer a esta escuela que imparte educación desde preescolar hasta secundaria un taller desde el Enfoque Centrado en la Persona para que las mujeres

de la mediana edad, particularmente, el departamento de intendencia, se les brinde un espacio para que se exploren y se valoren a sí mismas a partir de su experiencia.

### **1.1.3 Características de la población**

La invitación se hizo principalmente para el grupo de mujeres que trabaja en el área de intendencia de una escuela particular. Ellas oscilaron entre los 35 y 55 años, sin embargo, hubo tres personas más interesadas en participar cuando supieron del propósito del taller, las cuales se integraron al grupo, una del área de ventas, otra de recursos humanos y la última la auxiliar de coordinación. Es importante aclarar que en la estructura y línea de mando la persona de recursos humanos no tiene injerencia alguna con el departamento de intendencia de la escuela, ya que su función es únicamente para el reclutamiento y selección del personal; ella no renueva contratos, no realiza cálculos de la nómina, ni evalúa el clima laboral. La otra participante está enfocada en el área de mercadotecnia y la auxiliar del preescolar ayuda a las maestras y a la coordinadora con el cuidado de los niños. Conociendo su rol de trabajo dentro de la escuela se tomó la decisión de que podían integrarse con las demás sin ningún inconveniente. La relación de trabajo entre el grupo de mujeres y la institución es favorable en el sentido de que existe cordialidad, respeto y compromiso de ambas partes. La permanencia en el empleo de las participantes osciló entre la mínima de cinco años y la máxima de veintisiete. Del grupo de intendencia fueron seis las participantes, de las cuáles cuatro no terminaron la primaria y las otras dos concluyeron la carrera técnica, en el caso de la persona que estuvo en el área de ventas, no terminó su carrera profesional y la asistente concluyó hasta el bachillerato. La única persona que finalizó sus estudios de licenciatura es la del departamento de recursos humanos.

Todas las mujeres a las que se les invitó al taller manifestaron su interés en participar y trabajar en su desarrollo personal. Su situación económica, en la gran mayoría de los casos, les impide tener acceso a cursos de capacitación y crecimiento, al igual que la falta de tiempo para desplazarse a los centros de desarrollo ya que en ocasiones sus horarios son extensos y prefieren dedicar el tiempo que les queda libre a su familia.

En total fueron nueve participantes, de las cuales 3 son solteras sin hijos, las otras 6 actualmente tienen una pareja e hijo; en el grupo hay 2 personas que son hermanas y otra que es prima de ellas. En lo que coincidieron todas fue, en que creyeron conveniente y necesario dedicarse un momento, aprender a escuchar a los demás, enseñarse a hablar de su propia experiencia y querer capacitarse para ser mejores personas en su entorno. Se les facilitó su asistencia a las sesiones, porque la propuesta fue hacerlo los viernes en la tarde de 5 a 7 p.m. una vez que terminaban sus funciones, en un área cercana a su centro de labores, para que no tuvieran que desplazarse a otro lugar.

### **1.1.3.1 Perfil del personal de limpieza**

En este apartado se dan a conocer las condiciones generales de trabajo, perfil del puesto y algunas características del grupo de mujeres que trabaja en la sección de intendencia de una escuela de enseñanza educativa preescolar, primaria y secundaria. En la búsqueda de información que se realizó, se pudo constatar que existen pocos estudios aplicados al departamento de intendencia en escuelas con lo que respecta a México, los temas que están en las páginas de internet por lo general se enfocan en áreas de mantenimiento y limpieza industrial o de salud.

Se encontró información relativa en un artículo publicado por Das, Sartore-Baldwin y Mahar (2016), donde se refirió a que los trabajadores de intendencia son esenciales y les damos muy poca atención, por eso se les ha dado el concepto de “empleados invisibles”, ya que con frecuencia pasan desapercibidos para la gran mayoría de las personas. Este grupo de trabajadores de intendencia de los que se hizo mención en ese artículo se refiere a que son conformados en lo general por personas de bajo estatus socioeconómico. Se tiene en consideración que la gente que trabaja en esta área, regularmente, son personas físicamente más activas. Ellos están expuestos más continuamente a lesiones ya que continuamente cambian de posturas y su descanso es insuficiente. Es un trabajo físicamente duro y agotador, entre las actividades destacables están: trapear, aspirar, barrer, pulir pisos, lavar baños, limpiar paredes, áreas comunes, oficinas, mover mobiliario, sacudir, sacar la basura, etcétera. Los problemas de salud dentro del personal de limpieza son significativamente mayores a cualquier otra área. La

previsión de accidentes y entrenamiento para los empleados consiste en mantener posturas apropiadas para las diferentes tareas signadas, proveerlos de buen equipo de trabajo, herramientas adecuadas, y promover el bienestar humano, entre otras cosas, ya que los empleados pasan la mayor parte de su tiempo en su centro de trabajo.

Otra fuente consultada fue un artículo de los autores Coskuner y Hazer (2009), que trató de los factores de riesgo de los empleados de limpieza en sus áreas de trabajo y soluciones cómodas de eficiencia y buen nivel de productividad; señalaron que las labores de limpieza son tareas muy demandantes que incluyen muchas áreas por cubrir. Son tareas diarias y repetitivas que pueden ocasionar lesiones constantes al trabajador y que pueden llegar a representar una carga muy pesada para la organización. Por lo que era necesario desarrollar un programa de capacitación dónde empataran las capacidades del trabajador, herramientas y equipo de trabajo, de forma eficiente y cómoda para su rendimiento, desempeño y su bienestar humano en el trabajo. En un ambiente seguro con el propósito de reorganizar el trabajo para evitar peligros y reducir lesiones vinculadas a su entorno.

La identificación de los factores de riesgo tiene como objetivos principales conocer y evaluar los riesgos indicando maneras de gerenciamiento, buscando medir, y si posible, disminuir la incidencia de accidentes de trabajo a los que están expuestos los trabajadores de limpieza durante el desarrollo de sus actividades laborales. Las causas más sobresalientes que originan un riesgo laboral son la falta de personal, sobrecarga de trabajo, falta de capacitación profesional, exposición a los riesgos, condiciones físicas impropias (Souza, 2016, p. 531). El servicio de limpieza es considerado en todas las organizaciones como la ocupación más común en todo el mundo. Se exhorta a valorar y cuidar al personal de limpieza.

Fue solicitado al departamento de recursos humano del colegio el perfil del puesto para los empleados del área de limpieza con la finalidad de obtener información general de las participantes del taller. Los requisitos para realizar sus funciones son entre otros, la receptividad ante las instrucciones recibidas, seguir un plan de trabajo, facilidad para la adaptación de nuevas tecnologías de limpieza, responsabilidad, discreción, amabilidad, respeto, trabajo en equipo, disposición, organización, cuidado, eficiencia, flexibilidad, agilidad, aseo personal y usar la indumentaria adecuada para realizar su

labor. Se les pide como requisito para ingresar a laborar la primaria terminada. Los problemas más recurrentes en ésta área de servicio es la falta de colaboración entre las mismas integrantes del equipo, llegan a suponer que unas trabajan más que otras, no les gusta compartir sus materiales, ni prestarlos, poca participación en eventos; A estas características y actitudes se les llama factores psicosociales, que hacen precisamente referencia a aquellas condiciones que se encuentran presentes en una situación laboral y que están directamente relacionadas con la organización, el contenido del trabajo y la realización de la tarea y que tiene capacidad para afectar al bienestar o a la salud del trabajador como al desarrollo del trabajo (Saravia, 2010, p.22). Ante una determinada condición psicosocial adversa no todos los trabajadores desarrollarán las mismas reacciones. Ciertas características propias de cada trabajador (personalidad, necesidades, expectativas, vulnerabilidad, etc.) determinarán la forma de relacionarse y el desempeño de su función. A partir de lo que se pudo observar en su desempeño laboral, la forma de cómo se relacionan entre sí, de conocer su contexto familiar, social y cultural, se le propuso a este grupo de mujeres, que además eran de la mediana edad, encontrar un espacio seguro donde pudieran compartir sus experiencias personales y a partir de ahí promover su reconocimiento y valoración personal que ha sido poco atendido según lo expresaron.

#### **1.1.4 Proceso de detección de necesidades de desarrollo**

Se convocó a una reunión a las mujeres que laboran en el departamento de intendencia de la escuela, con la finalidad de informarles que se tenía la intención de crear un taller en las instalaciones del colegio, para promover el desarrollo y crecimiento en las personas; se les preguntó si les gustaría participar y al tener una respuesta afirmativa del grupo, se les proporcionó un “Cuestionario de detección de necesidades” para que lo contestaran. Se analizó y clasificó la información obtenida con el objetivo de tener un referente para atender sus necesidades actuales. Las respuestas fueron de gran utilidad, ya que sirvieron para conocer un poco más acerca de la vida de las participantes antes de iniciar el trabajo; se obtuvo información relativa a su edad, estado civil, ocupación,

número de hijos, nivel de estudios y la confirmación de que les gustaría participar en un taller vivencial donde pudieran reconocer el poder y el valor que hay ellas para continuar en esta etapa de la mitad de la vida.

Para recolectar los datos que serán proporcionados por las mujeres al inicio del taller se empleó la aplicación de un cuestionario, que para efectos de esta investigación se denominó “Cuestionario de detección de necesidades”, Sampieri (2010) define al cuestionario, instrumento para la recolección de datos que es el más empleado en fenómenos sociales, como “un conjunto de preguntas respecto de una o más variables que se van a medir” (Sampieri, 2010, p.217). Añade también que deben ser congruentes con el planteamiento del problema e hipótesis.

Los instrumentos utilizados para la recolección de datos, mencionados en el párrafo anterior, se encuentran en el Anexo A.

La observación de lo acontecido durante el desarrollo del trabajo se realizará mediante videograbaciones, lo que se pondrá a consideración de las participantes, o dado el caso de una negativa a esto, al menos se audio-grabará el trabajo en cada fecha del mismo.

## **1.2 Propósitos de la intervención**

Según lo desarrollado hasta el momento, y que fue descrito en párrafos anteriores, se ha considerado pertinente el establecimiento de los siguientes objetivos de la intervención.

**Objetivo general:** Promover el reconocimiento y la valoración personal en un grupo de mujeres del área de intendencia para que formulen un plan que atienda la crisis de la mediana edad mediante su participación en un taller desde el Enfoque Centrado en la Persona.

Ofrecer elementos informativos y vivenciales para que las mujeres reconozcan los cambios que produce la etapa de la mitad de la vida, en sus diversos ámbitos o esferas; que enfrenten el impacto de estos cambios desde el reconocimiento de sus necesidades actuales de afecto, comunicación, salud, económico, social, educativo, incluso espiritual

o existencial, de modo que puedan visualizar un plan de acción para atender a este cambio en su etapa de vida, mediante su participación en un taller desde el Enfoque Centrado en la Persona.

### **1.2.2 Objetivos específicos**

- 1.- Que reflexionen acerca de su aceptación personal.
- 2.- Que exploren sus experiencias y vivencias en la mediana edad.
- 3.- Que formulen un plan para enfrentar la crisis de la mediana edad.
  1. Que las participantes hagan contacto con su experiencia personal.
  2. Que favorezcan su valoración como personas capaces.
  3. Que a partir de su experiencia y su valoración personal se beneficien en el poder que tienen como personas y como mujeres, para replantear sus metas.

### **1.3 Plan de acción**

Trabajar con un grupo de mujeres entre 40 y 65 años, preferentemente, aunque no exclusivo, dispuestas a encontrarse con ellas mismas y a favorecer su confianza ante la vida y sus propias circunstancias. Para tal efecto, se llevarán a cabo 10 sesiones con un grupo de 9 mujeres que oscilan entre los 35 a 55 años, una vez por semana de 2 horas cada una.

Las actividades se llevarán a cabo bajo la modalidad de taller, que implica tener acceso al conocimiento, basado en propuestas y vínculos menos lineales que dejen entrar al juego. Pitluk (2008) dice, que la modalidad de taller se sustenta en el aprender haciendo, en el lugar central de los sujetos de aprendizajes, sus intereses y necesidades.

En los talleres se aprende a elegir entre distintas opciones, producir con otros, a compartir los procesos y a llegar a resultados que se dediquen de manera conjunta.

Para esto es necesario plantear las propias ideas y escuchar a los demás, buscar acuerdos que incluyan las diferentes opciones presentadas por todos, acercarse a la posibilidad de compartir, cooperar, sentirse parte del grupo, resignificar el conocimiento de que una producción colectiva incluye los aportes de cada uno que se enriquecen en función del trabajo conjunto. (Pitluk, 2008, p.25).

### **1.3.1 Lugar y sus condiciones**

Se decidió conjuntamente y con previa autorización por parte de la dirección y administración de la escuela, que las 10 sesiones se realizarían en sus instalaciones, con la finalidad de que las mujeres no tuvieran que desplazarse a otro lugar y emplear más tiempo. Las sesiones se llevaron a cabo en un salón del preescolar. Es un espacio amplio, se cuenta con el mobiliario necesario para la realización del taller: mesas, sillas, pizarrón, cañón, computadora, bocinas. Es un área con suficiente ventilación e iluminación, además de que siempre se encuentra decorado lo cual lo hace más cálido, alegre y con buena energía. Es un lugar apto y propicio para llevar a cabo las actividades propuestas en las sesiones, porque está libre de ruido y de interrupciones, solamente se encuentran en el lugar las personas directamente involucradas en el taller.

### **1.3.2 Recursos humanos, materiales y financieros**

#### **Recursos humanos:**

En primera instancia se tuvo contacto con la directora general, quien fue el vínculo con la institución. Posteriormente se tuvo una entrevista para construir acuerdos de trabajo con la encargada del departamento de intendencia quien apoyó con la logística y la asignación del lugar.

#### **Recursos materiales:**

Se dispuso de una cámara de video, de una computadora, cañón, proyector, papelería, materiales de trabajo y extensiones eléctricas, bocina, pantalla, rotafolio, mesas, sillas, laptop.

**Recursos financieros:**

Se revisó la posibilidad de contar con algunos materiales por parte de la institución, pero en dado caso de que no fuera así, correrán por cuenta de la tallerista.

**1.3.3 Programa de la intervención**

A continuación, en la tabla 1, se presenta la planeación del trabajo, que incluye el nombre de la sesión y la fecha en que se realizó, sus propósitos y las actividades que se llevaron a cabo en cada una.

**Tabla 1 Cronograma de trabajo:**

<b>Sesión/nombre</b>	<b>Propósitos</b>	<b>Actividades</b>
1.- S1/05-02-2016 "El empoderamiento de la mujer madura a partir de experiencia y valoración".	Que las mujeres experimentaran un clima de respeto, confianza, expresión y confidencialidad.	<p>Bienvenida</p> <p>1.- Presentación. Que digan su nombre y que es lo que más les gusta hacer.</p> <p>2.- Presentación en PowerPoint.</p> <p>3.- Escribir sus expectativas del taller.</p> <p>4.-Presentación del taller: encuadre, propósitos y duración.</p> <p>5.- Elaboración de contrato.</p> <p>6.-Realizar una actividad de integración: ¿Confías?</p> <p>7.- Cierre, preguntar ¿qué aprendieron, como se sintieron, como lo pueden ir aplicando en su vida y como se van?</p> <p>8.- Cuestionario final.</p>

<p>2.- S2/12-02-2016 "Sensibilización corporal".</p>	<p>Contactar con sus necesidades actuales. Que las participantes se fueran reconociendo a sí mismas, a través de los sentidos como parte de sus recursos personales. Conocer qué sensación se presenta en su cuerpo y qué emoción se genera para poder expresar como se sintieron,</p>	<p>1.- Bienvenida. 2.- Preguntarles ¿cómo están? 3.- Recordar "Nuestro Contrato" 4.- Presentación en PowerPoint 5.- Realizar la actividad "reconociendo las sensaciones de mi cuerpo" auditivo, visual, tacto, gusto y olfato. 6.- Preguntar ¿cómo se sintieron con el ejercicio?, si reconocieron algún aprendizaje 7.- Expresar con una palabra como terminaron la sesión. 8.- Cuestionario final.</p>
<p>3.- S3/19-02-2016 "Conoce a tus emociones".</p>	<p>Reconocer sentimientos y sensaciones. Que las participantes contacten con sus emociones, describan su experiencia y que la puedan expresar.</p>	<p>1.- Bienvenida. Dinámica de relajación. 2.-Preguntarles ¿cómo están? ¿cómo se sienten? 3.- Presentación en PowerPoint 4.-Video "intensamente". 5.- Realizar la actividad "color y sentimiento". 6.- Preguntar ¿de qué me di cuenta el día de hoy? 7.- Expresar como se van. 8.- Cuestionario final.</p>
<p>4.- S4/26-02-2016 "La autoestima, el arte de quererse".</p>	<p>Que las participantes reconozcan sus características positivas, las expresen y se den cuenta de la importancia de su autoestima en la relación interpersonal.</p>	<p>Bienvenida 1.- Ejercicio de respiración. 2.- Preguntarles cómo llegan el día de hoy. 3.- Reconocer si hubo algo de lo que pudieron darse cuenta. 4.- Introducir el tema y ofrecerles información de la autoestima. 5.- Realizar la actividad del muñeco para que cada una vaya</p>

reconociendo su principal característica.

6.- Solicitarles que les escriban a sus compañeras las características positivas que les reconocen y compartirlas.

7.- Leer la parábola del águila.

8.- Identificar de que se dan cuenta el día de hoy.

9.- Preguntarles ¿cómo se van?

---

5.- S5/04-03-2016

“Aprendiendo a ser asertiva”.

Que a partir de expresar de manera asertiva lo que se quiere hacer y lo que no, les abra la posibilidad de tomar decisiones que más le convenga hacer en esos momentos.

1.-Bienvenida. Saludo con abrazos.

2.- Reflexión sobre los sentimientos y emociones transmitidos con los abrazos.

3.- Presentación en PowerPoint.

4.- Actividad en equipo de tres, para discutir situaciones en las que tendrán que ser asertivas.

5.- Que puedan decir cómo van a la mitad del taller, cómo se perciben ahora respecto a cuando llegaron, si reconocen algún cambio.

6.- Preguntarles cómo se van.

7.- Entregarles un cuadernillo para que realicen una tarea de reflexión de lo que se ha visto, durante el período de vacaciones.

---

6.- S8/08-04-2016

“Respeto y cuidado a mi cuerpo”.

Promover en las participantes el ejercicio de actividades saludables a partir de la reflexión del cuidado de su alimentación, ejercicio, higiene y salud.

1.-Bienvenida con abrazos.

2.- Preguntarles cómo les fue en vacaciones, si pudieron hacer la tarea y de que se dieron cuenta.

3.- Lectura “algo empieza a cambiar”

---

7.- S8/08-04-2016  
"Crear tu futuro".

Que las participantes usen su poder creativo para impulsarse así mismas a partir de reconocer sus necesidades y deseos. Identificar los logros personales que han tenido. Decidir tú futuro,

- 4.- Presentación del taller.
- 5.- Invitarlas a que reflexionen por un momento que tanto valoran, atienden y le agradecen a su cuerpo.
- 6.- Realizar el ejercicio por equipos sobre los hábitos para fomentar la salud, hábitos para mantenerla y lo que se debe evitar.
- 7.- Que alguien nos comparta de que se dan cuenta con la actividad y si tiene algún nuevo propósito.
- 8.- Video cuerpo sano, mente sana.
- 9.- Decir como terminan la sesión.
- 10.- Evaluación del taller a mitad del camino.

- 1.- Bienvenida.
  - 2.- Les proporcioné una hoja para que escribieran sus principales atributos o características.
  - 3.- Presentación del taller "crear tu futuro".
  - 4.- Elaboran un collage con sus metas.
  - 5.- Pasar a exponerlo.
  - 6.- Leerles el "acta compromiso, pensando en mi futuro".
  - 7.- Dicen como terminan la sesión.
  - 8.- Se recoge el cuestionario de evaluación.
-

8.- S8/22-04-2016 "Así soy a si me gusto".	Que las participantes puedan mejorar el autoconcepto de sí mismas, con la ayuda de un espejo, para que se observen, realice una introspección y expresen qué ve en él, cuando se miran,	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.- Bienvenida.</li> <li>2.- Revisión del contrato.</li> <li>3.- Actividad qué imagen proyectamos.</li> <li>4.- Se les ofrece información acerca de lo que es la imagen personal, y porqué es importante cuidarla.</li> <li>5.- Pasan a mirarse en el espejo, realizan la activad frente al espejo.</li> <li>6.- Preguntarles de qué se dan cuenta.</li> <li>7.- Decir cómo me voy.</li> </ol>
9.- S9/29-04-2016 "Dale sentido a tu vida"	Que las participantes tomen conciencia de la necesidad de plantearse qué sentido dará al valor de su propia experiencia.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.- Bienvenida.</li> <li>2.- Actividad de relajación.</li> <li>3.- Momento de reflexión y agradecimiento.</li> <li>4.- Lectura "el árbol triste".</li> <li>5.- Con una vela encendida para cada una, reflexionan acerca de su propósito de vida.</li> <li>6.- Reflexión "el tren de la vida".</li> <li>7.- Dicen cómo se van.</li> </ol>
10.- S10/06-05-2016 "Los aprendizajes significativos"	Reafirmar el autoconocimiento como medio indispensable para lograr las metas personales. Que reafirmen que las personas más importantes son ellas mismas. Que reconozcan las potencialidades y debilidades. Que no dejen de lado su sueño e invitarlas a que sigan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.- Bienvenida. Música "la vida es un carnaval".</li> <li>2.- Ver la película de "En búsqueda de la felicidad"</li> <li>3.- Que identifiquen las cinco cosas más importantes que aprendieron</li> <li>4.- Elaborar por equipos un dibujo representativo como se</li> </ol>

---

aprendiendo de su propia experiencia. visualizan a futuro y cuál es su mayor obstáculo.

5.- Regalo del espejo.

6.- Brindis y agradecimientos.

7.- Dicen como terminan el taller.

8.- Evaluación final.

9.- Foto del recuerdo.

---

### **1.3.4 Recolección de la información**

Recolectar datos implica “elaborar un plan detallado de procedimientos que nos conduzcan a reunir datos con un propósito específico” (Sampieri, 2010, p.198).

La forma como se recabó la información fue a través de recopilar de las 10 sesiones:

1.- La lista de asistencia.

2.- Las audio-grabaciones de cada sesión.

3.- La aplicación de un cuestionario de detección de necesidades al inicio del taller.

4.- Anotaciones de la facilitadora al finalizar la sesión, de avances u observaciones.

5.- Recoger la evidencia a través del audio grabación de cada integrante al finalizar las sesiones, al preguntarles ¿cómo se van al finalizar la sesión? en una o dos palabras.

6.- Construcción de “Bitácora de intervención”. Se elaboró una bitácora por cada sesión del grupo. La “Bitácora de intervención” es un instrumento adecuado de seguimiento y evaluación del proceso de aprendizaje. De cada sesión se realizó la transcripción completa para la estimación de las evidencias de acuerdo, al propósito establecido al inicio del trabajo en el taller.

7.- Se aplicó un cuestionario para evaluar el taller a mitad del camino y otro al finalizar.

## **CAPÍTULO II. MARCO REFERENCIAL**

En este capítulo se tiene como finalidad dar el soporte teórico de acuerdo, al propósito de la intervención; sobre la que se basa el presente documento, la cual consistió en trabajar con un grupo de mujeres del área de intendencia principalmente, dentro de una escuela que imparte enseñanza en preescolar, primaria y secundaria; para que formularan un plan que atendiera la crisis de la mediana edad. Este apartado se divide en tres partes: primero se revisa el estado de la cuestión en lo que toca a otros trabajos de grado, con el objeto de indagar respecto a lo que otros han realizado en poblaciones y problemáticas similares. Posteriormente se presenta un desarrollo de los conceptos del Enfoque Centrado en la Persona (ECP) que sustentan y fundamentan metodológicamente la intervención. Finalmente, se incluyeron las aportaciones de diversos autores en el campo de la mujer en la mitad de la vida y su relación con la valoración personal.

### **2.1 Estado actual del conocimiento**

En este apartado se hace un recorrido por diversos Trabajos de Grado y Tesis con el objeto de indagar lo que sus autores han propuesto respecto a la cuestión que nos interesa. Para tal efecto se presenta primero lo encontrado en la maestría en Desarrollo Humano del Instituto Tecnológico de Estudios Superiores de Occidente (ITESO).

En la indagación realizada en torno a las Tesis y Trabajos de Grado, se encontró el trabajo de “Mujeres tejiendo historia en la mitad de la vida” de Ramírez (2013), con la metodología del Enfoque Centrado en la Persona (ECP) dirigido a mujeres de 35 a 50 años, en una parroquia de la periferia de Guadalajara. El propósito del trabajo fue que las mujeres de la mediana edad replantearan su vida para recuperar y reconstruir su historia, su identidad, sus riquezas y sus sueños internos, con la intención de que encontraran un nuevo sentido a su existencia, para que pudieran vivir su vida con mayor profundidad. La autora comprende, desde la perspectiva del Enfoque Centrado en la Persona, el sentido de la crisis en la mitad de la vida, como una etapa llena de preguntas,

de recuerdos no asumidos, de relaciones dolidas aún no sanadas y de deseos de un futuro con mayor plenitud, una nueva transformación como ser humano, un nuevo rumbo en su vida, nuevas convicciones y una postura renovada frente a su propia historia, a quienes les rodean, a su cultura, a su sociedad. Una de las conclusiones de la autora fue: “actualizar la historia llegó a significar, establecer relaciones nuevas con quienes se convive en el día a día, más adultas, responsables, desde la escucha empática, más comprometidas y de cuidado hacia la persona vulnerable, más cálidas y amorosas” (Ramírez, 2013, p. 44). Lo que aporta a este Trabajo de Grado al propio es conocer cuáles son los deseos y necesidades de las mujeres de la mediana edad, asunto que resulta de relevancia particularmente porque se puede traducir en tomar medidas para atenderlas.

Otra tesis encontrada es “Necesidades y Crisis de las mujeres en la mediana edad”, de Muñoz (2002). El propósito de este trabajo fue estudiar las necesidades y las posibles crisis que experimentan las mujeres hacia la mitad de la vida; conocer a qué retos se enfrentaba la mujer madura hace 14 años y cómo es, que ha ido evolucionando. Todas estas, cuestiones son pertinentes para la intervención que ahora se realiza. La diferencia con el presente Trabajo de Grado radica en que el plan de acción fue llevado a cabo de manera individual a través de entrevistas a profundidad, con cada entrevistada.

También fue consultada la tesis “Reconócete, valórate; vívete a ti misma” de González (2012), cuya intervención se realizó con un grupo de mujeres, y tuvo como propósito abordar la autoestima, el autoconocimiento, la expresión y manejo de emociones y la toma de consciencia de sus necesidades. Una de las aportaciones centrales que se encontró fue como promueve el autoconocimiento y la expresión de emociones. Una de las diferencias con este Trabajo de Grado estriba en la población, ya que González (2012), se enfocó en mujeres que son miembros de la sociedad de padres de familia de una institución de educación básica. Otra diferencia es que el autor prestó atención en las emociones y actitudes de autoestima para la toma de consciencia de sus necesidades. Y el contraste más significativo de la intervención fue que tomó recursos del método de estudio de caso y dio seguimiento a una sola mujer, miembro del grupo de 15 personas que asistieron periódicamente a su taller.

Otra fuente revisada, con un enfoque distinto, fue “Descubrir a Eva” de Gómez (2012). La autora trabajó con mujeres profesionistas para reconocer su sentido de valía personal y aumentar una actitud de autoafirmación, así como reconocer otras necesidades que enfrenta la mujer al ser profesionista, y que por tal hecho va renunciando a sí misma. Esta investigación, se enfoca en mujeres, al igual que el de la intervención del presente trabajo, sin embargo, estas mujeres son profesionistas en su totalidad a diferencia de la población con la que se trabaja en este taller que se enfoca en un 67% a mujeres del área de intendencia y el 33% restante a otros departamentos de las cuales solo una terminó la carrera profesional, que servirá al final, para hacer una comparación entre su manera de vivir la crisis en relación de quienes no pudieron terminar una profesión.

Continuando con otro Trabajo de Grado, se revisó: “Encontrarme en la soledad que habita el alma” de Ruiz (2013). En este trabajo se buscó responder a las necesidades de crecimiento personal de un grupo de 15 mujeres entre los 35 y 65 años. Las mujeres en esta intervención pudieron tomar conciencia de cómo se han estado viviendo, la forma en que esta actitud ha impactado su manera de concebirse a sí mismas y su sentido de vida, lo que aportó fue entender las experiencias de vida de cada una de ellas, como las experimentan y como impactan en su sentido de vida. Ruiz (2013), concluye que las participantes: visualizaron el concepto de sí mismas que han ido construyendo y contactaron con el sentido que quieren dar a su vida [...] estos cambios en las señoras pudieron experimentarse a medida que ellas optaron por darse la oportunidad de trabajar en la exploración y resignificación de sus experiencias” (Ruiz, 2013, p. 138). Esta investigación en similitud con el trabajo que se realiza es el tema que aborda, cuando la mujer tiene que hacer un alto en el camino por la circunstancia que sea para replantear su meta o su destino en otro sentido, a partir de su disposición y voluntad.

El último Trabajo de Grado, que se revisó tiene relación directa con la población con la que se intervino en el presente, es decir, un grupo de 11 mujeres del área del aseo en una institución educativa; se intitula: “Mujeres en común, un espacio para compartir la vida. Grupo de encuentro desde el Enfoque Centrado en la Persona con mujeres dedicadas al aseo en una universidad de tipo confesional” por Hernández (2014). El

propósito principal de esta investigación consistió en que las participantes tomando en cuenta su relación grupal en el taller, expresaran el contacto que han tenido con su propia experiencia, con sus emociones, y que expresaran frente a grupo la resignificación que realizaron de su propia persona durante la intervención. Como resultado de este taller, estas mujeres pudieron expresar algunas de sus emociones, miedos, vulnerabilidades, necesidades personales y de su comunidad laboral. De igual forma, algunas de ellas compartieron las decisiones, cambios y la nueva forma de ver los acontecimientos que se fueron dando a lo largo del taller; dieron testimonio de la resolución de un conflicto entre algunas de ellas, así como la mejora en la comunicación y cohesión grupal. El autor entre sus conclusiones menciona: “puedo decir que las personas que se dedican a la limpieza y en general las personas humildes son capaces de transmitir con su experiencia de vida, sabiduría pura, útil para la vida de cualquier persona” (Hernández, 2014, p. 141). Las similitudes que hay entre este Trabajo de Grado y el propio radican en la exploración de experiencias a lo largo de su vida, en un grupo de mujeres del área de intendencia, para que tomen decisiones o resignifiquen acontecimientos de su vida. La diferencia, se halla en que en el presente Trabajo de Grado se busca explorar sus experiencias, contactar con sus emociones, para que se valoren como mujeres y puedan formular un plan de vida que les ayude a enfrentar la crisis de la mediana edad.

La consulta de otros trabajos de grado, ha sido importante como orientación y fundamentación teórica para el contexto y desarrollo de esta intervención; existen varios términos y casos en común, sin embargo, puede considerarse que dependiendo de la persona, de su estado de vulnerabilidad, de su edad, del entorno donde se desarrolle, de la época en que se encuentre, de sus experiencias vividas, de la situación económica por la que atraviese, del nivel de estudios que haya realizado, de sus costumbres y creencias, es lo que la puede llevar a crear una experiencia significativa. A partir de ahí, la mujer de la mediana edad puede llegar a reconocerse con más libertad y a reforzar su valía personal; que la encamine a manejar la propia crisis que se puede presentar en esta etapa de vida y a darle otro sentido a sus metas; esta propuesta se hace desde el Enfoque Centrado en la Persona (ECP) y de otros aportes de la Psicología Humanista, que promueven el desarrollo personal y de los cuáles se hará mención en el apartado siguiente.

## **2.2 Fundamentación teórica de la intervención desde el Enfoque Centrado en la Persona**

En este apartado se pretende definir los conceptos que desde el ECP dan sustento teórico a la intervención en la que se basó el presente trabajo, dado que se realizó bajo los principios de este enfoque, el cual fue propuesto por Carl Rogers quien fundamenta que toda persona tiene capacidades propias para encontrar su camino y mejorar. Esta propuesta se sostiene en una orientación hacia la mayor independencia, integración y crecimiento de la persona misma.

Para comprender el objeto de estudio, se hace alusión a constructos propuestos por Rogers (1985), en la primera parte es necesario conocer qué es lo que les sucede a las mujeres de la mediana edad a partir de sus experiencias, del yo ideal y de la incongruencia y vulnerabilidad. En la segunda, que se vayan reconociendo desde la apertura a la experiencia y la congruencia. En la tercera trata de que ellas se puedan ir valorando a partir de su aceptación incondicional y centro de valoración. En la cuarta parte se analizan las condiciones necesarias para promover su valoración por parte del facilitador a partir de la empatía, la aceptación positiva incondicional y la congruencia. Y por último la tendencia actualizante, al ser personas en crecimiento; con el propósito de sustentar la valoración personal y de reforzarla con otros autores que la complementarán y darán actualidad. Rogers, buscó entre otras cosas, ayudar a personas que se encontraban en un estado de vulnerabilidad e incongruencia, tal fue el caso de la población atendida, de ahí que es el punto de partida de este apartado.

### **2.2.1 Experiencias y vivencias en la mediana edad**

Al arribar la mujer en la mediana edad, en ocasiones se ve obligada a adentrarse en sí misma y bucear metafóricamente dentro su propia alma: a pensar con profundidad en su menopausia, a observar que su cuerpo comienza a envejecer, a enfrentar en ocasiones lo que se le conoce como el “nido vacío”, que es cuando los hijos se van de casa, tal vez darse cuenta que su sexualidad está cambiando, que su futuro es incierto, que sus

relaciones interpersonales se vuelven más selectas y profundas, que el trabajo que realizan quizás no sea tan satisfactorio como ellas quisieran y comienzan a analizar sus pérdidas y ganancias del día a día, entre otras situaciones más que pudieran presentarse.

A continuación, se describirán los constructos del ECP que son importantes resaltar para el desarrollo de este apartado.

### **2.2.1.1 Experiencia**

Para comprender el trabajo que se realizó en la valoración y reconocimiento de la mujer madura fue necesario primero que reconocieran sus experiencias con la finalidad de que fueran tomando consciencia de lo que guardaron dentro de sí mismas en un momento dado. Rogers (1985), refiere que experiencia se trata de todos los aspectos de la persona que han de poder ser accesibles a la consciencia; por citar algunos ejemplos serían: los efectos que producen en el organismo las visiones, audiciones, sabores, olores, recuerdos, significados que se otorgan a momentos pasados. Rogers (1985), emplea el término de experiencia:

“...para englobar todo lo que sucede dentro del organismo en cualquier momento, y que está potencialmente disponible para la consciencia. Incluye tanto los hechos de los cuales el individuo no tiene consciencia, como los fenómenos que han sucedido en la consciencia” (p. 26).

Rogers (1985), concibió a la persona como un organismo con la suficiente capacidad para vivir los diferentes acontecimientos que pudieran tener lugar y aprender de ellas. Confiaba en la sabiduría innata de su organismo para ir descubriendo su propio camino. La invitación a la que hace el autor es, a estar con una actitud abierta a la experiencia, darse cuenta de lo que sucede en el mundo interior de la persona, de lo que le pasa en ese instante preciso, en su cuerpo, en su respiración, en el sentimiento que se produce al estar en contacto con una situación o persona.

Gondra (1978) refiere que los elementos constitutivos del campo son las experiencias del sujeto, que en un principio eran conocidas como experiencias

sensoriales y viscerales, es decir, experiencias de los órganos de los sentidos o de las vísceras internas del organismo. Incluye la influencia del recuerdo y de la experiencia pasada, en la medida en que son activos en ese momento, restringiendo o agrandando el significado dado a los diversos estímulos.

Barceló (2010) dice, que la experiencia, es la corriente continua de emociones, sentimientos y percepciones que fluyen constantemente en el campo fenoménico del individuo puede ser abordada, en parte, por la conciencia de tal manera que la persona la percibe como no necesariamente amenazadora para el organismo.

### **2.2.1.2 Yo Ideal**

Término usado por Rogers (1985) para definir el concepto del yo o ideal, del yo que el individuo desearía poseer y al cual asigna un valor de la mayor importancia. Dice que “el sujeto cuando se le da la oportunidad de expresar sus problemas y sus actitudes con sus propias palabras, sin guías ni intérpretes, manifiesta una tendencia a hablar en función de su propio yo” (p.31). Una de las mujeres participantes expresó que para ella llegar a ser su “verdadero yo” significaba que pudiera vestirse como realmente le gustaría y no a satisfacción o aceptación del esposo y de los hijos, de quienes recibía constantes críticas o comentarios. Rogers (1985) explicaba en su teoría que con frecuencia los impulsos y sentimientos reprimidos más profundamente son sentimientos positivos de amor, ternura o confianza en el yo, luego entonces, si estas “experiencias no son coherentes con el concepto que el individuo tiene de sí mismo son excluidas por lo general de la conciencia, sea cual fuere su carácter social” (p.33).

En su texto, Brazier (1997) menciona que Rogers (1985) creía claramente que una definición de salud mental incluía cierto grado de convergencia entre la experiencia, el yo y el yo ideal; él decía “que estamos sanos cuando lo que experimentamos coincide con lo que creemos que somos, y cuando esto además coincide con lo que nos gustaría ser” (p. 79).

### 2.2.1.3 Incongruencia y vulnerabilidad

Rogers (1985), en su teoría de la personalidad, menciona que la persona puede estar, expuesta a tensión, confusión interior y presenta dificultad para aproximarse a su experiencia, a este estado el autor lo denomina incongruencia y la define como "...cierta discrepancia entre el yo tal como se lo percibe y la experiencia real del organismo" (p.35). Las mujeres en la mediana edad pueden experimentar todo lo que se narró al inicio de este párrafo, sin que necesariamente lo hagan consciente y puede serle difícil aceptar y comprender. Esa situación por la que atraviesan las puede llevar a un estado de vulnerabilidad, de angustia y sentirse amenazadas e incluso desorganizadas. El término de vulnerabilidad se emplea cuando "se desea destacar el peligro de desorganización psíquica al que puede llevar tal estado" (p.35). Cuando la mujer considera la propia experiencia en términos absolutos y condicionantes y además generalizar excesivamente tal como lo manifiesta Rogers (1985), puede llegar a "dejarse dominar por opiniones, creencias y teorías, sin poder anclar sus reacciones en el espacio y en el tiempo, a confundir los hechos y los juicios de valor, a confiar más en las abstracciones que en la realidad" (p.38).

Rogers (1985), dice que cuando la persona deja de escuchar totalmente a su organismo busca la satisfacción de expectativas ajenas. Al no darse una coherencia entre el concepto de sí y la experiencia del organismo, se desarrolla un estado de incongruencia. Cuando esto sucede, la mujer madura puede llegar a sentirse deprimida, frustrada, estar a la defensiva, se siente víctima, porque precisamente está en un estado de incongruencia entre lo que es y lo que quiere ser. En algunas ocasiones por el rol que viene jugando la mujer en este período de vida, ha tenido que mostrar una actitud diferente ante los demás de lo que realmente le gustaría hacer, el prototipo de ser buena madre, una esposa comprensiva, sumisa, dedicada al hogar, pudiera ser que en esta etapa lo encuentre insatisfactorio; ahora sus anhelos son otros, como el sentirse independiente, poder seguir superándose, hacer ejercicio, tener tiempos libres, tener más períodos de descanso. Probablemente la mujer viene de una etapa donde su tendencia haya sido satisfacer y complacer las necesidades de otros, antes que las suyas. Por otro lado, al estado de incongruencia, los autores Mearns y Thorne (2003), lo conciben de la siguiente manera:

Hay momentos en que somos conscientes, no de haber fallado a alguien o no haber llegado a unas exigencias impuestas externamente, sino de la traición personal, de habernos fallado a nosotros mismos. Esta culpa surge del fondo de nuestro propio ser, es apropiada porque nos pertenece y sabemos que no hemos sido fieles al sentido de nuestra propia vida. No es cuestión de liberarnos del juicio de otros sino de aceptar la vergüenza, la desdicha al haber fallado tan claramente y no ser la persona que dentro de nosotros podemos ser. (p.160)

Esto se relaciona con lo que se mencionó en el último párrafo anterior que se refiere a que la mujer puso su atención en atender y satisfacer primero las necesidades de sus hijos, pareja, padres, familia y fue postergando lo propio para otro momento o etapa de su vida. Sin embargo, expresa Rogers (1980): “Es asombroso cómo elementos que parecen irresolubles, pasan a ser solucionables cuando alguien escucha, cómo confusiones que parecen irremediables se convierten en corrientes que fluyen con relativa claridad al ser oído” (p.19). Cuando se tiene la oportunidad de ir reconociendo sus experiencias, de darse cuenta de lo que han vivido y la forma como lo han percibido, al momento de compartirlo con otras personas y ser escuchadas sin juicio, con empatía y aceptación incondicional, lo que parecía catastrófico, ya no lo es tanto como lo pensaban, con tan solo ser escuchadas a sí mismas.

### **2.2.2 El reconocimiento y la aceptación personal**

En algunas ocasiones parece que los problemas no tienen solución y más cuando la mujer se percibe sola o cuando tiene que enfrentarse a los mitos personales y sociales que amenazan el conocimiento de ella misma, esto sucede cuando se aleja de su realidad porque no tiene un adecuado contacto con su experiencia; sin embargo aún prevalece el deseo de poderse sentir escuchada, acompañada, comprendida, valorada y cuando se da la oportunidad de abrirse y atreverse a compartir sus experiencias, probablemente lo logrará, sintiendo menos carga. Los constructos desde un enfoque humanista que nos pueden llevar a entender cómo se puede ir logrando ese reconocimiento y aceptación personal son los que se definen en seguida.

### **2.2.2.1 Apertura a la experiencia**

Abrirse a la experiencia significa, Rogers (1961) “el individuo se vuelve más abiertamente consciente de sus propios sentimientos y actitudes, tal como existen en el nivel orgánico. También advierte con mayor facilidad las realidades externas, en lugar de percibir las según categorías preconcebidas” (p. 110). Las mujeres que se abren a su experiencia entran en la etapa donde ya no generalizan situaciones, sino que van comprendiendo las vivencias que tuvieron en un momento dado y bajo ciertas circunstancias. Platicaron de sus experiencias y se dieron cuenta de que le sucedieron cosas en otro contexto sin que eso signifique que será igual para siempre o que se repetirá en todas sus relaciones...sin ser bueno o malo, sino simplemente acontecimientos que les han tocado vivir, de los cuales podrán aprender. En una situación nueva serán capaces de aceptar los hechos tal como son y no los distorsionan con el objeto de que se ajusten al modelo que les han servido de guía. Se vuelve más realista con las situaciones que se le presentan y con la gente que las rodean. Su sistema de creencias se vuelve más flexible, están más atentas a sus sensaciones corporales y a sus sentimientos. Gondra (1978) en cuanto a lo que se mencionó dice que “la persona totalmente abierta a su experiencia extrae de su organismo todos sus valores y significados” (p. 281).

En relación con lo anterior, Barceló (2010), descubre que las personas constantemente experimentan sentimientos y actitudes que no eran capaces, hasta ahora de advertir y define el concepto de estar abiertos a la experiencia como “querer vivir nuevas situaciones y realidades, estar atentos a las comunicaciones de las demás personas, a las sensaciones del entorno y a las experiencias de sí mismo. En realidad, se trata de ser amigos de nuestra propia experiencia” (p. 45). En términos de este autor, apertura a la experiencia tiene que ver con mantener el proceso de darse cuenta, de estar atento al cúmulo de sentimientos y emociones que fluyen en el interior, es el mecanismo que permite otorgar significado a la experiencia. Es necesario detenerse un momento y observar su cuerpo para ver qué ocurre ante un suceso que a su vez la experiencia de éste se haga consciente. La persona abierta a su experiencia es una persona congruente o auténtica, aspecto que se explica en el siguiente apartado.

### 2.2.2.2 Congruencia

Es importante hacer mención de otros conceptos que de alguna manera están presentes para la valoración y reconocimiento de la mujer de la mediana edad. Quizá si la mujer logra abrirse a su experiencia, a explorar los significados, a aceptarse tal y como es y a ser congruente, como lo propone el ECP, entonces podrá estar con mayor posibilidad de acercarse a la sabiduría de su propio organismo, a su verdadero yo en forma auténtica y a su valoración personal. Probablemente entre más confíe en su propio organismo, la mujer podrá valorar más su existencia, sentirse más libre y segura con sus propias decisiones.

Para Rogers (1985), “La congruencia se refiere a un estado del organismo. La apertura a la experiencia es la manera en que un individuo interiormente congruente consigo mismo enfrenta las nuevas experiencias” (p. 40). Se dice que para que exista congruencia tiene que haber concordancia entre lo que se piensa, con lo que vive, con su propia experiencia y con lo que se dice. Rogers (2007), menciona que hay congruencia cuando lo que se experimenta en un momento dado está presente en la conciencia y cuando lo que está presente en la conciencia, también lo está en la comunicación, entonces los tres niveles coinciden, es decir son congruentes. Rogers (1985), establece que, en el curso de la terapia, “el individuo cuestiona el concepto que tiene de su yo y trata de establecer una congruencia entre aquél y su experiencia, es decir, procura realizar una simbolización adecuada” (p.38).

Gondra (1978), refiere que “La congruencia se interpreta ahora como conciencia plena del “experiencing”, es decir, como nuevo y más pleno modo de vivenciarse a sí mismo” (p.281). Él mismo menciona que se trata de un sentir profundo, concreto, pleno, en el proceso de experiencias del momento, que lo fundamental es la vivencia plena del “experiencing”. No se trata de una conciencia meramente intelectual del sentimiento, sino algo más subjetivo y vivencial. Gondra (1978), hace una comparación entre la teoría de Gendlin y Rogers en el sentido de que Gendlin (1978), insiste en la importancia del cambio en el modo de vivenciar, funcionamiento pleno, es decir, ausencia de bloqueos o de rechazos, y concede mucha menor importancia al hecho de concienciar sin distorsiones nuevos conceptos del “experiencing”, conciencia simbólica del contenido de la experiencia.

Congruencia o autenticidad significa, según Rogers (1961), tener presentes los propios sentimientos, y no ofrecer una fachada externa, adoptando una actitud distinta de la que surge de un nivel más profundo o inconsciente. Ser auténtico, implica también la voluntad de ser y expresar, a través de sus palabras y de su conducta, los diversos sentimientos y actitudes que existen en la persona.

Uno de las intenciones del taller fue que las mujeres también pudieran ir actuando desde la congruencia en su forma de vivir y de relacionarse con los demás partiendo desde la aceptación y comprensión consigo mismas y con el mundo exterior; que vivieran la experiencia del presente al darse cuenta y que lo fueran manifestando con su conducta; una de ellas comentó que su familia le dijo ... “que como era la hija que quedaba soltera, pues ella se haría cargo de su mamá, así sucedió hasta que ella falleció, después le dijeron que todas las cosas de su mamá que estaban en el closet las iba a conservar como un recuerdo significativo; sin embargo el tiempo transcurrió y ella necesitaba ese espacio para guardar lo suyo”, al platicar el tema de la autenticidad, asertividad y congruencia en el taller, decide en las vacaciones de Semana Santa, sacar las cosas, separarlas y regalar lo que le podía servir a alguien más, sin sentirse culpable ya que ella sabía del amor profundo que sentía por su madre y que esa acción no cambiaría su sentimiento. En este caso, ella decide actuar en congruencia ya que vincula sus pensamientos, sus sentimientos y sus acciones hacia la misma dirección y así se lo expresa a sus hermanos.

### **2.2.3 La valoración de sí misma. Me acepto y me reconozco como soy.**

Para que las mujeres de la mediana edad se valoren, es necesario que puedan irse acercando a la totalidad de su experiencia a partir de su desarrollo personal, profesional y sociocultural, que puedan recordar cómo fue su infancia y cómo han sido sus relaciones interpersonales, y que puedan identificar las interpretaciones que les han dado y las consecuencias que han sufrido. Es estar dispuesta a integrar su experiencia como realmente sucedió, para que se acepte y pueda conformar el autoconcepto de sí misma. Rogers (1985), define en su teoría los constructos de la Consideración Positiva de sí

mismo y el Centro de valoración, que servirán para comprender el proceso de la valoración personal.

### **2.2.3.1 Consideración positiva de sí mismo**

Rogers (1985) en la teoría de la personalidad hace mención de que el niño en su infancia vive la realidad tal y como se presenta, dándole el valor que corresponde de acuerdo con su vivencia y de cómo la percibe, sin tratar de cambiar el significado de esa experiencia. A partir de ahí, el niño empieza a desarrollar la propia consciencia del ser; al ir organizando la información que recibe comienza a formar el concepto del yo. Conforme va creciendo y se relaciona con los demás, crece la necesidad de la consideración positiva, que se cubre a partir de compartir su experiencia con otras personas especialmente aquellas que son significativas. Ahora, si la experiencia de ese niño es juzgada y no es valorada en forma positiva, eso influirá en la valoración de sí mismo, lo cual lo llevará a buscar acciones que le den valoración positiva, denominada valoración condicional. El niño en su proceso dejará de actuar de acuerdo con su sabiduría orgánica. Ahora para recuperar su valoración, tendrá que trabajar con la congruencia y la aceptación de sí mismo. El concepto de sí mismo “es el conjunto de percepciones o imágenes relacionadas a nosotros mismos” (Gondra, 1978, p. 124). En estas condiciones el concepto de sí mismo se reduce a aquello que es valorado y aceptado por otras personas lo que condiciona esa valoración a nivel personal.

Para entender con mayor profundidad este concepto es necesario ir comprendiendo los diferentes constructos que define Rogers (1985), en su teoría: la consideración positiva de sí mismo, es un término que se utiliza para “designar un sentimiento de consideración positiva que el individuo experimenta respecto de una experiencia, o una serie de experiencias, relativas al yo, independientemente de la consideración positiva experimentada por otras personas respecto de ellas” (p.43). Como lo menciona Rogers, el individuo, en efecto, se convierte en su propia persona-criterio. Cuando la persona se percibe a sí misma de modo tal que todas las experiencias relativas

a su yo le parecen dignas de consideración positiva, experimenta una consideración incondicional de sí mismo.

El autor Gondra (1978) hace relación a la consideración positiva incondicional con reconocer su experiencia, darle el valor propio, sin esperar que los demás estén de acuerdo con ella; además de que:

“empieza a explorarse a sí misma y comienza a afrontarse sin racionalización de los aspectos de su personalidad, en lugar de la angustia, preocupación y sentimientos de falta de valor, desarrolla una aceptación de sus fuerzas y de sus debilidades, como punto de partida para el progreso hacia la madurez” (Gondra, 1978, p.49).

Lafarga (2013), lo define como el self que dice que no es otra cosa que la percepción que tiene el ser de sí mismo, percibiendo tanto la realidad externa como su propia realidad interior. La capacidad de verse a sí mismo frente a diferentes opciones le da la oportunidad en mayor o menor grado, según su desarrollo, de optar libremente.

Toda esta serie de circunstancias puede llevar a que en la mediana edad, se ponga en duda una serie de roles y expectativas sobre sí mismo, por lo que, se volverá necesario reconstruir la propia identidad, a partir de ir reconociendo sus debilidades y fortalezas, sus capacidades, características, talentos, virtudes y desarrollar la habilidad en lo que más trabajo les cueste hacer o decidir, también será necesario en algunos casos dejar a un lado lo que les represente un obstáculo para su desarrollo y crecimiento personal que pueden ser actividades o incluso personas; así se irán redefiniendo sus objetivos y aspiraciones personales.

### **2.2.3.2 Centro de valoración**

Entender el concepto de centro de valoración, es de suma importancia, ya que es uno de los propósitos finales de esta investigación. A este concepto Rogers (1985) refiere lo siguiente:

“Este concepto concierne a la fuente de los criterios aplicados por el sujeto en la valoración de su experiencia. Cuando esa fuente es interna, inherente a la

experiencia misma, el centro de valoración se encuentra en el sujeto. Cuando el centro de valoración se encuentra en otras personas, el sujeto aplica la escala de valores de esas personas, que se convierten en el criterio de valoración del sujeto” (p.44).

Rogers (1985), dice que el individuo revela madurez psicológica cuando se valora a sí mismo y a su vez valora a los demás. Cuando la persona siente y cae en cuenta de que es apreciado y valorado como ser humano que se encuentra en un proceso para desarrollarse y crecer puede empezar a valorar los distintos aspectos de sí mismo, puede ser más capaz de ir reconociendo sus sentimientos, lo que está experimentando, tratando de sentir, clarificar sus significados y de experimentarse a sí mismo como valioso. ¿Cómo se puede lograr esto? En el próximo apartado se revisan las condiciones que se requieren para promover la valoración de la persona.

## **2.2.4 Condiciones requeridas del facilitador para promover la valoración**

Para que se puedan generar las condiciones necesarias y promover la valoración en el grupo de mujeres, fue necesario perfilar una serie de actitudes concretas para establecer una relación que de acuerdo con Rogers promueve el crecimiento. Estas actitudes son: la congruencia, la consideración positiva incondicional y la comprensión empática que a continuación se explican. Para este documento, cuando Rogers haga mención del terapeuta, se traslada esta figura a la facilitadora del taller y al referirse al cliente, se hace referencia a las participantes.

### **2.2.4.1 Congruencia**

En el proceso de facilitación con el grupo de mujeres, la congruencia fue un requisito importante por parte de la facilitadora, es decir su sinceridad, transparencia o autenticidad personal fueron de relevancia para que ellas sintieran confianza y seguridad al momento de compartir sus experiencias. Gondra (1978) dice que esa autenticidad o congruencia comprende dos elementos: 1) La accesibilidad a la conciencia de todos los

sentimientos del terapeuta. 2) La disposición a comunicar todos estos sentimientos, con vistas a que la relación terapéutica sea auténtica y real.

Rogers (1961) dice “Sólo mostrándome tal cual soy, puedo lograr que la otra persona busque exitosamente su propia autenticidad. Lo más importante es ser auténtico” (p.41). Con esto quiere decir que ser auténtico en la relación también implica que el terapeuta o facilitador se exprese a través de sus palabras o conducta los diversos sentimientos que existen en él.

El crecimiento personal se facilita cuando el orientador o facilitador es lo que es, cuando en la relación con su paciente es honesto, siendo abiertamente los sentimientos y las actitudes los que en ese momento están fluyendo en él y en su conciencia. Lafarga (2013) dice que la congruencia se da en la relación interpersonal, cuando “el terapeuta llega a un encuentro personal directo con su paciente, conociéndolo sobre una base de persona a persona. Significa que él está siendo él mismo” (p.123). Mientras el terapeuta sea más capaz de escuchar en forma aceptante lo que está sucediendo dentro de él mismo, y mientras sea más capaz de ser la complejidad de sus sentimientos sin temor, más alto será el grado de su congruencia. Otro punto de vista, respecto a la congruencia es como lo define Lietaer en Brazier (1997):

La congruencia requiere, más que nada, que el terapeuta sea un individuo bien desarrollado e integrado psicológicamente; suficientemente “completo” (o curado) y en contacto consigo mismo. Esto significa entre otras cosas desear conocer las tachas y vulnerabilidades, aceptando las partes positivas y negativas de uno mismo con cierta indulgencia, siendo capaz de abrirse sin defensividad a lo que se vive en uno mismo y ser capaz de ponerse en contacto con eso, tener una identidad sólida y una sensación bastante fuerte de competencia, siendo capaz de funcionar eficazmente dentro de las relaciones personales e íntimas sin la interferencia de los propios problemas personales. La congruencia es correlativa a la aceptación: no puede darse una apertura a la experiencia del cliente si no la hay para la propia experiencia. Y sin apertura tampoco puede haber empatía. (p. 28).

Con la congruencia como cualidad fundamental del terapeuta, se facilita el encuentro y al mismo tiempo hace posible la existencia de las demás cualidades como son la comprensión empática y la aceptación incondicional. Pude escuchar y comprender los sucesos o acontecimientos que las mujeres expresaron sin realizar prejuicios, solamente estando presente, dejando de lado por un momento los problemas personales, entendiendo sus razones y sentimientos que manifestaban como si yo los hubiera vivido, pero tomando en cuenta que eran de ellas. Aceptar y abrirme primero a mi propia experiencia auténticamente sin prejuicios para mostrar empatía y poder acompañar a la persona en su proceso de valoración y reconocimiento.

#### **2.2.4.2 Consideración positiva incondicional**

El valor de la aceptación incondicional del terapeuta radica en su carácter liberador de la amenaza, que crea un ambiente de seguridad, de aceptación, de una relación cálida y segura, la cual puede llevar al cliente a explorar y experimentar los elementos más profundamente ocultos de sí mismo en un contexto seguro. Rogers (1985) dice:

Si todas las experiencias de otra persona relativas a sí misma son percibidas por mí como igualmente dignas de consideración positiva, es decir, si no hay ninguna que yo considere menos digna de consideración positiva, decimos entonces que experimento una consideración positiva incondicional hacia esa persona. (p. 41)

Sentir consideración positiva incondicional hacia otra persona significa “valorar” a esa persona como tal e independientemente de los distintos valores que pueden aplicarse a sus conductas específicas. Uno de los elementos más importantes de la relación es que el terapeuta “valore” la totalidad de la persona del cliente, gradualmente el cliente llega a adoptar esa misma actitud de consideración respecto de todos los elementos de su experiencia. Significa que no se dan condiciones para la aceptación, independientemente de lo que lleguen a expresar o compartir las mujeres, el facilitador o terapeuta sin emitir un juicio, ni evaluaciones, muestra un aprecio a la persona. En otras palabras, tiene que ver con comunicarle a la persona: reconozco todo lo que constituye tu realidad interior y exterior. Cualquier conducta es merecedora de comprensión y aprecio, sin juicio.

Lafarga (2013), señala que “en el Enfoque Centrado en la Persona, la actitud positiva incondicional puede ser descrita no sólo como permisividad, sino incluso como actitud de manifiesto interés y aprecio por todo lo que la persona es, por todas sus conductas y por su comunicación” (p.145). Con esto refiere que la actitud positiva incondicional facilita que la experiencia subjetiva de la persona resulte comprensible y manejable cuando descubre que todo en ella, aun su patología, es producto de dicho impulso.

Cuando la persona se siente apreciada y valorada por su facilitador o cuando reciben una aceptación incondicional de aprecio genuino en su experiencia, comunicación y conducta se crea un ambiente de confianza y respeto, con el propósito de que ella se vaya moviendo para crecer en su autoestima y que a la vez pueda ir ampliando su conciencia. Se aprecia a la persona sin juzgar el comportamiento particular que en ese momento tenga.

#### **2.2.4.3 Comprensión empática**

La tercera condición actitudinal requerida en la relación es la comprensión empática, la cual considera dos cosas: comprender al cliente y comunicarle tal comprensión. De acuerdo con Rogers (1985), el estado de empatía o comprensión empática, “consiste en percibir correctamente el marco de referencia interno de otro con los significados y componentes emocionales que contiene, como si uno fuera la otra persona, pero sin perder nunca esa condición de “como si” (p.45).

Gondra (1978), menciona que no solo es una percepción de la realidad tal como la ve el cliente, despojándose del juicio propio, sino también un experimentar juntamente con él todos sus sentimientos por contradictorios que sean. El terapeuta vivirá los sentimientos de su cliente, sin dejarse llevar por los mismos. La comprensión empática la define como “la disposición y capacidad de percibir el marco interno de referencia del cliente, tal como éste lo percibe” (p. 223).

La empatía profunda dice Vanaershot en Brazier (1997) que significa “escuchar con el tercer oído” para el que es importante un contacto regresivo con los niveles más profundos de los sentimientos propios y la habilidad para imaginar lo que se sentiría en una situación parecida” (p. 31).

El marco de referencia interno según Rogers (1985), “abarca todo el campo de experiencias, percepciones, sensaciones, significados, recuerdos asequibles a la conciencia del individuo en un momento dado” (p.45). El marco de referencia interno es el mundo subjetivo del individuo. La comprensión empática consiste en captar de su mundo interior tanto los aspectos que han experimentado y verbalizado las mujeres del grupo, como aspectos de sus experiencias no simbolizados y que la facilitadora ha comprendido, tales como la nostalgia, la soledad, la tristeza, la esperanza, entre otros, tal como se percibe y se siente al momento de compartir sus experiencias. Si esa empatía se logra transmitir, ellas podrán sentir el valor que se le da a su persona, a sus sentimientos y a los momentos que les ha tocado vivir.

### **2.2.5 Formulación de un plan para enfrentar la crisis de la mediana edad**

Por último, el impulso que se manifiesta en la vida humana, deseo de crecer, de autorrealizarse o, en palabra de Rogers la tendencia direccional progresiva es la tendencia actualizante la cual es un motor en las personas para reorganizar su personalidad, sus proyectos y su relación con la vida. Él creía que a la gente la motiva una tendencia innata a realizar, mantener y mejorar el yo. Esta pulsión hacia la autorrealización es parte de una tendencia a la realización, que incluye todas las necesidades fisiológicas y psicológicas. A continuación, se explica este constructo desde el enfoque humanista.

#### **Tendencia actualizante**

Como se mencionaba con anterioridad, en los seres humanos hay una tendencia natural hacia un desarrollo más complejo y completo que Rogers lo nombra tendencia actualizante que se encuentra presente en todos los organismos vivos, se consideró

importante mencionarlo en este apartado ya que el trabajo con estas mujeres consistía en que desarrollaran su potencialidad para mantenimiento, mejora y crecimiento personal.

Rogers (1961), dice que el organismo humano tiene una tendencia inherente a desarrollar todas sus capacidades con el fin de que se produzca un cambio hacia el crecimiento y a un estado psicológico saludable. Solamente se requiere que la persona confíe en su propia experiencia y estar en un clima psicológico apropiado para que se confronte a sus propias emociones y situaciones de vida.

Moreira (2001), retoma la obra de Rogers, y se refiere a la persona como “un organismo digno de confianza que posee en sí mismo una tendencia natural a desarrollarse de manera constructiva y positiva” (p.176), lo que se pretendió fue que las mujeres en el taller estuvieran conscientes de sí mismas, se valoraran, confiaran más en su capacidad y prestaran atención y cuidado.

El organismo humano, dice Rogers, que está constituido por un sistema impulsor, llamado “tendencia actualizante” y por un sistema regulador y de control, que se llama “proceso de evaluación orgánico”. Rogers (1985), se refiere a la tendencia actualizante cuando dice que “todo organismo tiene la tendencia innata a desarrollar todas sus potencialidades para conservarlo o mejorarlo” (p. 24). El término “organismo”, se refiere a la totalidad de aspectos físicos y psíquicos del hombre, no solo a lo corpóreo. Engloba crecimiento, desarrollo, expansión y reproducción. Rogers constituye la hipótesis fundamental de su terapia: la confianza en la capacidad del individuo. Por otro lado, Gondra (1978) menciona en su texto que:

El ser humano, en cuanto a organismo tiene ciertas necesidades vitales para el individuo. La primera es la necesidad afectiva por parte de otras personas. Incluiría la necesidad de reconocimiento, el deseo de afecto paterno y de otras personas, el deseo en el individuo maduro de respuesta sexual por parte de la pareja. La segunda necesidad es la conseguir y obtener satisfacción propia de la consecución y expansión del sentimiento de autoestima propia. Ambas necesidades tienen que ser satisfechas por el individuo, a niveles diferentes según sea la etapa de crecimiento y madurez (p.140).

La tendencia actualizante es el motor del desarrollo de todo organismo vivo, y presenta en las personas las mismas características de expansión y mejoramiento, en cualquier etapa de desarrollo. En esencia, la naturaleza humana es constructiva, confiable y tendiente al crecimiento. Las personas que logran mantener de manera adecuada la tendencia actualizadora, “desarrollan una mayor autocomprensión, una mayor confianza en sí mismos y una mayor habilidad para elegir su conducta. Aprenden de un modo más significativo y disponen de mayor libertad para ser y llegar a ser” (Rogers, 1980, p. 77).

“Cuando empezamos a confiar en nosotros mismos para introducirnos a la corriente de nuestra experiencia orgánica, hallaremos la guía que necesitamos para renunciar a lo que no nos está ayudando y para movernos hacia un mayor desarrollo de todo nuestro potencial” (Amodeo, Wentworth, en Barceló, 2010, p.41).

Las personas no están estáticas ni paralizadas, sino al contrario representan un ir y venir en el fluir de la vida que las puede impulsar o transformar, siguiendo la dirección de su mantenimiento y crecimiento, para sentirse bien consigo mismas, hacer lo que les gusta o les satisface y alcanzar sus propósitos en la vida.

Barceló (2010), dice que “el devenir de la vida del ser humano, como ser en proceso, es precisamente lo que le permite al individuo decidir autónomamente el curso de su propio existir y, por consiguiente, elegir el cambio y la transformación” (p.43). Es una necesidad permanente del ser humano de querer sentirse bien consigo mismo, de alcanzar sus propósitos de vida y de conseguir una mayor satisfacción individual y en relación con los demás, es una necesidad individual permanente que sólo termina con la muerte.

Por último, hago referencia a lo que menciona Lafarga (2013) sobre la tendencia actualizante, “es una tendencia a crecer que nunca fue aprendida y que solo puede ser extinguida por la muerte” (p.125), el deseo de sentirse bien consigo mismo y superarse es uno de los motivos principales mientras se tenga vida. El amor así mismo es fundamental en el comportamiento humano y el motivo principal para lograrlo.

Uno de los propósitos de este trabajo de grado es que las mujeres de la mediana edad retomen su amor propio, su valor y su reconocimiento para impulsarse y replantear sus metas o propósitos, como lo proponen los diferentes autores para la persona.

Antes de pasar al siguiente apartado, hago referencia que en esta primera parte se definieron los constructos que fundamentaron la intervención desde el Enfoque Centrado en la Persona. A continuación, se conocerán los elementos que sustentan la problemática enunciada, motivo del desarrollo de este trabajo de grado, y su relación con el concepto de mujer, el período de la mediana edad, la crisis de la mitad de la vida, los aspectos físicos y psicológicos en torno a la mujer madura.

## **2.3 El comienzo de una nueva etapa**

La mujer en este siglo, González (2005), dice que ha venido cambiando los papeles tradicionales que desempeñaba, hacia nuevas actitudes, valores, conductas y participación social, con una direccionalidad de constante desarrollo. En este apartado se conocerán algunos teóricos como Erikson (1985), Papalia (2010), Hansen (2003), entre otros, que mencionan algunos de los problemas y temas psicosociales de la mitad de la vida.

### **2.3.1 Ser mujer**

*Cuando una mujer parte de sí misma para valorar sus experiencias internas y externas, rompe el molde de la pasividad y de la sumisión.*

*Juego de espejos. Prometeo*

La problemática de la crisis de la mujer en la mediana edad está abordada desde la influencia de los procesos de socialización, de acuerdo, al papel que ellas han desempeñado ante la sociedad en su rol de ser mujeres. Antes de entrar a desarrollar la

problemática de este documento, es importante que se puntualice el concepto de mujer desde esa misma perspectiva.

En primera instancia se consultó en el Diccionario de la Lengua Española (2014) que se refiere a “mujer” como persona del sexo femenino; otra fuente revisada fue el artículo que publicó el teólogo Boff (2014) donde dice que “los hombres y las mujeres son definidos cada vez más no a partir de su sexo biológico o factor cultural, sino a partir del hecho de ser persona. Entendido que ser persona es aquella que se siente dueña de sí y que ejercita la libertad para plasmar su propia vida”. Valdez (2010), la define desde la perspectiva social, histórica y cultural en México “ser una mujer es la historia de su pueblo y de su raza, es la historia de sus raíces y de su origen, una mujer es la historia de su sangre” (p.10). También se revisó lo que comentaron los autores Basso, Larios y Jarquín (2006), donde expresan que el concepto de ser mujer significa fe, anhelo, esperanza y sentido de vida, intimidad, valentía, audacia, osadía, para asumir su identidad. Retomando el texto de Valdez (2010), hace referencia de lo femenino como un adjetivo derivado de la palabra latina *fémīna*, que significa mujer, lo femenino es símbolo de lo suave, lo débil; también existe lo femenino como sustantivo y se refiere a un patrón universal de la psicología humana que Karl Jung llamaba “arquetipo”, que está presente tanto en hombres como en mujeres. Por último, se hace mención de lo que la escritora feminista Virginia Woolf proclamó en una frase “Como mujer no tengo patria, como mujer no quiero patria, como mujer mi patria es el mundo entero” publicado en 2011. En este nuevo contexto de vida, se deben recuperar aquellos valores considerados como antiguos y propios de la socialización femenina y procurar vivirlos.

Se consultaron otras fuentes para buscar el concepto de mujer, sin embargo, solamente, para efectos de esta investigación, solo se consideraron las definiciones que hacen alusión a su rol en la sociedad o a su participación sensible a lo largo de la historia. Se aborda, conforme han pasado los años, desde su perspectiva emocional, su forma de pensar y de actuar.

### 2.3.1.1 Madurez

La mujer en la edad media se encuentra en una etapa de objetividad, de conocimiento real, de confianza, autenticidad y de su mundo interior. Se puede considerar que está en una etapa de plenitud, que abarca la totalidad del potencial humano. Las mujeres de la edad madura se desarrollan favorablemente cuando aprenden de las lecciones que les proporciona su propia experiencia. Athayde (1943), dice que la madurez es, por definición, la edad perfecta del hombre. En ese momento hombres y mujeres logran su máximo de vitalidad. En principio, nada les falta, para ser completos, en cuanto a edad biológica y psicológica. Su vida ya no es, pasado, ni porvenir: es el presente.

Bolen (2012), aborda desde otra perspectiva el concepto de madurez, parte de una comparación con una metáfora para su definición que dice que el concepto de “madura” tiene que ver con la humedad y jugosidad. El significado positivo de la palabra “madurez” implica placer. “Es como decir que la mujer que la posee está conectada a una fuente de electricidad o energía, o bien que tiene la capacidad de provocar que determinadas cosas ocurran” (p.25). Partiendo de este concepto se puede decir que una persona muestra madurez cuando permite que su energía fluya y deja que las cosas sucedan como tendrían que ocurrir. Por otra parte, Rogers (1985) define la madurez como:

El individuo revela madurez en su conducta cuando percibe de manera realista y discriminativa, cuando no está a la defensiva, cuando acepta la responsabilidad de ser diferente de los otros y, por ende, la de su propia conducta, cuando evalúa la experiencia en función de los elementos de prueba que percibe por medio de sus propios sentidos, cuando modifica su evaluación de una experiencia solamente en presencia de nuevos elementos de prueba, cuando acepta a los otros como seres individuales, diferentes de él mismo, cuando se valora así mismo y valora a los demás. (p. 39).

Rogers (1961) sostenía que el funcionamiento humano pleno requiere un proceso constante y permanente de armonización del yo con la experiencia. En cambio, Freud consideraba que la psicoterapia no funcionaba en personas mayores de 50 años porque creía que para esa edad la personalidad ya se había moldeado permanentemente.

Erikson (1985) creía que en la etapa del desarrollo psicosocial que corresponde a la madurez y la vejez, la gente dedica su tiempo a recordar y a examinar su vida, a aceptarse o arrepentirse de sus elecciones pasadas (Schultz, 2002). Se necesita que la mujer madura logre conocerse lo más posible, que sea consciente con sus fortalezas y debilidades, que sea capaz de asumir las consecuencias de sus decisiones, que pueda controlar sus reacciones y utilizar eficazmente sus recursos. Abrams (2013), dice que “la madurez implica una concentración, una integridad, una sabiduría y una compasión que llegan solo si se recorre el camino completo” (p.318). Erikson lo llama vía crucis de la crisis en el itinerario de la vida.

Por otro lado, Bolen (2012) refiere que tiene ventajas llegar a la edad madura, después de haber pasado por todo lo que significó una pérdida importante para ellas. Muchas de ellas ahora les dan por viajar a lugares desconocidos, se apasionan por todo lo que le fascina, se sienten más libre de su tiempo, le interesa explorar nuevos territorios en el ámbito psicológico y espiritual.

Papalia (2010), cuando las mujeres llegan a la media mitad de la vida, es decir, más o menos a los 40 años, sus vidas comenzarán a dar un nuevo giro de plenitud, de equilibrio; es en la madurez donde damos la medida total de nuestras fuerzas, solo tendrán que aprovecharlas para alcanzar las nuevas metas a partir de reformular los planes. Habrá que esforzarse para decir adiós a la juventud sin amargura, y acercarse a la ancianidad sin demasiada nostalgia, procurando hacer de sus vidas una gran obra fecunda, llena de amor y belleza, de poderío y de bondad.

### **2.3.2 El ciclo de la vida**

Hansen (2003), define el término desarrollo durante el ciclo vital como “el estudio de los cambios relacionados con la edad que suceden en el comportamiento a lo largo de la vida” (p.8), es decir, estudian la constancia y el cambio en el comportamiento desde la concepción hasta la muerte. “El desarrollo en todo momento del curso de vida, es una expresión conjunta de características de crecimiento que se consideran ganancias y de deterioro como pérdidas” (Baltes, 1987, p. 616, citado en Hansen, 2003, p.9). El objetivo

es que esas dos fuerzas de pérdidas y ganancias encuentren el equilibrio positivo en cualquier edad de la vida y en las distintas esferas de desarrollo generado por diferentes factores.

Jung (1933), en su concepción del ciclo vital se centró especialmente en la segunda mitad de la vida, “pensaba que los cuarenta años, el “mediodía de la vida” era el comienzo del proceso de la individualización, o volverse uno mismo de manera más completa, un proceso de autodescubrimiento y desarrollo personal que dura toda la vida y el cual está marcado por una mayor introspección y una resolución de conflictos internos innatos” (Hansen, 2003, p. 48).

Erickson (1985), fue el primero en reconocer que en la edad adulta se produce un desarrollo significativo, en el cual influye la importancia del contexto social. Llegó a afirmar que una persona cronológicamente madura, aún continúa creciendo, cambiando y desarrollándose. Esto reafirmado con lo que se enseña en el ciclo de la vida y la combinación del concepto de sí mismo y de sus capacidades es donde se reconoce que nunca se deja de aprender y que al contrario se va evolucionando en los diferentes momentos en que corresponde vivir. Cada porción del ciclo de la vida de una persona es influida por los primeros años y cada uno afecta a los años que siguen, dando por resultado cambios de comportamiento propios relacionados con la edad.

Erikson (1985), es uno de los diversos partidarios que sostiene que las personas a una determinada edad, casi al mismo tiempo, experimentan los mismos sucesos, problemas o desafíos, que hay secuencias universales de cambio; su teoría pretende explicar el comportamiento y crecimiento a lo largo de ocho etapas, desde el nacimiento hasta la muerte, él propone ocho edades en la vida, cada una de las cuales constituye un período crítico para el desarrollo social y emocional y cada uno de los cuales depende de la resolución exitosa de un punto decisivo o crisis. Esta clasificación cronológica por edad es parcialmente subjetiva porque no hay una edad exacta que determine el inicio y fin de un período:

- 1.- Período prenatal. Desde el momento de la concepción hasta el nacimiento.
- 2.- Primera infancia. Del nacimiento a los tres años.
- 3.- Niñez temprana. De tres a seis años.
- 4.- Niñez intermedia. De seis a doce.

- 5.- Adolescencia. De doce a dieciocho.
- 6.- Edad adulta temprana. De dieciocho a cuarenta.
- 7.- Edad adulta media. De cuarenta a sesenta y cinco.
- 8.- Edad adulta tardía. De sesenta y cinco en adelante.

Él mismo señalaba que el desafío de la mediana edad se producía entre la generatividad y el estancamiento, considerando que en esta etapa de la vida se necesitaba participar en forma activa en la enseñanza y orientación de la siguiente generación. La generatividad da lugar a la necesidad de sentirse más cerca de los demás y de sentirse fuerte en relación con ellos, la consideraba como una energía sexual que se sublimaba y ese desvío energético se dirigía hacia la productividad y a la creatividad al servicio de las generaciones. El estancamiento aparece como la antítesis de este modelo pensado como auto-absorción “que se manifiesta a través de una necesidad obsesiva de pseudo intimidad, o de un ente compulsivo de preocupación por la autoimagen y en ambos casos con un sentimiento generalizado de estancamiento” (Erikson, 2007, p.73).

Erikson (1985) comentaba que era importante recordar que prácticamente todas las personas atraviesan la misma secuencia general de sucesos, aunque la oportunidad para cada uno varía enormemente de persona a persona y que además pueden influir tanto el aspecto físico, el intelectual, la salud y lo social en el desarrollo de la mujer en esta segunda etapa de vida. Las capacidades intelectuales están estrechamente relacionadas con los aspectos motores y emocionales; y los aspectos social y emocional de la personalidad afectan el funcionamiento tanto físico como intelectual; en la relación interpersonal, las emociones afectan la personalidad, la cual a su vez afecta la manera en que actuamos socialmente. Es por tal motivo que se mencionarán a continuación esas etapas que vive la mujer de la mediana edad.

### 2.3.3 Mujer adulta

*¿Qué significa ser mayor en esta cultura? ¿Cuáles son mis nuevas responsabilidades? ¿Qué dejara atrás para dar paso a las transformaciones de energía, listas ya para ser vertidas dentro de nuestro cuerpo y nuestra alma?*

*Marion Woodman*

La valoración y reconocimiento de la mujer madura, se pudiera favorecer al conocer sus potencialidades físicas, cognoscitivas y emocionales, de manera segura y confiada a través de su propia experiencia y valoración de sí misma.

Papalia (2010), comenta sobre la adultez que el origen étnico, la cultura y la posición socioeconómica tienen una influencia importante en el curso de la vida. Los años medios son los más importantes del lapso de la vida adulta. Las personas de mediana edad no sólo están en posición de mirar hacia atrás y hacia adelante en su vida, sino que también tienden un puente entre la generación mayor y la más joven.

Erikson (1981) define al adulto, desde un punto de vista social, como una persona responsable, racional y madura. Biológicamente el adulto es aquel que ha alcanzado su tamaño y fuerza plenas, como una persona totalmente desarrollada, es decir alcanzar los límites del desarrollo físico y la capacidad reproductiva. Ser adulto también incluye la madurez emocional, que implica un alto grado de estabilidad emocional, control de impulsos, una elevada tolerancia a la frustración, tener la libertad para elegir estar en los diferentes estados de ánimo y ser autónomo.

Hay quienes realizaron una investigación sobre las características y fenómenos que se generan en la etapa adulta y concluyeron su estudio diciendo que la muestra caracterizó a la adultez principalmente en términos de logro y autonomía (Greene, Wheatley y Aldava, 1992, citado en Rice, 1997, p.469). Otro estudio con universitarios describe la transición a la vida adulta como un proceso de desarrollo de la independencia (Zirkel, 1992, citado en Rice, 1997, p.469).

Por otro lado, considero que para que una persona se convierta en adulto maduro es necesario que desarrolle la capacidad para tolerar las tensiones y frustraciones. En el

caso de la mujer en la edad adulta, pudiera llegar a experimentar un mayor interés en atender los propios intereses, en querer hacer cosas totalmente nuevas para ocupar su tiempo libre, en proponerse nuevas metas, a entrar en un período de introspección y probablemente a encontrar un significado distinto a lo que ha venido realizando, sentirse libre, realizada, autónoma e independiente.

### **2.3.4 Crisis de la mitad de la vida**

*Los caminos que conducen a la conciencia son varios, pero siguen ciertas leyes. En general, el cambio empieza con la llegada de la segunda mitad de la vida. C.G. Jung.*

El término mitad de la vida, apareció en el diccionario en 1895 (Lachman, 2004), cuando la esperanza de vida comenzó a ampliarse; anteriormente 1930, el índice de mortalidad era a temprana edad considerado entre los 35 y 45 años, en la actualidad el período de vida es en promedio de 75 a 80 años, por lo que ahora se considera una etapa distinta de vida, con normas, papeles sociales, oportunidades y dificultades para algunas mujeres que se encuentran en la mediana edad.

La mediana edad es un momento natural de transición en el cual se supone que la personalidad pasa por cambios necesarios y benéficos, es cuando la atención y los intereses cambian. Jung (1933) advirtió que en la primera mitad de la vida deberíamos concentrarnos en el mundo objetivo de la realidad: educación, carrera y familia. En contraste, debemos dedicar la segunda mitad de la vida al mundo interior y subjetivo que se descuidó anteriormente, (Schultz, 2002). Es natural que en la mediana edad la mujer inicie el proceso de realización o actualización del sí mismo, que quiera comenzar a hacer cosas que le produzcan satisfacción personal: ejercicio, meditación, estudio, arreglo personal, realizar algún pasatiempo, espiritualidad, altruismo, viajes, entre otras cosas más.

En una investigación que realizó Verduzco (1993) sobre los cambios que se producen en la mitad de la vida, comenta que la vida es una sucesión de etapas, de cambios, de nuevos nacimientos, son como escalones en los que habrá ir subiendo porque la vida no se vive en línea recta, cada etapa por la que se transita tiene su riqueza,

su realidad y exigencia de adaptación. El proceso de la vida nos va transformando poco a poco y cuando nos toca cambiar de período de vida, se puede presentar una “crisis” por el desajuste que se sufre al terminar lo anterior que oscila entre los 30 y 40 años y comenzar a formar lo nuevo a partir de los 40 años en promedio. En connotación a esto se puede mencionar como ejemplo, que en el período anterior probablemente la mujer estaba enfocada al cuidado y atención de los hijos, en la siguiente etapa que comienza, los hijos se empiezan a alejar y ahora se sienta sola.

Jung (1930) recurrió a una conferencia pronunciada “Giro en la vida”: “A las doce del mediodía empieza el crepúsculo. Y el crepúsculo es el reverso de todos los valores e ideales de la mañana” (Dahlke, 1999, p.284). Muchas veces no nos damos cuenta de tales cambios de dirección, por falta de preparación o por resistencia, más aún la dimensión de este doloroso giro y del tiempo que se empleará dependerá de la actitud con la que se enfrente. Es tiempo de hacer un balance y soltar, en vez de seguir acumulando. En el fondo, “todo afectado por la crisis de la mediana edad siente la invitación al cambio que subyace en la calidad del tiempo” (Dahlke, 1999, p. 292). El que padece la crisis de la mediana edad seguirá abatido y sin hallar sentido a la vida hasta que se oriente en la debida dirección. Smith y Bierman (1975), decían que “entre la década de los cuarenta y los cincuenta años representaba un importante paso ascendente, con cambios de personalidad, matrimonio, familia, vocación, consideraban que era un período crítico del desarrollo humano y que el éxito o fracaso en este paso determinaban el curso de la segunda mitad de la vida” (p.158).

Bolen (1998) decía, “En medio del camino de mi vida, me perdí en una selva oscura” (p. 131), es una metáfora que hace referencia a la parte emocional y espiritual, en el sentido de lo que nos ocurre a muchos de nosotros al llegar a la mitad de nuestras vidas, a la mediana edad. Decimos que nos encontramos en el “bosque” cuando estamos desorientados, cuando cuestionamos el sentido de lo estamos hablando o con quien estamos, o tenemos serias dudas acerca del camino que hemos seguido hasta entonces o la dirección que tomamos en el último cruce. Es una etapa que se caracteriza por el riesgo y la transformación. Bolen (1998), lo relaciona como el mito de *Psiqué*, se debe tener una lámpara (símbolo de iluminación o consciencia que nos permite ver una situación con claridad) y un cuchillo (el poder de actuar con decisión y ser capaces de

romper vínculos de unión). Cuando se entra en la fase “en el bosque”, se inicia un período de búsqueda y crecimiento espiritual, deseando encontrar lo que necesitamos para sobrevivir en nuestro propio interior.

Desde otra perspectiva el místico alemán Johannes Tauler se dedicó a predicar sobre la vida espiritual en la segunda mitad de la vida “antes de los cuarenta se está muy ocupado en muchas cosas. Los cuarenta representan un giro en la vida, espiritualmente se camina hacia la paz” (Verduzco, 1993, p.11).

A lo largo del tiempo se han realizado varios estudios a mujeres de la mediana edad, con diferentes características entre ellas, a casadas, solteras, profesionistas, amas de casa, etcétera., mostraron el resultado de que las personalidades de las mujeres podían dividirse en tres niveles o prototipos: las conflictuadas, tradicionales o individualistas que se caracteriza por conflictos personales, problemas psicológicos, malas relaciones con los demás, ansiedad, hostilidad y rigidez; el prototipo tradicional, se caracterizó por devoción a los otros, sentimientos de culpa, preocupación por recibir aprobación de los demás; el prototipo individualizado, personas con alta autonomía, creatividad, sensibilidad, cercanía con los otros, autorrealización, empatía, tolerancia, fortaleza del yo. Este último es el resultado ideal de la crisis de la personalidad de la mediana edad según Jung (1933), ya que la mujer habría alcanzado el nivel más alto de madurez psicológica. Él consideraba esta etapa de vida como la más importante para el cambio de personalidad, (Schultz, 2002). Fue importante abordar este tema, para comprender mejor a las mujeres participantes del taller al conocer el tipo de personalidad que tenían con el propósito de comprenderlas mejor y que ellas a través de la escucha a sí mismas su fueran dando cuenta de cómo estaban y hacia dónde querían dirigirse.

Desde otra perspectiva el místico alemán Johannes Tauler se dedicó a predicar sobre la vida espiritual en la segunda mitad de la vida “antes de los cuarenta se está muy ocupado en muchas cosas. Los cuarenta representan un giro en la vida, espiritualmente se camina hacia la paz” (Verduzco, 1993, p.11).

### **2.3.5 Un alto en la mitad del camino**

Cuando las mujeres llegan a la media mitad de la vida, es decir, más o menos a los 40 años, sus vidas comienzan a dar un nuevo giro mismo que puede acompañarse de incertidumbre, inseguridad, el desconocimiento y por las interrogantes que emergen de sí mismas en relación con su entorno. Para el estudio de éste tema se habrá de considerar la clasificación del ciclo de la vida adulta propuesto por el autor Rice (1997), que la divide en tres períodos: Juventud o edad adulta temprana entre los veinte y los treinta años, madurez o mediana edad, que oscila entre los cuarenta y los cincuenta y vejez o edad adulta tardía, de los sesenta años en adelante; no existe precisión exacta de cuando inicia y cuando termina una etapa, sin embargo en la generalidad esto es lo propuesto por autores como Erikson (1985), Hansen (2003).

Refiere Sanz (2013) que “Cada mujer es única, tiene sus características, su historia, su manera de estar y de sentirse en el mundo” (p.213). Sin embargo, hay ciertas sensaciones, emociones y sentimientos que se repiten y adoptan una forma similar en esta etapa de la vida. La misma autora recomienda hacer un duelo de la etapa anterior para poderse abrir a la segunda mitad de la vida. Y tiene razón, dado que se pueden llegar a experimentar sentimientos de pérdida, con el consecuente enfado, molestia, ira, tristeza, dolor. La mujer puede verse a sí misma ya no como una mujer joven y tener la experiencia de un deterioro en el cuerpo, la pérdida de visión, la caída de cabello, la aparición de canas, entre otras vivencias más. Sin embargo, así como hay pérdidas, también hay muchas ganancias que ofrece esta nueva etapa de la vida, de las cuáles es necesario hablar a continuación.

### 2.3.5.1 La apariencia física de la mujer en su etapa vespertina

*Puede haber pasado el vigor físico de la juventud, o no haber llegado aún la supuesta tranquilidad de la vejez, pero en su totalidad la edad “mediana” se compara favorablemente con otras edades y realmente algunas veces se considera como “la flor de la vida” (Bromley, 1974, p.243, citado en Papalia, 1985, p.522)*

La frase expresada por el autor Bromley (1974), de la mediana edad como la “flor de la vida”, que se refiere a una etapa fresca, atractiva, renovada, con experiencias y significados interesantes, aunque pudiera no siempre considerarse así, porque la realidad es que las capacidades físicas de la mujer entre los 40 y 55 años van disminuyendo, el cuerpo va sufriendo un deterioro, la salud se puede ver mermada, la mujer va presentando un cambio de apariencia. Empieza otro tipo de preocupaciones que antes no se tenían, cómo el pensar en los que años que ya se han vivido y el tiempo que queda por vivir; es cuando las personas con mayor frecuencia empiezan a reflexionar acerca de sus vidas y empieza la evaluación de lo bueno y malo que han realizado; se preguntan qué tan satisfactorio pudiera ser para ellas la forma cómo han vivido.

Es esta etapa las personas toman en cuenta la experiencia pasada de acuerdo con sus propias decisiones y el impacto que han tenido en relación con el presente y con el futuro. Todos esos cuestionamientos que se hacen y los cambios físicos y de salud que se presentan en la mediana edad pueden llevar a lo que se conoce como “la crisis a la mitad de la vida”; Jung (1933) refiere que: “No podemos vivir en la tarde de la vida de acuerdo con el programa matutino...la fase vespertina de la vida humana también debe tener un significado propio y no puede ser solamente un apéndice lastimoso de la mañana de la vida ... debe pagar por hacerlo así, con perjuicio para su alma” (pags.108-109, citado en Papalia, 1985, p. 523). Esta frase se puede interpretar a que se debe ir aceptado cada etapa de la vida, con las bondades y limitaciones que pueda proporcionar, sin querer aferrarse o estacionarse en una etapa que ya se vivió y además que incluso ya terminó, porque el precio que pudiera llegar a pagarse probablemente sea inaccesible.

En el estudio que realiza Papalia, Wendkros y Duskin (2010), referente al desarrollo físico de la mujer en la mitad de la vida, se menciona que entre los cambios físicos más notorios en esta etapa está la menopausia, la disminución de las capacidades reproductoras, de la agudeza visual, la pérdida gradual de la habilidad auditiva, se produce una disminución en la cantidad de papilas gustativas, la pérdida constante en el sentido del olfato, la aparición de canas, arrugas y sobrepeso. Otra tendencia que se puede presentar en este período es la disminución de la actividad y satisfacción sexual. Las mujeres corren más riesgos de padecer hipertensión, diabetes, cáncer de mama, osteoporosis, estrés y enfermedades cardíacas. Los hábitos de salud e higiene en los años intermedios influyen de manera importante para lo que ocurra en los años siguientes. Es más frecuente que los adultos de mediana edad, sufran trastornos psicológicos graves: tristeza profunda, nerviosismo, inquietud, desesperanza y sentimientos de minusvalía la mayor parte del tiempo.

### **2.3.5.2 El aspecto intelectual de la mujer en la mitad de la vida**

Otro aspecto importante que habrá de mencionarse en esta etapa es el funcionamiento intelectual de las mujeres en la mediana edad. Rice (1997), refiere que las personas en esta etapa tienen posibilidades de aprender nuevas habilidades y destrezas con facilidad, solo que el factor motivación en muchos de los casos es importante para lograr un óptimo desempeño. Por lo general las mujeres en este período de vida tienen la ventaja, a pesar de volverse más lentas para ejecutar tareas o que su memoria se reduzca a corto plazo, a compensar este cambio con la sabiduría acumulada por su experiencia, en comparación con la que tendría una persona joven. Erikson (1985) ha expuesto que la productividad creativa es un rasgo bastante característico durante la mediana edad. Generalmente, las personas alcanzan posiciones de poder durante sus años intermedios, como el resultado de haber acumulado sabiduría y experiencia en los campos de su elección. (Thomas, 1977, citado en Papalia, 1985, p. 235) dice que “La estructura de la vida consta de las metas de un individuo, su participación en la sociedad, de diversos papeles, tales como miembro de familia, miembro de una iglesia, trabajador, etcétera y

elementos más personales, como valores, sueños y vida emocional”, o sea que la mujer se vuelve integral al participar en distintos roles en lo individual y social.

También se puede observar un cambio importante en el área laboral, que influye en el hecho de que menos mujeres se retiran a temprana edad, poco a poco se han ido integrando al sector productivo, y se han ido posicionando en el mercado con un óptimo rendimiento y desempeño, cada día son más las mujeres que se incorporan en las diferentes áreas de trabajo de forma responsable y segura. En la parte educativa también se observa una participación importante, su interés por reforzar las habilidades y conocimientos es notoria en escuelas y universidades. En la parte social y política se lucha porque se aplique realmente el principio de igualdad de oportunidades y no discriminación por razón de sexo. Refiere en su texto Valdez (2015) “Un mundo sin mujeres, sin la presencia femenina, sería un mundo aún más duro y más perverso; un mundo sin sensibilidad ni capacidad para el asombro y la compasión”. (p.21)

### **2.3.5.3 El estado psicológico de la mujer madura**

*Erickson sigue siendo el único investigador que modificó el modo de pensar acerca de lo que significa vivir como una persona que ha llegado a una posición cronológicamente madura y que aún continúa creciendo, cambiando y desarrollándose. (Hoare, 2002, p.3, citado en Berger, 2009, p.136).*

En términos psicosociales, teóricos humanistas como Maslow (1968) y Rogers (1985) veían en la edad media una oportunidad de cambio. De acuerdo con Maslow (1968), la plena realización del potencial humano, a la que llamó autorrealización, solo podía llevarse a cabo con madurez. Rogers (1961) sostenía que el funcionamiento humano pleno requiere un proceso constante y permanente de armonización del yo con la experiencia, otros autores demostraban que el desarrollo psicosocial implicaba estabilidad y cambio, (Papalia, Wendkos & Duskin, 2010, p.517). Apegándose a esta teoría se puede decir que la mujer tiene todas las posibilidades para enfrentar y aprender

de este período de vida, se complementan con otras propuestas como es el caso de individuación y trascendencia de Jung (1933), donde dice que las mujeres hacen hincapié en la expresividad y el interés hacia los otros, su preocupación hacia su yo interno y espiritual. La de Erikson (1985) que lo describió como un giro al exterior, generatividad frente a estancamiento, la virtud de este período es el interés en las demás personas, los objetos y las ideas por las que ha aprendido a interesarse.

Para complementar el párrafo anterior Rice (1997), señala que el desarrollo en los adultos se caracteriza principalmente porque en la adultez, las personas buscan intimidad, la cual se puede encontrar a través de los lazos amistosos, familiares o en la pareja. La segunda necesidad es de generatividad, que se logra a través del cuidado, la paternidad y el trabajo. Otro aspecto importante que habrá de mencionarse es lo relativo a la personalidad como fuente principal que proporciona coherencia e identidad y que permite a las personas conocerse a sí mismas y a darse a conocer. La cultura y el género tienen alguna influencia en la personalidad. Todo influye para que se pueda llegar a conformar la personalidad de un individuo, por ejemplo, los genes, las costumbres, la cultura y las experiencias por mencionar algunos.

El autor Berger (2009), refirió que “cuando comienza la vida adulta, las personas eligen un entorno que se llama nicho ecológico, que tiende a estabilizar su personalidad, esto es, los adultos eligen un estilo de vida particular y contexto social, que es compatible con los intereses y necesidades de su personalidad individual” (p. 139). Los adultos en la mayoría de las veces necesitan sentirse psicosocialmente importantes, mostrarse generativos, concretar proyectos, sentir éxito y ser útiles sobre todo para las nuevas generaciones.

En contraste con lo anterior, es importante mencionar la teoría que desarrolló Jung (1933), respecto a que él creyó que los hombres y las mujeres tienden a ser similares a medida que avanzan en la mediana edad; formuló la teoría de que todas las personas tienen un aspecto masculino y femenino, pero que los adultos jóvenes expresan solo aquellos rasgos que “pertenecen” a su propio género y que finalmente los adultos llegan a explorar el lado oscuro de su personalidad, las mujeres sus rasgos reprimidos masculinos y los hombres sus rasgos reprimidos femeninos. Jung (1933) sostuvo que los hombres y las mujeres expresan en la mitad de la vida aspectos previamente suprimidos

de su personalidad, las dos tareas necesarias son renunciar a la imagen juvenil y reconocer la mortalidad. Lo que se quiso decir con esta cita que es en la mediana edad los hombres y mujeres, pueden llegar a ser más auténticos, es cuando se proponen a retomar los planes que quedaron inconclusos, cuando realmente se deciden hacer o decir cosas que se habían postergado, es cuando llegan a reconocer que ya no son tan jóvenes como creían y es cuando se empiezan a dar cuenta de que ya están más cerca de la muerte.

#### **2.3.5.4 La etapa final. La actitud ante la muerte en la mitad de la vida**

Es oportuno indicar que a lo largo de la vida en cada etapa se tiene una percepción respecto a la muerte, esta concepción se puede ver influenciada por el desarrollo cognoscitivo, emocional y experiencial. En el caso de la mitad de la vida es cuando en su mayoría, las personas, se dan cuenta en lo profundo de sí mismas de que realmente van a morir. El organismo comienza a enviar la señal de que ya no son tan jóvenes y ágiles como en el pasado. Este conocimiento interno es la forma como los adultos de edad intermedia perciben cambios, ahora se piensa en el número de años que les restan hasta el día de su muerte y cómo tomar lo mejor de ellos. La terminación de la vida es una parte significativa y valiosa en el transcurso de la vida, por lo que habrá de darse cuenta, que la muerte es segura y que probablemente se tendrán que hacer cambios en su vida. (Papalia, 2010).

En algunos casos sus progenitores empiezan a faltar, varios de sus conocidos pudieron ya haber fallecido por diversas circunstancias, el mismo organismo indica que ya no se es tan joven como antes; se empieza a reflexionar en el sentido de los años que quedan por vivir. En muchas ocasiones tener presente este concepto de muerte, pudiera hacer que las personas en esta década comenzaran a realizar cambios fundamentales en sus vidas, en cuanto a su carrera profesional, matrimonio, la relación con sus hijos, amigos, familiares, incluso de sus valores y creencias. Pueden llegar a sentir una gran responsabilidad por lo que han hecho y proyectarse hacia un futuro diferente, provocado por la misma sensación de que ya van a la mitad de la vida, de que el tiempo se empieza a recortar.

Para concluir este apartado, en relación con la teoría, se puede decir que la crisis de la mitad de la vida se conforma por una serie de cuestionamientos que se hace la mujer de lo que está viviendo y sintiendo, de las expectativas que tiene con relación a su futuro, de los sucesos que le acontecen y de las conductas que desempeñan al momento de transitar por el período de la mediana edad. Es una fase personal y temporal que se puede vivir con mayor o menor intensidad. Es una etapa donde se centra más en la reflexión y revalorización y esto puede implicar en ocasiones que no venga acompañado de algún trastorno psicológico. Habrá que considerar que alguna de esas sensaciones, emociones, inquietudes o pensamientos también se puede producir en otras etapas del ciclo vital, lo importante es con que madurez se enfrenten y se resuelvan. Solo que es en la edad adulta cuando se incluye la “madurez emocional” que implica responsabilidad, reconocimiento de su experiencia y valoración, lo cual les permitirá comprender la situación por la que están pasando y permitirles a su vez replantear sus objetivos. En el caso de las mujeres de la mediana edad que participaron en el taller expresaron sentirse poco valoradas por ellas mismas, dijeron que la mayor parte de su vida la han dedicado al cuidado de alguien más, que han descuidado su salud, su imagen personal, que ya se sienten cansadas, que les gustaría hacer otras cosas, distribuir su tiempo de forma diferente y propiciar más momentos de reflexión e interiorización para decidir si quieren continuar haciendo lo mismo o cambiar. En el siguiente capítulo se podrá conocer lo más representativo de lo sucedido en cada sesión para posteriormente organizar la información y obtener los resultados que nos permitirán conocer el proceso de las mujeres y la crisis de la mitad de la vida.

## **CAPÍTULO III NARRACIÓN DE LA INTERVENCIÓN**

En este apartado haré una breve narración de lo que ocurrió en cada una de las sesiones de la intervención. El propósito del trabajo realizado fue que las mujeres de la mediana edad reconocieran el proceso por el que estaban atravesando en relación con su experiencia o a los acontecimientos que les tocó vivir, con la finalidad de que pudieran reconocerse, valorarse y formular un plan de acción para enfrentar la crisis de la mitad de la vida. Algunas de las mujeres desconocían que los síntomas físicos o psicológicos que se producen en la mitad de la vida pueden generar una crisis como consecuencia de la edad. Se le propuso a la coordinadora del área de intendencia la participación de su departamento en el taller, las seis mujeres aceptaron además de integrarse al grupo otras tres interesadas de diferentes departamentos, de las que se hizo el análisis y se consideró que no causarían ningún conflicto en su interacción con las demás, dato del que ya se hizo mención en el primer capítulo.

El taller se decidió llevar en las instalaciones del preescolar, diez sesiones de dos horas cada una, los viernes. Los nombres de las participantes que se emplearon en las bitácoras no serán revelados por el acuerdo de confidencialidad establecido con ellas, hago mención de los nombres que se emplearon: Jovita, Teresita, Fer, Moni, Yanet, Ligia, Julia, Rosita, Linda.

A continuación, se describirá brevemente el desarrollo de cada sesión.

### **3.1 Primera sesión: ¡Arriésgate a conocer una nueva etapa de tu vida!**

El taller se denominó “El empoderamiento de la mujer madura, a partir de su experiencia y valoración”. En esta primera sesión me percibí particularmente muy ansiosa, insegura y con la incertidumbre de cómo sería recibida. El trabajo que se realizó fue darles la bienvenida, se expusieron los propósitos generales y particulares del taller, se hizo el encuadre y se les brindó un espacio seguro para que fueran sintiendo poco a poco un clima de respeto, de confianza, de expresión y de confidencialidad. En las dos horas de trabajo les di la bienvenida, les agradecí su confianza y su participación; como ellas ya se conocían, en la presentación les pedí que mencionaran su nombre y que dijeran lo que más les gustaba hacer, para que fueran profundizando un poco más y para que

empezaran a trabajar en su reconocimiento. En seguida les presenté el título de taller, sus propósitos, alcances y conceptos que se emplearían en el trayecto. Posteriormente, les pregunté si alguien quería comentar algo de la presentación, recordándoles que parte del ejercicio era aprender a hablar en primera persona, ir reconociendo como estaban en ese momento e identificar qué es lo que les iba sucediendo con lo que expresaban o escuchaban; lo que contestaron algunas de ellas fue “no me valoro”, “no me quiero”, “no me acepto”, “primero mis hijos y después yo”.

Les proporcioné un cuestionario para que dijeran cuáles eran sus expectativas del taller, Apéndice B. Un aspecto importante que favoreció en el resto de las sesiones fue la elaboración de “Nuestro Contrato”, funcionó muy bien porque cada una fue aportando la actitud que se necesitaba en cada sesión para llevar a cabo el trabajo del día, en las sesiones posteriores estuvo a la vista de todas para seguirlo recordando y aplicando. Se realizó la actividad ¿Confías? que consistió en darles una hoja a cada una la cual traía una frase diferente y que tenían que ir contestando o completando, una vez terminada pasaron a compartir su frase. Se continuó con el cierre de la sesión, se les preguntó: ¿Cómo te sentiste con el trabajo realizado en esta sesión? ¿Qué aprendiste? ¿Cómo lo puedes ir aplicando a tu vida diaria? Se les pidió que expresaran con una palabra ¿Cómo terminaron la sesión? con la finalidad de que las participantes pudieran identificar qué experiencia tuvieron en la primera sesión, si lograban identificar algún aprendizaje y saber con qué emoción o sensación la terminaban. Se dedicó un espacio para que pudieran expresar todas las participantes cómo se habían sentido con su trabajo realizado:

Teresita: dijo irse reflexiva, que se sintió muy a gusto, que aprendió a reconocer ciertas actitudes suyas, que lo va ir aplicando en la vida diaria poniéndose en acción, que si ya se dio cuenta de algo lo que necesitaba era comenzar a trabajarlo: como el miedo, reconocerlo y enfrentarlo.

Jovita: comentó que se sintió en confianza, que aprendió a que tiene que hablar por sí misma y no en plural, que lo puede ir aplicando en su vida acordándose todos los días y que se va feliz.

Fer: expresó sentirse nerviosa, dijo que aprendió a que se tiene que valorar, que lo puede ir aplicando en su vida diaria, siendo más atrevida, que se va un poco libre, que apenas va abriendo las alas pero que todavía no como quisiera y su hermana Rosita, riéndose, dijo “hay no, mejor no la traigo”.

Cuando le toca a Rosita, suspira y dice, “que digo, me siento muy contenta, me siento como si me hubiera desahogado un poquito, aprendí que hay que saber escuchar; lo puedo ir aplicando en mi vida, comprendiendo a cada una de las personas, el día de hoy me sentí la verdad... me voy muy contenta, me siento, excelente, esta convivencia, no sé... me siento muy contenta”.

Linda se sintió con el trabajo realizado, “muy bien, estaba nerviosa, como que no quería hablar, pero como dijo ella, me voy a desahogar poco a poquito, aprendí varias cositas escuchando; y las voy a ir aplicando en mi vida diaria, como Dios me de a entender, ya veremos”, dijo que se va muy alegre, muy contenta, de peluche por participar con todas nosotras y consigo misma.

Moni se sintió con el trabajo realizado muy nerviosa porque dijo que no le gusta escribir, y en esa primera sesión si tuvieron que contestar algunas preguntas. Dijo que la forma como lo puede ir aplicar a su vida es haciendo las cosas más seguido. Jovita intervino y le dice “déjese de criticar a sí misma, muchas veces decimos yo soy esto, yo soy lo otro, es como si uno mismo se juzgara o se etiquetara”. Regresando a Moni dijo que se va contenta porque aprendió varias cosas.

Yanet dijo que se sintió muy contenta porque escuchó muchas cosas de sus compañeras, que aprendió de lo que estuvieron diciendo las demás, que también puso atención a esa valoración de sí misma, dijo que la forma cómo la puede seguir aplicando en su vida diaria es seguir escuchando con atención, dar más tiempo a su hijo y que se va contenta porque escuchó cosas diferentes.

Ligia, se sintió muy a gusto, muy contenta, porque poco a poco fue aprendiendo de cada una de las participantes y dijo que como que algo se le estaba quedando, que aprendió de escuchar a las demás; dijo que es muy cohibida y hablar en público no le gustaba pero que ahora si se había animado un poco, que lo único que no sabía aún era

como irlo aplicando en su vida diaria. Dijo irse contenta porque va a agarrando un poquito de experiencia de lo que cada una dice, se va algo relajada porque sintió cómo si se hubiera soltado un poco el pelo.

Con esa actividad se terminó el trabajo planeado y se les entregó un cuestionario para evaluar la primera sesión.

### **3.2 Segunda sesión: La sensibilización corporal...una forma de expresar**

Esta segunda sesión “Sensibilización corporal”, la pude disfrutar más, desde su preparación, el propósito de la sesión fue que las participantes se pudieran ir reconociendo a sí mismas, a través de los sentidos como parte de sus recursos personales., se les dio la bienvenida y se les preguntó si pudieron reflexionar durante la semana algo de lo que se había comentado la sesión anterior. Las primeras expresiones cuando se les preguntó cómo llegaban a la sesión, fue “estoy casada”, posteriormente fueron dándose cuenta de que aparte de estar cansadas, podían ir identificando una emoción o sentimiento que les provocaba ese cansancio físico. Se dio lectura al contrato y se le agregaron otras reglas que faltaron incluir. También se les proporcionó información relativa a los conceptos de emociones, sensaciones, para qué servían y porqué era necesario ponerles atención y expresarlas. Se realizó la actividad de “reconociendo las sensaciones de mi cuerpo” que consistió en activar los cinco sentidos mediante, canciones, texturas, aromas, bebidas e imágenes.

Les repartí diversos objetos: peluches, un globo metálico, un bote, bolsa de polietileno, un cinturón, una bufanda, una pañoleta, un carrito de madera y les indiqué que podían intercambiarse los objetos con la finalidad de que trataran de recordar algo al tocarlos, esa actividad se realizó con los ojos cerrados. Esperaron unos minutos. Les pregunté qué recuerdos les habían traído los objetos al tocarlos y la primera que compartió en esta ocasión fue Ligia.

Ligia: dijo que lo que recordó fue a sus perritos. Inmediatamente Moni le preguntó si ya se habían muerto y ella contestó que sí y que eran dos los que había tenido y que ambos ya habían muerto. Que cuando llegaban de trabajar ella y su hermana estaban

sentaditas esperándola. Que cuando se metía le hacían mucha fiesta y que cuando se murieron fue mucha su tristeza. Yo le pregunté que qué era lo que había pasado porque noté que ella había pasado saliva y contestó que era porque había sentido mucha tristeza por su ausencia, y que también mucha alegría porque los recordó cuando los tenía y lo mucho que la querían y que actualmente se siente sola sin sus perritos.

Pregunté si alguien más había podido recordar algo y me dirigí a Yanet porque ella traía un cinturón en la mano e inmediatamente dijo que a ella sí le recordaba “algo”. Le pregunté que qué era lo que le recordaba y nos platicó que a ella siempre le gustó asistir a los bailes y que fiesta que la invitaban ella con mucho gusto asistía pero que nunca le pedía permiso a su mamá, que llegaba de madrugada a su casa y su mamá la esperaba con el fajo en la mano pero que ya “ni el fajo le hacía”. Que le decía a su papá que ya tenía el boleto para cierto baile y que su papá la esperaba en el sillón y que en ocasiones llegaba a las 7:00 am. Que a su mamá lo que le preocupaba era que le fuera a pasar algo, además de que le daba coraje que a ella no le pedía permiso ni le avisaba por eso le pegaba con el fajo pero que a ella no le importaba porque lo seguía haciendo. Platicó también que ella se imaginaba que su mamá tenía temor de que “le saliera mal” pero que no fue así. Cuando yo le pregunté qué era lo que había sentido cuando tomó el cinturón, Yanet dijo que coraje porque le pegaban y que también alegría porque recordó lo mucho que se divertía en los bailes que porque “lo bailado ya ni los golpes se lo quitaban”. Después de realizar las diferentes actividades les pregunté que cómo se habían sentido con el ejercicio, si reconocían algún aprendizaje y si les gustaría irlo practicando durante la semana:

Ligia comentó que, si le gustó el ejercicio que realizó porque se sintió más relajada, más tranquila y que el cansancio se le había ido un poco, reconoció que cuando menos habló un poco más, porque dijo que a ella no le gustaba hablar en público, que se sentía nerviosa y que aun así había tratado de participar.

Teresita: dijo “hacerme consciente de las emociones y darme cuenta de que una bebida, olor o textura, me remontaron a cosas del pasado y que además lo disfruté”

Rosita: comentó que cuando vio las diferentes caras con expresiones de las emociones, le llamó la atención la del enojo porque la relacionó con la suya, dijo que quería quitar esa cara de enojo que tenía, que la quería cambiar por una sonriente, “ya

no quiero traer mi cara de sargento mal pagado”, piensa que es de familia, que porque su mamá así también la tenía.

Moni: dijo “yo siempre he dicho que a mí Diosito no me dio ninguna gracia, de veras, siento que, como te diré, porque casi la mayoría de la gente me dice está enojada, en el camión, dónde sea, si me preguntan, pienso qué algo quieren, esos son mis pensamientos, será que yo solita me pongo esas barreras”.

Les pedí que con una sola palabra me dijeran cómo se iban:

Moni, se fue contenta, relajada, a gusto, dijo que se le pasó el tiempo volando.

Ligia, se fue a gusto, dijo que el cansancio le disminuyó, que se sintió más tranquila y que hasta ese momento le había gustado mucho.

Linda, “feliz como una cochina lombriz”, muy contenta, muy gustosa porque “saca uno todo lo que trae”, reconoce que es el tiempo para nosotras.

Yanet, también se fue contenta de compartir con nosotros.

Julia, se fue con dos frases: feliz y mareada.

Jovita, feliz.

Teresita, feliz y sin sueño.

Rosita se va satisfecha y se siente contenta por haber aprendido más cosas y por hablar, porque dijo que ella era una de las personas que jamás había hablado de su vida con nadie, porque pensaba que, si hablaba con alguien, se iban a burlar de ella, que eso sentía de cualquier persona, que ni con su papá, ni con sus hermanos, que con nadie platicaba nada, “siempre he sido así de cerrada”.

Al finalizar les proporcioné un cuestionario para la evaluación de la sesión.

### **3.3 Tercera sesión: Descubre tus emociones a través del contacto y la experiencia**

En la tercera sesión se trabajaron las emociones; “Color y sentimiento” fue el título de la sesión con el propósito de invitar a las participantes a la reflexión mediante una actividad, para que se pudieran dar cuenta, de que expresar y reconocer sus sentimientos, les amplía la posibilidad de relacionar su manera de vivir sus emociones con aprendizajes familiares o experiencias significativas. Se le dio la bienvenida y se les recibió con la

canción de “Color esperanza” para empezarlas a sensibilizar en “el aquí y en el ahora”. Se les preguntó si alguien había trabajado lo visto en la sesión anterior en sus casas:

Julia, dijo que estaba más atenta cuando le pasaba algo, sobre todo de dónde lo siente. Fue con el doctor y vio a su bebé. Lo vio flotando y dijo: “¡ay qué bonito! no sé me vino una bonita sensación, porque con mi otro hijo cuando iba a los ecos ni sentía nada. Traté de identificar todas las cosas que pasaban y es diferente. Porque no es lo mismo cuando sientes una preocupación que también la sientes en el estómago. Son diferentes sentimientos.

Fer, le dice a Rosita pláticale tú, “a ti te fue de maravilla”.

Rosita: Si, a mí me fue de maravilla. Para qué digo que no. Tuve una semana inolvidable para mí. Desde hace trece años que yo nunca me festejaba. Porque mi hermano murió y ya no me festejé. Y pues mi hija y mi esposo me dieron una sorpresota. ¡Me encantó! Fue algo pequeño, pero me encantó. Sentí una sensación muy rara con mi hija. Yo creía que era más despegadita y me demostró tantas cosas ese día, me abrazaba, me decía: Mamá te quiero. Perdóname si algún día te fallé. No sé, Sentí algo tan bonito. Le toqué su piecicita así tan sensible que la recordé cuando estaba chiquita.

Facilitadora: ¿Tenía mucho que no la tocabas?

Rosita, sí porque normalmente yo soy muy... despreciativa en pocas palabras. Y si llegaba tarde y se me arrimaba.... entonces ese día que la volví a tocar sentí como.... cuando estaba chiquita. Mi esposo igual. Sentí cómo... mmmm.

Moni, que sí te quieren.

Rosita, no, no, eso siempre me lo demuestran. Pero a él siempre lo noto como muy seco, como que para él no existe el dar un abrazo, o llorar. Y no, lo que me dijo ese día de mi cumpleaños me dejó como impactada. Porque me dijo cosas muy bonitas... cuando me sacó a bailar. O sea, mi cambio que yo he tenido con ellos de no meterme con ellos, también, de no estarlos maltratando, así. Y digo bueno, eso como que me hizo sentir que las veces que he venido aquí me ha servido, que he reflexionado.

Después de esa actividad les proporcioné información acerca de “Comprender mis emociones y sentimientos para vivir mejor”. La diferencia entre emoción y sentimiento y cómo los manejo. En seguida se realizó la actividad de “Color y sentimiento”. Escogieron entre una gama de papelitos de colores, los que más identificaran en ese

momento con sus sentimientos actuales, para que posteriormente nos compartieran por qué los eligieron y qué sentimiento les producía.

Linda: Tomó un papel blanco y dijo “este color representa para mi salud, porque tengo mucha salud. Bueno, eso digo yo (se ríe). Mientras no me duela nada, estoy con todo y con mucha enjundia. El verde, ¿cómo se dice? Los árboles y todo eso”. Varias contestaron: Naturaleza.

Linda: Ah, vida porque le doy gracias a Dios que tengo vida, tengo salud y tengo amor.

Facilitadora: Fíjate que yo siempre he percibido en ti Linda, una persona muy apasionada. No sé, cuando te escucho siento que lo haces con profundidad, con sinceridad, ¡intensa!

Linda: Es pasión, lo que tengo. Varias reímos.

Facilitadora: De emociones intensas. Esa sensación me da: Si es alegría, pues es alegría. Si es amor, pues es amor.

Linda: De todo un poco. No un poco no. ¡Todo! Bendito sea Dios.

Facilitadora: Entusiasmo.

Linda: Si.

Facilitadora: Ahorita nada más me gustaría ya escuchándote, si pudieras traer a tu mente alguna preocupación que tengas ahorita.

Linda: Mira pues ahorita.... pues de vez en cuando si me preocupo por mi muchacha. O sea que también todo el tiempo pues solita, solita se ha quedado pues todo el tiempo también trabaja y trabaja. Como ahora que me voy para allá digo: ¡ay Dios mío! se va a quedar sola, pero ya al siguiente día ya me cae allá a la casa o sea que digo: ¡ay! ya Bendito sea Dios, ya me llegó acá, ya.

Facilitadora: Ya es una preocupación menos.

Linda: Si, porque también digo, o sea, me parte en dos acá y allá pero siempre le digo: “Lola, este, yo te espero allá.” O como hace 8 días yo creía que la iba a ver allá y me llegó hasta el sábado, pero yo siempre le digo: “Lola, yo me quedo a la junta, tú tienes tiempo, sales de la prepa y vete para allá”. Allá para no tener, pues pendiente ni preocupación. No está sola, se queda mi hermano, Pero no es lo mismo a que esté mi hermano o esté yo.

Facilitadora: ¿Qué te preocupa?

Linda: (Suspira) “¡ay! pues mira, ya está grande. Ya tiene sus diecisiete años, ya no hay necesidad de que yo ande detrás de ella. Ya sabe lo bueno, ya sabe lo malo. Yo nomás eso si le digo: “Nomás dime cuando ya no quieras estudiar para ya no estar dice y dice ándale, ándale”.

Facilitadora: ¿Pero eso es lo que más te preocupa?

Linda: Sí. De dejarla ahí, luego digo: “¡ay! Dios mío, ya se iría”.

Facilitadora: ¿Qué te imaginas que pasaría? ¿Qué le pasaría algo?

Linda: Pues sí y no porque pues tantas cosas que ve uno yo digo:” nomás cuídate, agarra bien tu bolsa”. No carga nada, pero algún mal golpe que les den, pues uno se imagina lo peor, pero yo digo: “que sea lo que Dios quiera.

Facilitadora: O sea, te da miedo que la vayan a agredir.

Linda: Afirma con la cabeza. “Pero ¡ay!, es tan, ¡ay! cómo te diré, ella salió más este, cómo te diré, pues más bestia que yo”. (Ríe).

Teresita: Aventada, aventada.

Linda: Si y, más aventada que la otra, porque la otra no, la otra es más tímida, más este, más tranquila y esta no.

Facilitadora: Y eso te preocupa.

Linda: Pues sí porque le digo Lola le digo cambia tu carácter Lola, mira, si el día de mañana o pasado que te cases y tú con este carácter le digo. Yo no sé a quién lo sacaste. Yo creo lo sacaste a mi papá.

Facilitadora: ¿Cómo la identificas a ella? ¿Cómo es su carácter?

Linda: Bien.... es muy geniuada. Tiene un genio, Pues sí. Algo le digo y no le parece. Y... Lola, tienes que entender, o sea. Aunque tengas tus diecisiete años de todos modos yo tengo que evitarte, yo tengo que decirte, aunque no te parezca. Ya cuando te cases, pues entonces... (hace un gesto). Si a mí no me obedeces al rato que tengas a tu marido, entonces allí sí vas a obedecer, porque pues uno te lo dice por tu bien.

Facilitadora: Tú has vivido ese sentimiento de coraje, ¿lo has tenido?

Linda: (Suspira) ¡ay!, la mera verdad sí.

Facilitadora: ¿Cómo ha sido ese coraje?

Linda: “Pues mira, yo”. (Se tapa la boca con su mano) y empieza a llorar.

Facilitadora: ¿Quieres platicarnos lo que te sucede?

Linda, sigue llorando en silencio.

Teresita, le acerca un pañuelo desechable.

Linda, suelta un sollozo.

Facilitadora: Qué sucede Linda, con ese coraje

Linda: Se seca las lágrimas, suspira y dice: desde que falleció mi mamá, todo el tiempo me ayudaba y estaba conmigo y con ellas. Ya después que falleció, yo decía, ¿Por qué yo sola? Por qué sola he estado aquí (solloza). Pero Bendito sea Dios que he salido con ellas adelante. A veces yo decía: Por qué se casó mi papá, por qué se volvió a casar, pero yo decía: Bueno, a lo mejor lo que no le vaya a dar yo, pues se lo va a dar la señora. Si yo no puedo lavarle, pues también le va a lavar. Y yo sentía mucho coraje, mucho coraje, Ya después dije: “¡ay Dios mío!” pero poco a poco se me fue quitando, poco a poco se me fue quitando porque dije: “ya no”. A veces yo decía: “no voy a poder, no voy a poder”, pero mira Bendito sea Dios que sí, sí he podido y estoy pudiendo salir adelante.

Facilitadora: Cuánto hace que falleció tu mamá.

Linda: Como siete años.

Facilitadora: Y ella te apoyaba

Linda: Sí, es que mi papá todo el tiempo salía a trabajar fuera y nunca él estaba al pendiente de nosotros. Siempre nomás ella y ella (sigue secándose las lágrimas). Por eso mi papá le decía a mi mamá: “Sí, para ti tus hijos, tus hijos”. Y nosotros siempre le decíamos: “pues es que usted nunca está aquí con nosotros”. Yo cariño de papá... no tuve casi (sigue llorando).

Facilitadora: ¿Estás enojada con tu papá?

Linda, asiente con su cuerpo y contesta: Si, aunque voy y lo visito, pero ya no es lo mismo. Voy y le digo: ¿Cómo está? “Bien”. ¡Ah! (hace un ademán de desagrado). Bueno, ya me voy, ya nomás vengo a verlo y ya. Porque yo sé que pues, es mi obligación irlo a ver.

Facilitadora: ¿Qué es lo que más sentimiento tienes hacia tu papá?

Linda: El haberse casado.

Facilitadora: ¿Eso te dolió?

Linda nuevamente asiente con su cuerpo y dice: “Sí, el haberse casado”.

Facilitadora: ¿Qué sucedió en el momento en que se casa él?

Linda: (suspira y se limpia las lágrimas) Pues ya... que fuera independiente de nosotros. De cada uno de nosotros.

Facilitadora: Sentiste... abandono

Linda: Pues sí y no. Si sentí porque dije ya se va a ir, sabe Dios cómo le toque la señora, pero hasta ahorita Bendito sea Dios lo ha tratado bien, le está yendo bien, dije pues eso quiso, pues hay que Dios le ayude. Y ya después dije: Pues que taruga soy, pues todo el tiempo uno solo, uno solo, pues qué más. Yo le doy gracias a Dios que tengo vida, como te digo, vida y salud.

Facilitadora: ¿Pero a ti qué te hubiera gustado?

Linda: Pues a mí me hubiera gustado que estuviera pues con nosotros y que nos diera pues, amor porque yo amor de él, no. Siempre de mi mamá y de mi mamá. Y por eso ahorita pues con mi marido pues estoy a gusto porque me da cariño, me da amor. Hasta eso mi papá tampoco nunca me decía nada, no me preguntaba nada, ni cómo me fue, nada, nunca, bien seco, seco, seco que era...”

Ya para finalizar se les preguntó cómo se van el día de hoy:

Jovita: a mí me gustó que todas se sintieron realmente en confianza y eso me hace sentir bien por todas, ¿no?, qué bueno que pudieron desahogarse, porque sé que les va hacer mucho bien porque cuando me toque a mi escarbar un poco, yo sé que también ustedes me van a escuchar y se los voy agradecer.

Teresita: me doy cuenta de que aparentemente somos diferentes, unas casadas, otras solteras, unos con hijos, unos sin, sin embargo, compartimos cosas que tenemos sentimientos en común, vivencias similares, a mí me enriquece saber que no soy la única en ciertas situaciones y ver cómo van afrontando.

### **3.4 Cuarta sesión: La autoestima, el arte de quererse**

En esta sesión me percibí más incómoda porque tuvimos que cambiar de área, el lugar era más pequeño y encerrado. La sesión se llamó “La autoestima...el arte de quererse”

y el propósito fue que las participantes reconocieran sus características positivas, las expresen y se den cuenta de su importancia en la relación interpersonal. Se les dio la bienvenida y se realizó una actividad para que pudieran relajarse, les pregunté cómo les había ido en la semana: Linda cómo te sentiste la vez pasada, la sesión pasada.

Linda: Pues me sentí a gusto porque pues ustedes me escucharon y te digo que pues yo lloré y lo saqué y lloré, no sé si estuvo mal y fui con mi papá y me dijo que era tonta y que no estaba con nosotros porque todo el tiempo salía y no nos podía ver y me dijo: “no como vas a creer eso, si te quiero” y ya me apapachó y ya arreglé todo eso.

Facilitadora: ¿le dijiste como te sentías?

Linda: si le dije todo, que vengo y siempre está usted con su gordita y no me hace caso, le dije todo lo que sentía.

Facilitadora: ¿Le dijiste todo lo que le querías decir?

Linda: Sí, y pues ya me dijo la señora: “Linda, no seas tonta, nosotros te queremos”, dice siendo que eres la única que visitas a tu papá siendo que tu papá tiene tantos hijos, porque mi papá tiene 8 hijos y solo 3 son mujeres y de toda esa bola de hermanos nada más soy yo la que lo visita.

Linda: Mi papá es de esos de antes muy reservado y lo sigue siendo hasta la fecha; uno no le podía decir nada porque con la pura miradita nos lo decía todo, y ahora, le dije como es que deja que alguien venga y lo manipule tan fácil; yo iba decidida a decirle muchas cosas. Él me dijo que no era eso que creía, que más bien había sido una tonta por imaginarme cosas que no eran, se disculpó diciéndome que era por el trabajo y me dijo “como no te voy a querer, si eres mi hija”, pero dijo es bueno saber uno lo que traen en su ronco pecho. Traía muchas cosas por decirle, pero pensé que por el momento era suficiente y ya otro día lo desembuché todo. Me dijo que él ahora hace todo lo posible para estar con nosotras.

Facilitadora: ¿y cómo te sentiste ya después de que le dijiste todo, todo?

Linda: No pues me sentí bien feliz

Rosita: Pues a mí me da gusto que se haya desahogado. Porque a veces uno guarda las cosas y eso mismo como tú dices lo vas guardando, guardando, guardando y te va perjudicando hasta en tu salud. Que hayas agarrado valentía Linda, qué bueno. Y agarra valentía en todo.

Posteriormente les dije que íbamos a trabajar sobre la autoestima y para qué nos servía tenerla, les pedí que imaginaran cuando van a ir a una fiesta importante de un ser querido... todos los detalles que implica su arreglo personal y la preparación del evento.... Qué sucede cuando no son reconocidas y apreciadas como ustedes lo esperan. ¿Alguien ha estado en una situación parecida? ¿Qué sensaciones y sentimientos aparecen en esos momentos? Rosita: comentó que a ella en su cumpleaños que acaba de pasar cuando salió de su recámara, su esposo le dijo, “cámbiate porque con esa ropa que traes no te ves bien”. Dice que de momento sí se sintió y después se fue olvidando de ese comentario.

La siguiente actividad que se realizó fue irse pasando un muñeco para que ellas fueran reconociendo en sí mismas una característica positiva, luego les entregué unas hojas para que fueran anotado tres características que ven de sus demás compañeras; al finalizar se las repartí a cada una para que las leyeran y vieran si le hacían algún sentido con lo que ellas creen que son.

A Jovita le dijeron que era honesta, alegre, amable, educada, que siempre sonrío, que es muy sencilla, social, buena onda, comunicativa, comprensiva, sincera, honesta, buena escucha, consejera, excelente cocinera, trabajadora, compartida, atenta, amistosa, positiva, simpática y agradable. ¡Qué maravilla!

Facilitadora: De todo eso que escuchaste, todo eso te lo dijeron tus compañeras, ¿cómo te hace sentir eso?

Jovita: Bien.

Facilitadora: Las reconoces todas las características que te pusieron ahí

Jovita: Sí, y las agradezco.

Facilitadora: ¿Cómo reconoces esas características que han influido en tu manera de relacionarte con los demás?

Jovita: Propicia una relación armónica.

Jovita: Hay una que sí me brincó que dice que siempre estoy sonriente. Y es que a mí la gente siempre me ha dicho que es todo lo contrario, porque a veces la gente me pregunta: Es que qué tienes, estás enojada, es que estás preocupada y toda la vida la gente me ha dicho que siempre me ve que siempre estoy en contra.

Facilitadora: Eso es lo que aparentas ser.

Jovita: Si. O sea, la primera impresión que yo le doy a la gente cuando me conocen es de que siempre estoy enojada y que les caía gorda. Así.

Facilitadora: Con cuál de todas las que mencionaste te identificas más.

Jovita: Sincera. Bueno, yo he tenido un crecimiento importante en mi persona en la parte espiritual desde hace como unos tres o cuatro años y realmente he podido cambiar varias de mis conductas. Y actualmente, yo sí te puedo decir que, si soy sincera, porque antes, pues era el típico, no, que conoces a alguien y bueno, es más, sin conocer ya juzgaba.

Facilitadora: ¿Y eso te hace sentir?

Jovita: Bien, feliz, agradecida. Bendecida.

Por último, se les solicitó que mediante una sola palabra pudieran decir cómo se van, donde la mayoría dijo que bien, confiadas, contentas.

### **3.5 Quinta sesión: Aprendiendo con asertividad**

Esta sesión se llamó “Aprendiendo a ser asertivas” con el propósito de que a partir de expresar de manera asertiva lo que se quiere hacer y lo que no, les abra la posibilidad de tomar las decisiones que más les convenga hacer en esos momentos. Fue una sesión muy emotiva porque fue la última de la primera mitad, ya que según el programa de trabajo se suspenderían las sesiones por cuatro semanas. La bienvenida se les dio con abrazos, tratando de transmitir o expresar el sentimiento con el que llegaron, sin decirlo con palabras, en seguida se les preguntó si pudieron percibir el sentimiento de sus compañeras y cómo los recibieron:

Facilitadora: ¿Cómo recibiste esos abrazos? Te gustó, no te gustó.

Ligia: La verdad sí porque sí los ocupo. El lunes, si Dios quiere ya operan a mi sobrino.

Facilitadora: Ligia, quieres compartir algo, para eso también estamos nosotras en el grupo, para escucharte. ¿Quieres hacerlo?

Ligia: No. Me siento, pues nerviosa.

Facilitadora: ¿Qué te preocupa?

Ligia: Que nos den malas noticias.

Facilitadora: ¿Cómo lo ves a él?

Ligia: Pues yo lo veo muy contento, porque él trata de reanimarnos y todo, pero no sé, (comienza a llorar).

Después de permitirle que se desahogara, continué con la información que les ofrecí acerca de lo que es asertividad, en que consiste y cómo se da la comunicación asertiva.

Posteriormente les solicité que se juntaran en grupos de tres, que escogieran una de las preguntas que traía, que la leyeran y expusieran su punto de vista de que es lo que harían en esos casos. Les pedí que una leyera y las demás la escucharan con atención sin tratar de juzgar ni de aconsejar, solo ponerse de acuerdo en lo que consideraran que era lo mejor hacer en esos casos. Les proporcioné una hoja adicional con 5 puntos que les servirían para ser asertivas. Trabajaron en equipo veinte minutos y luego lo compartieron a las demás compañeras. Después les solicité que hicieran una reflexión a propósito de que íbamos a la mitad del taller y que nos compartieran quienes gustaran hacerlo, las respuestas de las siguientes preguntas:

1.- ¿Cómo te percibes ahora respecto primer día en que llegaste?

2.- ¿Reconoces algún cambio en tus relaciones interpersonales?

3.- ¿Qué consideras que has aportado al grupo o que te gustaría aportar para favorecer el crecimiento personal de todas?

Jovita: Pues antes de entrar al curso vives y haces las cosas porque las tienes que hacer, haces las cosas en automático, vas, vienes, haces. Y mucho más en la parte emocional. Es decir, nunca te detienes a analizar tus emociones, de porque te enojas y te enojas, de porque estás triste, entonces no te detienes a pensar qué es lo que lo está provocando y de alguna manera es una emoción que tú traes y que te afecta en el entorno familiar, laboral, en donde tú te encuentres. Y bueno, ahorita vas tomando, bueno voy tomando conciencia de que realmente son situaciones específicas mías y que no tengo por qué involucrar, en el caso si es con mi familia pues, donde me siento así de esa manera con mi familia, o si es en el trabajo, pues en el trabajo.

Facilitadora: Ok. ¿Y cómo has considerado que van tus relaciones interpersonales? O sea, ha habido una mejora o no la ha habido.

Jovita: Sí, sí la ha habido. Por ejemplo, de mi familia he recibido mucho apoyo. Tal vez porque me perciben que no hago las cosas con enfado. Porque antes sí reclamaba. He recibido mucha cooperación, de mi esposo siempre la he tenido, pero por ejemplo mis hijos no tanta y de repente encuentro los trastes limpios y pregunto ¿quién los lavó? Hasta en mi trabajo, la gente como se ha contagiado, ¿verdad Teresita?

Ahora me gustaría saber cómo se van: Linda: Gustosa, Moni: Contenta, Yanet: Feliz, Teresita: Loca, Fer: Ansiosa, Julia: Risueña, Jovita: Tranquila, Ligia: Tranquila, Rosita: Confianza.

Por último, les entregué unas hojas engargoladas para que realizaran algunas actividades relacionadas con lo que habían aprendido y para que lo practicaran durante el receso que habría, leímos las instrucciones juntas, resolvimos dudas y les pedí que lo llevaran la siguiente sesión. Se trabajó todo lo que se había visto hasta la sesión quinta.

### **3.6 Sexta sesión: Respeto, valoro y cuido mi cuerpo**

Después de las vacaciones, regresaron todas las participantes para continuar en su proceso de desarrollo personal. El propósito que se llevó a cabo fue el de promover el ejercicio de actividades saludables a partir de la reflexión del cuidado de su alimentación, ejercicio, higiene y salud. “Respeto y cuido a mi cuerpo”. Se les dio la bienvenida y se les preguntó cómo les había ido en vacaciones y si habían podido hacer la tarea:

Linda: Yo sí. Yo: ¿A dónde te fuiste?

Linda: Me fui a Manzanillo, a Colima, a Cd. Guzmán, a mi segunda luna de miel. Nos fuimos el viernes y regresamos el domingo. No conocía el mar y ya se me hizo conocerlo.

Facilitadora: ¿Y qué te pareció?

Linda: Me volvería a ir otra vez, lo disfruté mucho. Fue mi cuñado, mi concuña, sus hijos, mi marido, mi hija y yo.

Fer: Yo hice cambio en mi armario y ya supe decir sí y no. Cambié las cosas para mi cuarto.

Facilitadora: Antes en dónde tenías tus cosas.

Fer: En el clóset de mi mamá, en el cuarto de mi papá. Y saqué varias cosas que ya no usaba o que estaban feos o pasados de moda y los seguía guardando.

Facilitadora: ¿Y eso qué representa en tu vida?

Fer: Que me siento más yo. Como más propia, más decidida.

Facilitadora: Y esas ropas que no querías soltar si los pudieras relacionar con tu vida, ¿qué sería?

Fer: No las sacaba por mi mamá. Yo sentía que ella todavía me las guardaba.

Facilitadora: Sentías su presencia.

Fer: Si.

Facilitadora: Después que hiciste eso, ¿cómo te sentiste?

Fer: Me sentí en paz. Me sentí relajada. Como tranquila. Más ligera.

Julia: Yo quiero compartir las autoafirmaciones y lo del viaje: He renunciado a mis actitudes negativas, mis ingresos son superiores a mis gastos, soy una persona muy feliz y hago felices a los que me rodean, mi salud es perfecta, todos los órganos de mi cuerpo trabajan al 100. Mi futuro es maravilloso y yo disfruto el aquí y el ahora.

Facilitadora: Eso como lo estás aplicando, ¿es una autoafirmación diaria, o cómo?

Julia: Son como decretos. Mi mamá siempre me dijo que los tenga para que vaya así.

Facilitadora: Entonces a ti te funciona bien así, cuando lo decretas.

Julia: Pues hasta ahorita sí. Y en relación o del viaje, las características que debe haber en mi maleta para ser feliz, yo puse paciencia, tolerancia, compromiso, alegría, actitud positiva, gratitud, lealtad, ser comprensiva, tener carácter y sonreír siempre. Y de esas cosas que puse que me decido llevar es la paciencia, actitud positiva, sonreír, compromiso y gratitud. Pienso que, si llevo eso, lo demás se va dando solo. Y en el baúl, las características que te impiden viajar son la pereza, la ira, el egoísmo y actitudes negativas.

Después les ofrecí información a través de una lectura “Algo empieza a cambiar”, les pedí que hicieran una reflexión acerca del “valor de mi cuerpo” con las siguientes preguntas:

- 1.- ¿Qué importancia le doy a mi cuerpo?
- 2.- ¿Cómo lo atiendo?
- 3.- ¿Me siento conforme con mi cuerpo?

Agradécele por un momento todo lo que hace por ti las 24 horas del día. La información proporcionada era ¿Qué ocurre en esta nueva etapa?, ¿Qué temas de salud son de particular interés ahora? Salud emocional. La siguiente actividad la realizaron en equipo para esquematizar los hábitos para fomentar la salud, los hábitos para mantenerla y lo que se debe evitar. Después se les pidió que alguien que quisiera nos pudiera compartir lo que les gustaría modificar o empezar hacer para cuidar y atender su cuerpo.

Teresita: Falta que pueda, es complicado por el horario, pero de lo de comer en familia, en mi casa tenemos como dos o tres años que no lo estamos haciendo y ahora en las vacaciones lo retomamos y se me hacía muy raro porque era sentarse a desayunar y convivir. Y a veces los fines de semana sí lo hacemos, pero es diferente porque los chiquillos quieren comer, pero viendo una caricatura y no hay como tal la convivencia y ahorita que lo escuché si me gustaría hacerlo.

Facilitadora: A mí también me sucede lo mismo y decir, aunque sea institucionalizar un día y comemos o desayunamos o cenamos todos juntos para dar esos espacios de convivencia. Hay cosas muy interesantes que se conocen en la mesa. Aparte de que te sabe más rico y hay que disfrutar la comida.

Teresita: Eso es lo que más me gustó. Que sí me dejó pensando.

Facilitadora: Eso es lo que te gustaría modificar. De ejercicio, de tu cuerpo, de atención, de ¿cómo lo atiendo?

Teresita: Bueno, yo creo que sí como cosas saludables, pero también le sigo con comida chatarra. Y bueno entre semana digo si ya comí mi fruta y mi jugo verde, me merezco mis doritos con chile. Esa parte si la tengo, pero creo que no como tan mal y la verdad es que también lo disfruto porque digo tal vez llegue el día en que ya no pueda comer algunas cosas. Si tomo agua y hago ejercicio. Tengo mis temporadas en que me

salgo a caminar. Lo dejé de hacer porque lo hacía en la noche y luego no me podía dormir.

Facilitadora: si me gustaría que se quedaran con esa reflexión ahora que recordaron los beneficios que se obtienen cuando se modifican hábitos alimenticios, salud, higiene y de ejercicio. Las que no nos ha caído el veinte es que sí tenemos que empezar a ejercitar nuestro cuerpo; empezar por lo menos dos veces a la semana quince minutos o si viajas en el camión bajarte un poco antes para caminar 5 minutos más de lo que caminamos diario, pero disfrutándolo. Ahora ya para terminar les voy a poner un video para que me digan cómo se van.

Julia: Satisfecha, como propósito aun lo no tengo. Yanet: Antes tomaba mucha coca y agua de sobrecito. Pero ahora ya solo agua natural. Y de caminar llego un ratito a sacar al perro en la mañana y en la noche. Linda: Yo también tomo mucha agua y camino en el parque. Moni: (suspira) Me voy bien contenta. Me voy feliz por todo lo que he visto. Ligia: Yo el refresco casi no te lo tomo. Pura agua

Facilitadora: Pero qué cambio te gustaría hacer. Ligia: el ejercicio.

Facilitadora: Y cómo terminan la sesión. Ligia: Yo contenta, tranquila, a gusto. Fer: Yo me voy contenta, relajada y voy a retomar de nuevo mis actividades de ejercicio. Rosita: Yo me voy media triste. Yo: ¿Por qué? Rosita: Porque de verdad que yo no hago nada por mi cuerpo. Más que comer. Yo: ¿y de qué te das cuenta? Rosita: Pues me doy cuenta de que de verdad no quiero a mi cuerpo, no lo atiendo, no lo cuido. Jovita: Yo también me voy pensativa, voy a empezar a retomar lo de la modificada de los alimentos. Teresita: Yo me voy tranquila y con la idea de tratar de hacer lo de las comidas familiares. Moni: Yo me voy tranquila y pensar que voy a dejar de comer el panecito y el cafecito.

Les entregué una evaluación de mitad del camino para que la contestaran en su casa.

### **3.7 Séptima sesión: “Crear tu futuro”**

Esta sesión fue muy interesante porque las participantes pudieron realizar un collage con lo que les gustaría alcanzar en un futuro inmediato. “Crear tu futuro” Que ellas mismas usaran su poder creativo para impulsarse a partir de reconocer sus necesidades y

deseos... Aprender haciendo. Les di la bienvenida con una canción, formaron un círculo se tomaron de la mano y les regalé un dulce; después corroboré si alguien pudo iniciar alguna actividad física o realizar algún cambio alimenticio.

Jovita: Bueno yo no tomo, pero sí traté de bajarle a la grasa. Empecé a sacar mis dietas, porque para mí es mucho más fácil programar qué voy a desayunar, comer y cenar, hasta para ir a comprar las cosas y ahorita estoy haciendo mi coco wash ya para iniciar la otra semana. Dieta como para bajar de peso no tanto, más que nada para empezar a modificar.

Rosita: Yo toda la semana en la comida no he comido tortilla, la pura comidita sola. Y ahora ya tomo agua. Nunca tomaba agua. He tratado de cenar poco porque yo como mucho porque no me lleno. Como tacos de frijoles, el otro día me comí 10 tacos como a las 12 de la noche. A veces se me quedan viendo como diciendo no comas tanto. Y luego mi esposo me dice ¿no quieres más?... por la cantidad de comida que ingiero debería estar bien gordota. Dos panes en la mañana, mínimo con un café.

Después les proporcioné unas hojas para que reflexionaran y escribieran acerca de sus principales características: sus valores, condición física, salud, emociones y actitudes. Les proporcioné información acerca de las siguientes interrogantes: ¿Qué es hacer un plan personal de vida? ¿Para qué lo necesitamos? Y ¿Qué se necesita para llevarlo a cabo? ¿Cómo elaboramos un plan de vida personal?

Después les pedí que elaboran su collage con sus propósitos mediante recortes en revistas, periódicos o dibujos.

Facilitadora: pregunté que quién quería pasar.

Fer: Mis valores: Responsabilidad porque tengo una casa y me hice ya responsable de esa casa.

Facilitadora: ¿Cómo es tu salud?

Fer: Buena. Trato de cuidarme de no comer como antes, comía a atascarme. En mis emociones a veces siento culpa y felicidad.

Facilitadora: La positiva es felicidad.

Fer: Si, felicidad. En actitud le puse esperanza, porque tengo la esperanza de tener un cuerpo bello y en este collage, en lo mío, hacer ejercicio y mantenerme en ejercicio y comer sano. Mi familia tenerla unida, como la tengo ahorita tenerla siempre. En el dinero

no quisiera tener dinero ni lujos para mí, quisiera tener dinero para ayudar a las casas hogares y con niños.

Facilitadora: ¿Te gustaría participar en eso?

Fer: Sí, si yo tuviera dinero sí.

Facilitadora: Y si no tuvieras dinero, ¿te gustaría participar de todas formas?, porque a veces no basta el dinero solamente, también puedes ayudar con trabajo.

Fer: Con ropa. Pero si me gustaría tener más dinero para poder ayudar más todavía. En las relaciones, pues relacionarme más con la gente, porque casi no me gusta ir a fiestas ni convivir.

Facilitadora: Y qué quieres hacer para empezar a generar esos cambios. Por ejemplo, eso

de las relaciones sociales.

Fer: Cambiar mi forma de ser, porque soy media sangrona.

Facilitadora: pero ya te das cuenta de eso y dices: “sí me gustaría empezar a... “. ¿En cuánto tiempo?

Fer: Yo creo que en un mes. En la comunidad me gustaría poner una biblioteca para que los niños pudieran leer porque a mí me gusta mucho leer.

Facilitadora: ¡Está padre!, solo habrá que concretar esas ideas. Pero esa es una meta a un año, ¿vas a empezar a hacer algo pronto para comenzar a generarlo?

Fer: Ponerme en el parquecito de mi casa. Y en mi sueño me gustaría ir a conocer las Vegas, voy a comenzar a ahorrar para el próximo año irme.

Facilitadora: ¡Súper bien!, ya nada más agrégale ahí tus valores positivos, para que los tengas presentes, termina de decorarlo y colócalo en donde diario lo veas. Y al momento que vayas logrando las metas puedes irlo cambiando, el chiste es irlo revisando y actualizando, ¡está muy bien! ¿Cómo te sientes de decir todo esto? ¿cuál es tu sensación ahorita?

Fer: Rara (Se soba el estómago). Siento emoción porque quisiera empezar a hacerlo.

Quedaron pendientes de exponer cuatro para la siguiente sesión. Cerré la sesión con el “acta de compromiso... pensando en mi futuro” para que de alguna manera se comprometieran consigo mismas. Dijeron como terminaron con el trabajo realizado y les

recogí la evaluación de mitad del camino. Esto fue lo que expresaron, Jovita: Emocionada. Teresita: Con sueños. Julia: Yo adolorida y con mis metas. Fer: Emocionada. Rosita: soñadora. Moni: Enamorada.

### **3.8 Sesión octava: ¡Así soy, así me gusto!**

En esta sesión se trabajó el autoconcepto de sí mismas, con la ayuda de un espejo, para que se observaran; hicieron una introspección y expresaron qué veían en él cuándo se miraban. “Así soy, así me gusto” sirvió para que se pudieran dar cuenta qué imagen proyectaban y por qué era importante cuidarla. Se les dio la bienvenida, en esta ocasión formaron un círculo y el saludo fue a través de una mirada a los ojos para cada participante, después se les pidió que los cerraran y que recordaran cuando recibieron una buena noticia, que lo trajeran al presente, que reconocieran las sensaciones y emociones de bienestar, felicidad, alegría y que se quedaran con ella en estos momentos para comenzar a trabajar.

Jovita: Cuando terminé la secundaria e hice el examen para entrar a la preparatoria, estás con la incertidumbre de que si te van a aceptar o no. Entonces cuando me llegó la notificación de que sí me habían admitido ¡wow!, qué padrísimo, era una sensación muy agradable porque significaba que podía seguir adelante con mi futuro y sientes, así como una taquicardia, mucha emoción...

Después retomamos lo actividad que quedó pendiente la sesión anterior, donde pudieron compartir su collage las cuatro que faltaban:

Linda: Para mí, yo quiero comer saludable. Porque quiero bajar la panza. Esta es mi casita, que es casa de todas ustedes y aquí tengo el dinero para seguir, y luego aquí tengo un avión porque quiero ir a México, si Dios quiere a ver a la Virgen de Guadalupe, si no es este año es el próximo. Mi sueño es irme en un avión a ver a la Virgen de Guadalupe. Querer es poder. Si yo quiero, voy a poder. Aquí está mi familia, mi marido y yo. Aquí puse un monito que está reciclando la basura. Porque eso también lo hacemos allá. Tenemos un parquecito y allí nos ponemos a juntar todos los papeles. Y aquí estamos con los vecinos y todo eso en unión. La unión, hace la fuerza.

Para continuar con la siguiente actividad, les solicité que leyéramos y recordáramos las reglas de “Nuestro contrato”, haciendo énfasis en la que se refiere al respeto. Les pedí que se juntaran en parejas para decirse que imagen proyectan con su postura, manera de caminar, la sonrisa, el tono de voz, sus valores e higiene. Se realizó la actividad del espejo que consistió en que pasaran de una en una a verse por unos momentos, después invitarla para realizar la actividad “frente al espejo”.

Facilitadora: Necesito que te mires y que me digas ¿qué ves en el espejo?

Julia: Me veo con mucha ternura. Con inseguridad. Miedo al qué va a pasar después. Veo a una persona segura, con miedo a un futuro. Higiene, responsabilidad.

Facilitadora: ¿Qué te da miedo del futuro?

Julia: Si todo va a ser así como me lo imagino. Yo me imagino que todo va a ser muy fácil, pero puede que tenga una complicación económicamente, o no sé.

Facilitadora: Y eso es lo que te da miedo.

Julia: Si

Facilitadora: Pero tú puedes lograrlo, ¿no?

Julia: Sí. Pero tengo la espinita de lo que pueda pasar.

Facilitadora: ¿Qué es lo que te da miedo? ¿Qué te vuelvas a sentir sola?

Julia: Si. Ese es como mi mayor miedo, porque como ya me pasó una vez.

Facilitadora: ¿Cómo es la persona que te mira desde el espejo?

Julia: Es segura en un 80%, es responsable, amigable, crítica.

Facilitadora: ¿Es feliz?

Julia: Sí.

Facilitadora: ¿Conoces a la persona que está ahí?

Julia: Sí.

Facilitadora: ¿En qué te basas para decir que la conoces?

Julia: Sé cuáles son sus miedos, sus virtudes, sus valores y qué le gusta hacer.

Facilitadora: ¿Le prestas atención a la persona que está ahorita en el espejo?

Julia: En este momento sí.

Facilitadora: ¿Antes no?

Julia: Antes no. Siempre he sido una persona que sí se fija mucho en su imagen,

si la cuida, trata de cuidarla lo más que se pueda, su tono de voz. A veces le falta un poco de confianza, los miedos que luego tiene uno, pero nada más.

Facilitadora: ¿Qué cosas buenas tiene esa persona?

Julia: Más que nada, la responsabilidad y hacer todas las cosas que se propone para lograr sus objetivos.

Facilitadora: ¿Qué es lo que más te gusta de esa persona?

Julia: Me gusta su forma de ser. De expresar lo que siente, que no se queda con las cosas.

Facilitadora: ¿Y qué cambiarías de la persona que está en el espejo?

Julia: La forma de criticar a las personas.

Después viene el cierre, con los siguientes comentarios: ¿Te checó lo que te dijeron?, ¿Estás de acuerdo con la imagen que proyectas?

Rosita: A mí me dijeron que me vieron mi postura y mi caminar de cansancio.” Tengo que cambiar inmediatamente”.

Facilitadora: ¿No te gustó?

Rosita: No. Tengo que cambiar mi actitud. Si es cierto que se ve uno mal.

Facilitadora: Y cuándo pasaron a verse en el espejo, ¿se sintieron cómodas?

Rosita: a mí no me gusta verme en el espejo. Moni: A mí no me gusta verme en el espejo. No me gusta, ni que me tomen fotos

Facilitadora: ¿Qué sucede cuando te ves?

Moni: Que estoy muy fea, no me gusta. Me ando escondiendo cuando toman fotos.

Facilitadora: Si no te gusta a ti verte al espejo porque no te gustas, entonces ¿qué proyectas a la gente?

Moni: Miedo.

Linda: Yo sí me gusté.

Facilitadora: ¿Qué viste en el espejo? ¿qué te dices?

Linda: Pues yo digo: Qué chula amanecí, qué chula amanecí o “Gracias a Dios que me dejó otro día más amanecer”.

Para finalizar la sesión: les pregunté ¿cómo se van? ¿cómo terminan la sesión?:

Teresita: Cansada pero feliz

Facilitadora: ¿Qué aprendiste hoy?

Teresita: Que cómo me ven y cómo me veo. Jovita: Yo me voy contenta. Aprendí lo de la musculatura facial, me voy con eso, lo voy a hacer. Me doy cuenta de que me voy por lo negativo, yo misma me devalúo. Me perciben de una manera y yo me percibo de una diferente. Tengo que aprender a aceptarlo y a sacar lo bueno. Linda: Yo me voy contenta. Aprendí muchas cosas. Me gustó verme en el espejo. Moni: Contenta, cansada y voy a tratar de verme más en el espejo, a verme mis defectos.

Facilitadora: O tus cualidades. Aprende a reconocerte a ti misma. Es irte reconociendo, irte valorando. Eso te va a aumentar tu autoestima.

Ligia: Yo me siento contenta porque si he aprendido cosas, ya me voy más relajada. Rosita: Aprendí que tengo que echarle ganas a mi persona. Yanet: Yo me voy feliz

Facilitadora: ¿Por qué te vas feliz?

Yanet: Por todas las cosas que he escuchado. Fer: Me voy contenta. Debo tener confianza en mí misma. Julia: Yo me voy satisfecha.

### **3.9 Novena sesión: Dale sentido a tu vida**

Dale sentido a tu vida fue el nombre de la penúltima sesión, el propósito fue que las mujeres tomaran conciencia de plantearse el sentido que le dará valor a su propia existencia. En esta ocasión se les dio la bienvenida mediante aplausos y se les preguntó cómo se sentían ya en su penúltima sesión y si alguien le gustaría compartirnos las cosas que realizó durante la semana con relación a lo que vimos la semana pasada.

Rosita: Fíjate que a mí me pasó algo el sábado, que me gustaría compartir. Me puse un vestido, me arreglé y me sentía muy incómoda. Llegamos a la fiesta y me dice una persona: ¡Ay qué bonita te ves! y me hizo sentir a gusto y me puse a reflexionar en que no le hace si estoy gorda o no, que por qué me preocupo por eso.

Facilitadora: Además tú dijiste en tus propósitos que ibas a cuidar tu cuerpo.

Rosita: Si me he cuidado, si mi esposo se cuida, yo por qué no.

Facilitadora: Y más que nada para que te sientas bien contigo misma. Hay muchos beneficios que obtenemos modificando algunos hábitos.

Después se llevó a cabo una actividad referente al agradecimiento, por qué es importante agradecer y para qué. Se realizó una actividad para relajarse, invitándolas a cerrar los ojos, a respirar lenta y profundamente, con el propósito de que su atención fuera en ellas y ese momento.

Se les proporcionó la lectura el “Árbol triste” que las llevó al análisis y reflexión:

Jovita: Era un árbol triste porque no se conocía, pero al momento que empezó a escuchar su voz interior fue como inició su autoconocimiento.

Facilitadora: ¿Has sentido tú esa sensación de no saber qué quieres o qué necesitas? Jovita: Pues sí. Cuando llegas a esta etapa de la vida, hay muchos cambios, tu vida cambia y algunos no dependen de ti, son hormonales y te descontrolas. Te dedicas mucho tiempo a hacer para los demás y no te ocupas de ti. Es como la desesperación, el caos.

Para la siguiente actividad les ofrecí una vela, que la encendieran, como un símbolo que representa, luz, paz, espiritualidad y que escogieran un lugar para reflexionar acerca del sentido y sus propósitos de vida. Les proporcioné unas preguntas como guía: Dijo Rosita: nos pusiste a pensar. Teresita: ¿A qué vine a este mundo? yo digo que, a ser feliz, a aprender, a compartir y a vivir. Vivir es todo lo que conlleva. Lo bueno y lo no tan bueno.

Facilitadora: A qué te refieres con vivir.

Teresita: Disfrutar lo que nos toque. Porque yo había vivido una vida estable, al principio acompañada y dirigida por mi familia y después cuando me casé con mi esposo, pero luego de repente me tocaron a mí los fregadazos.

Facilitadora: ¿Cuándo te llegaron los fregadazos?

Teresita: Hace como tres años.

Facilitadora: ¿Por qué?, ¿Qué pasó?

Teresita: Por cuestiones del negocio de Paco, que se peleó y todo. Entonces era algo que no me había tocado vivir ni preocuparme a mí por, sobre todo por los niños. De repente un día tu fuente de ingresos ya no está. Yo siempre trabajé porque quería, si prefería quedarme a cuidar a los niños me quedaba, si quería trabajar, trabajaba. Pero

ahora tengo que trabajar, no es opción. Y situaciones en la familia, por ejemplo, cuando falleció mi prima repentinamente muy joven, me di cuenta de muchas cosas, que es parte de la vida, me ha costado lágrimas, esfuerzo. Ha sido un cambio para mí. Y es a lo que me refiero con que es parte de vivir.

Facilitadora: ¿Y en quién te has apoyado en esos momentos difíciles?

Teresita: Con mi esposo, mi mamá y espiritualmente.

Facilitadora: ¿Qué trabajo espiritual?

Teresita: Soy católica, creo en Dios y todo, pero era como más light y nunca agradecía. Pero ahora después de chillar y todo pues agradecer que a pesar de todo lo que ha sucedido como mi familia hemos salido adelante. Creo que es algo que me tocaba vivir.

Facilitadora: hay que salir adelante con fuerza.

Teresita: Con fuerza, con oración y agradecer. Es ahí donde me hago consciente y empiezo a agradecer todos los días de lo bueno.

El cierre fue con la reflexión un audio del “Tren de la vida” y los comentarios fueron los siguientes: Teresita: Yo hoy si me voy con una tarea muy grande de contestar estas preguntas, tengo que darme mucho tiempo para reflexionar, analizar y contestar. Es lo que más me ha movido de todo el curso.

Facilitadora: De hacer tu trabajo interior. Nadie te va a dar la respuesta más que tú misma.

Yanet: Yo me voy contenta por todo lo que he aprendido.

Facilitadora: ¿Te ha servido?

Yanet: Sí, mucho. Linda: Pues me voy para reflexionar, he escuchado muchas cosas. Moni: Yo me voy contenta también, quisiera poder hacer todo lo que he visto en todas estas sesiones. Aunque es difícil, pues porque ya estamos grandes, pero tenemos que componernos. Rosita: Estas preguntas me hicieron reflexionar mucho. Y pienso que llevamos una buena tarea para pensar realmente lo que quiero y más que nada meditarlo. Jovita: Yo me voy contenta, emocionada y agradecida. Ligia: Yo también me voy contenta y pensativa. De lo que escuché quisiera agarrar casi todo. Ligia: Y de veras muchas gracias, porque como que si me han ayudado un poquito a pensar lo que quiero hacer y

lograrlo. Fer: Contenta y agradecida. Julia: Estoy pensativa. Como que tiene uno que trabajar más para poder lograr eso.

Facilitadora: Yo también quise finalizar con este tema porque también nuestra parte espiritual la debemos atender, además que es un tema que se hace presente en la mitad de la vida; la parte del ser yo creo que es lo más importante de todo lo que vimos. Porque es realmente tener contacto con uno mismo, con lo que quiero, con lo que necesito para seguir y para darse cuenta de que sí puedo lograr lo que yo quiero. Hasta los sueños que pusimos en nuestro collage. ¿Por qué no?, nada es imposible.

### **3.10 Sesión 10: Los aprendizajes significativos**

Quise cerrar con el tema de “Los aprendizajes significativos”, para reafirmar que las personas más importantes son ellas mismas, que siguieran reconociendo sus potencialidades y debilidades, las invité a no dejar del lado su sueño y les recordé que lo más importante es que sigan aprendiendo de su propia experiencia a través de ir ampliando su conciencia. Fue muy emotiva la última sesión, se preparó con muchos detalles y cariño para las participantes. El trabajo comenzó con la película “En búsqueda de la felicidad”, con el propósito de que pudieran reflexionar acerca de los valores y cualidades del personaje principal: valentía, tenacidad, confianza en sus habilidades, humildad, compromiso, afectivo, responsable, optimista, confiado en que saldrá adelante para alcanzar la felicidad. Se les preguntó ¿De qué se dieron cuenta? ¿Han pasado por alguna situación parecida? ¿Cómo lo han podido superar?

Posteriormente nos fuimos al salón del preescolar a concluir el taller; el recibimiento fue muy grato porque había una mesa arreglada con un letrero de “felicidades” con globos, manteles, copas, su regalo sorpresa y la canción de la “vida es un carnaval”.

Se empezó la sesión pidiéndoles que reflexionaran acerca de las cinco cosas más importantes que aprendieron del taller y posteriormente en equipos de tres las compartieran y elaboraran un dibujo que incluyera esos aprendizajes y obstáculos en su desarrollo personal. Una vez elaborado el dibujo, pasaron los tres equipos a describirlo:

Teresita: porque nuestra vida es fantástica. Consideramos que el curso nos ha hecho más conscientes. Tratamos de representar aquí la vida. Cada árbol es diferente, hay palmeras, jacarandas, es decir identificarnos y no compararnos con el de al lado. Este es un capullo, que sufrió una transformación, a ser una mariposa, a ser libre y a transitar por la vida, la cual está llena de nubes, como las azules, muy lindas, pero también no podemos evitar las nubes grises o negras porque también es parte de la vida. Para que haya el arco iris, bueno el arco iris es el trayecto de la vida, donde al final muchos vivimos pensando en que hasta el final va a estar la felicidad, pero no, la vida misma es felicidad. Hay momentos en los que podemos estar tristes, enojados, desganados, sorprendidos, con lágrimas, pero tenemos momentos de felicidad. Y para que haya este arco iris tiene que haber lluvia, está el sol, así como hay día hay noche también y aunque sea de noche no va a dejar de brillar la vida. Esta es la representación de las personas que vamos conociendo a lo largo de nuestra vida.

Facilitadora: tus amigos, familia....

Teresita: Amigos, familia, compañeros de trabajo. Los hijos son como semillitas y crecieron, son flores que crecen. Aquí hay unas piedritas que también son parte de la vida, algunos obstáculos.

Julia: Camino recto, no hay. Para llegar a tu casa, atrás del sol. Si te sale una piedra, tienes que saltarla.

Teresita: hasta el mismo arroyo, saltarlo, nadarlo...

Facilitadora: ¿El arroyo qué representa?

Teresita: La vida. Y aquí también caritas felices, caritas tristes que son parte de la vida, que son necesarias para tener los diversos momentos de la vida: de alegría, de tristeza, ya que hay que disfrutarlo, aceptarlo, vivirlo y superarlo, ya para llegar al final y juntar todos estos momentos, como hayan sido siempre pensando en ser feliz. Fer: Y llegamos como capullitos y ahorita ya estamos despegando las alas.

Después de que pasaron los demás equipos les dije que les había llevado un regalo para cada una. "En esta caja que tengo en mis manos, tengo algo muy hermoso y valioso, es algo único para cada una de ustedes, que quiero entregárselos el día de hoy. Les voy a pedir que lo destapen con calma y se asomen para ver que hay dentro de ella... ¿a quién vieron? Es un ser lleno de cualidades y virtudes al que hay que cuidar, valorar

y respetar para siempre. Ojalá la puedas conservar y cuando tengas dudas, inquietudes o te sientas sola, triste o contenta tengas la oportunidad de abrirla y verte en el espejo para que te agradezcas a ti misma todo el esfuerzo y dedicación que has tenido ¡Ámala, quírela y respétala en todo momento!... si gustas, puedes darte un abrazo a ti misma con todo el cariño, gratitud y bondad” fue muy emotivo para ellas, les dio gusto verse en el espejo.

La última actividad fue el brindis con el propósito de que al ir llenando su copa lo fueran haciendo de sentimientos y afectos. Les solicité que brindáramos cada una por algún reconocimiento propio y si alguien gustaba reconocerle a alguna del grupo algún aprendizaje, también era bien recibido.

Jovita: Yo brindo por mí, porque me di la oportunidad de aprender un poco más, por convivir con cada una de ustedes. Yo quiero brindar por la señora Linda, yo he aprendido en este taller de ella, de su humildad, de su agradecimiento, ella tiene mucho agradecimiento, a pesar de todas las dificultades ella es feliz como es, con lo que tiene y por lo que es y la verdad eso se lo reconozco mucho. Brindo por usted, Linda, Salud.

Julia: Yo brindo por todas nosotras. Me dio mucho gusto estar aquí con ustedes. A algunas las conocía, a otras no, me agradó mucho que todas contaran parte de sus historias. Todas tenemos obstáculos en la vida, siempre uno cree que solo yo tengo problemas en la vida, pero todas tenemos problemas, pero poco a poco los hemos podido ir resolviendo por eso estamos aquí. Por mí porque cada día soy más responsable y trato de lograr ese objetivo.

Moni: Pues yo voy a tratar de cambiar. Me va a valer maíz, que digan lo que digan. Y te doy gracias también a ti. Espero cambiar mis actitudes con cada una de mis compañeras. Muchas gracias.

La última pregunta que me gustaría hacerles es cómo se van el día de hoy después de diez sesiones de trabajo

Linda: Yo me voy muy agradecida. Contigo, con el curso, con ellas también, que me hayan escuchado, ya les dije y pues me voy también feliz y contenta. Jovita: Yo me voy agradecida, con objetivos fijos. Yanet: Yo me voy contenta por pensar más en mí. En mi salud y eso. Moni: Pues yo me voy contenta y por enseñarme más experiencias. Fer: Yo me voy alegre y emocionada. Teresita: Yo me voy happy también, con trabajo con

mucha tarea, pero contenta y en acción. Ligia: Yo me voy contenta, muy agradecida, con muchas cosas nuevas que espero lograr. Y también muy agradecida contigo. Muchas gracias. Julia: Yo: en una palabra: satisfecha. Rosita: Yo me siento contenta, satisfecha. De que realmente no nos conocíamos entre sí y tampoco a mí misma. Tuvimos la confianza de convivir. Me voy contenta por el curso que nos diste. Me gustó muchísimo y me gustaría que nos volvieras a invitar a otro, la verdad me encantó. Muchas Gracias.

Mi mayor experiencia fue haber concluido el taller y ver que si se puede promover un cambio en las personas. Las escuché diferente en comparación con el primer día que llegaron; es tan solo el primer paso para que ellas se continúen dando la oportunidad de seguir creciendo y de ser mejores personas.

## **CAPÍTULO IV. ESTRUCTURA METODOLÓGICA**

En este capítulo se describe el proceso que se llevó a cabo para la estructuración, organización, recopilación, sistematización y análisis de la información obtenidos en las sesiones del taller. Se detallará el procedimiento metodológico que se realizó a partir de las evidencias que se obtuvieron con la finalidad de analizarlas y comprenderlas para dar respuesta a las preguntas de análisis.

### **4.1 Organización de la información**

Lo primero que se realizó fue determinar la metodología que se emplearía para el análisis de la información, sus alcances y propuestas. Para ir dando respuesta a las preguntas de la investigación se seleccionó la metodología cualitativa debido a que ofrece técnicas para definir e interpretar verbalmente cada símbolo. Por análisis de datos cualitativos se entiende “el proceso mediante el cual se organiza y manipula la información recogida por los investigadores para establecer relaciones, interpretar, extraer significados y conclusiones” (Rodríguez, 2005, p. 135).

Martínez (2006) define la metodología cualitativa como el “estudio de un todo integrado que forma o constituye primordialmente una unidad de análisis y que hace que algo sea lo que es” (p.66). Rodríguez (2006), menciona que “la finalidad de la

investigación cualitativa es comprender e interpretar la realidad tal y como es entendida por los sujetos participantes en los contextos estudiados” (p.259).

Por otro lado, Vargas (2015) dice que la metodología cualitativa es aquella “cuyos Métodos, Observables, Técnicas, Estrategias e Instrumentos concretos se encuentran en la lógica de observar necesariamente de manera subjetiva algún aspecto de la realidad” (p. 20).

Para llevar a cabo el análisis de la información, el soporte teórico y la metodología, se empleó la técnica del análisis del discurso. La técnica del análisis del discurso es una herramienta importante, debido principalmente a la aportación que hace a las Ciencias Humanas y Sociales. Santander (2011) dice en su texto que “estos discursos, además y a diferencia de las ideas, son observables y, por lo mismo, constituyen una base empírica más certera que la introspección racional” (p.209). Echeverría (2003), llama actos lingüísticos a lo que se refiere que “cuando hablamos no solamente describimos una realidad existente; también actuamos, ya que estos actos pueden también ejecutarse en forma no verbal” (p.41).

Para llevar a cabo la sistematización de los datos obtenidos se empleó la técnica propuesta por Martínez (2006), que consistió primero en identificar a partir de la transcripción completa de cada una de las 10 sesiones del taller, las categorías. Categorizar significa “clasificar, conceptualizar o codificar, mediante un término o expresión breve que sean claros e inequívocos al contenido o idea central de cada unidad temática” (Martínez, 2006, p. 268), una vez realizada la transcripción completa y lectura general de la información se establecieron las categorías centrales en congruencia con los propósitos y preguntas de análisis y con fundamento en la teoría. En la tabla 2 se presentan las categorías y su definición conceptual:

**TABLA 2 CATEGORÍAS CENTRALES**

<b>CATEGORIAS</b>	<b>CODIGOS</b>	<b>DEFINICIÓN CONCEPTUAL</b>
EXPERIENCIA	E	Barceló (2010) dice sobre la experiencia, que esta corriente continua de emociones,

---

sentimientos y percepciones que fluyen constantemente en el campo fenoménico del individuo puede ser abordada, en parte, por la conciencia de tal manera que la persona la percibe como no necesariamente amenazadora para el organismo. (p.45).

CONGRUENCIA

C

Congruencia o autenticidad significa, según Rogers (1961), tener presentes los propios sentimientos, y no ofrecer una fachada externa, adoptando una actitud distinta de la que surge de un nivel más profundo o inconsciente. Ser auténtico, implica también la voluntad de ser y expresar, a través de sus palabras y de su conducta, los diversos sentimientos y actitudes que existen en la persona.

CONSIDERACIÓN  
POSITIVA DE SI MISMO

V

El autor Gondra (1978) se refiere a la consideración positiva incondicional con reconocer su experiencia, darle el valor propio, sin esperar que los demás estén de acuerdo con ella; además de que,

“empieza a explorarse a sí misma y comienza a afrontarse sin racionalización de los aspectos de su personalidad, en lugar de la angustia, preocupación y sentimientos de falta de valor, desarrolla una aceptación de sus fuerzas y de sus debilidades, como punto de partida para el progreso hacia la madurez” (Gondra, 1978, p.49).

TENDENCIA  
ACTUALIZANTE

T

Rogers (1985), define la tendencia actualizante como, “todo organismo tiene la tendencia innata a desarrollar todas sus potencialidades para conservarlo o mejorarlo” (p. 24).

---

Elaboración propia.

Para definir las subcategorías se consideró la propuesta que ofrece Echeverría (2003), que en su estudio los denomina actos lingüísticos, los cuales se describen a continuación:

**Afirmaciones.** Las afirmaciones corresponden al tipo del acto lingüístico que normalmente conocemos como descripciones, que tienen que ver con el mundo de los hechos pasados.

**Declaraciones.** Están relacionadas con el poder. Solo generamos un mundo diferente a través de nuestras declaraciones si tenemos la capacidad de hacerlas cumplir.

**Promesas.** Son por excelencia, aquellos actos lingüísticos que nos permiten coordinar acciones con otros. Cuando alguien hace una promesa, él o ella se

comprometen ante otro a ejecutar alguna acción en el futuro. Las promesas implican un compromiso manifiesto mutuo.

Peticiones. Son movimientos lingüísticos para obtener una promesa del oyente. Para hacer promesas se necesita el consentimiento mutuo entre las partes a través de dos acciones diferentes: peticiones y ofertas. No se pueden hacer promesas sin peticiones u ofertas y ambas son acciones de apertura hacia la concreción de una promesa.

Continuando con la propuesta de Martínez (2006), se dividieron los contenidos en unidades temáticas, que “son párrafos que expresan una idea o un concepto central” (Martínez, 2006, p. 268), que en este caso fueron conceptos relevantes que ya fueron definidos en el marco teórico referencial en apego a lo que señala el Enfoque Centrado en la Persona. Para realizar el estudio del análisis del discurso de las participantes seleccionadas se consideró lo que fueron hablando cada una de ellas durante las sesiones, respecto a su propia experiencia, a su congruencia, a su valoración positiva incondicional y a la tendencia actualizante, desde sus propias afirmaciones, declaraciones, peticiones o promesas.

Finalmente, se utilizó el proceso de la teorización para lograr la síntesis final del estudio o investigación, “este proceso tratará de integrar en un todo coherente y lógico los resultados de la investigación en curso mejorándolo con los aportes de los autores reseñados en el marco teórico referencial” (Martínez, 2006, p. 279).

En conclusión, se empleó la metodología cualitativa para realizar el análisis e interpretación de los resultados considerando las grabaciones de audio y video que permitieron observar y analizar los hechos, cualidades o características de las mujeres en repetidas ocasiones entorno a su realidad. Esta información se ligó con la teoría que se definió de acuerdo con determinados principios en el marco teórico.

El estudio que se realizó acerca de las mujeres de la mediana edad no puede ser de observancia general, porque tiene mucho que ver la temporalidad y el contexto en el que se llevó a cabo; sin embargo, al emplear la metodología cualitativa si se pudieron obtener datos propicios para su análisis e interpretación, a partir de sus afirmaciones, declaraciones, promesas y peticiones. Con el paso del tiempo las situaciones van cambiando y lo que antes pudieron reconocer como una crisis, ahora probablemente, con

la madurez adquirida a través de los años o la propia experiencia pueda ser para ellas una oportunidad de crecimiento personal. Cuando se pensó en establecer el objeto de estudio del trabajo, lo primero que se hizo fue buscar la población con ciertas características:

- 1.- Trabajar con un grupo de mujeres de cierta edad.
- 2.- Promover su valoración y reconocimiento.
- 3.- Con el propósito de que pudieran replantear sus metas
- 4.- Que atendieran la crisis de la mitad de la vida.

Una de las hipótesis iniciales de esta investigación fue que las mujeres de la población estaban transitando por un período de crisis por las características que mostraban en su perfil y por los resultados que se obtuvieron en el Cuestionario de detección de necesidades, de la cual probablemente ni siquiera ellas sabían que la tenían. La crisis de la mitad de la vida es un proceso que se vive y que se manifiesta por diferentes sucesos en la persona en determinada edad, que pueden ser percibidos intensamente e incluso no ser detectados y solo entenderlos como problemas que se les van presentando. En su narrativa pude observar que ellas estaban viviendo un proceso enfocado más en resolver problemas que atender la crisis por la que pudieran estar atravesando; sin embargo, al irles ofreciendo información relativa al tema, fueron reconociendo las propias necesidades que tenían que atender y que no se habían dado cuenta por haber estado la mayor parte de su tiempo pendiente de los demás; entre ellas figuraban las necesidades físicas, psicológicas y existenciales, lo que de alguna manera les permitió ampliar su conciencia y madurez.

A continuación, se muestra la tabla 3, que incluye las fuentes de información que se emplearon: bitácoras, audio-grabaciones, transcripciones y los cuestionarios, las veces que fueron aplicados cada uno y los códigos que se utilizaron para clasificar e identificar la fuente.

**TABLA 3 FUENTES DE INFORMACIÓN**

<b>FUENTE</b>	<b>CANTIDAD</b>	<b>CLAVE</b>
Bitácora	10 Bitácoras: lugar de	B1
	intervención, croquis de	B2
	ubicación de las personas,	B3
	asistencia de las participantes,	B4
	propósitos y actividades de la	B5
	sesión, cronograma de trabajo,	B6
	narración de la sesión,	B7
	obstáculos y límites enfrentados	B8
	y la vivencia personal.	B9
		B10
Videgrabaciones	2 de cada sesión: Ipad, cámara de video.	V1, V2, V3, V4, V5, V6, V7, V8, V9, V10
Transcripciones	10 Transcripciones textuales de las sesiones 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10	T1, T2, T3, T4, T5, T6, T7, T8, T9, T10
Cuestionarios	61 Cuestionarios totales:	
	9 Cuestionario inicial	CI
	9 Expectativas	EX
	34 Evaluación de sesión	ES
	9 Mitad del camino	MC
	9 Evaluación final	EF

Elaboración propia.

La fuente principal que se consideró para el análisis de los datos fueron las diez transcripciones que resultaron de las grabaciones de audio y de las bitácoras. Los nombres de las participantes fueron sustituidos desde un inicio por cuestiones de la confidencialidad y el cuidado de los datos personales. El cuestionario inicial se empleó para saber acerca del contexto personal y familiar de las participantes, el de expectativas

fue para conocer lo que esperaban lograr al asistir al taller; las evaluaciones de sesión, evaluación de mitad del camino y la evaluación final se consideraron únicamente para proporcionar información general, debido principalmente a que las preguntas que se plantearon fueron diferentes en cada aplicación, lo cual limitó para hacer una comparación objetiva de sus avances por falta de consistencia en el proceso.

En la tabla 4 se muestra detalladamente las evidencias recolectadas de cada sesión. Por ejemplo, en la primera sesión (S1), se recolectó la Transcripción textual (T1), la Videograbación (V1), la Bitácora (B1), el Cuestionario Inicial (CI), el Cuestionario de Expectativas (EX) y la Evaluación de Sesión (ES).

**TABLA 4 EVIDENCIAS RECOLECTADAS POR SESIÓN**

<b>SESIÓN</b>	<b>TRASCRIPT</b>	<b>VIDEO-GRAB</b>	<b>BITÁCORA</b>	<b>CUESTION</b>
S1	T1	V1	B1	CI, EX, ES
S2	T2	V2	B2	ES
S3	T3	V3	B3	ES
S4,	T4	V4	B4	ES
S5	T5	V5	B5	
S6	T6	V6	B6	MC
S7	T7	V7	B7	
S8	T8	V8	B8	
S9	T9	V9	B9	
S10	T10	V10	B10	EF

Elaboración propia.

#### **4.2 Inmersión en los datos y establecimiento de preguntas de análisis**

Se plantearon unas preguntas al inicio de la investigación para describir lo sucedido durante las sesiones con la finalidad de hacer una interpretación desde la metodología cualitativa mediante el análisis de discurso de las participantes. Lo que se requirió fue analizar las propias palabras de las mujeres y la conducta que se pudo observar en ellas.

De tal forma que las preguntas están encaminadas para que algunas mujeres que transitan en la mitad de la vida y que pueda representar para ellas una crisis, les permita reflexionar acerca de su aceptación personal al reconocerse y valorarse a través de describir su propia experiencia, al irse escuchando y al darse cuenta de cómo han vivido, con la intención de que puedan discernir qué otras opciones pueden ejercer.

Aquí se muestran las preguntas que fueron planteadas para su análisis e interpretación durante las sesiones.

### **Preguntas adyacentes:**

#### **1.- Que exploren sus experiencias y vivencias en la mediana edad.**

¿Qué cambios físicos, emocionales o existenciales reconocen las participantes en el período de la mitad de la vida?

#### **2.- Que reflexionen acerca de su aceptación personal.**

¿Qué cualidades o características reconocen las participantes acerca de su aceptación personal?

#### **3.- Que formulen un plan para enfrentar la crisis de la mediana edad.**

¿Qué propósitos lograron describir las participantes que realizarían para enfrentar la crisis de la mitad de la vida?

### **4.3 Proceso de estructuración de los datos**

En este apartado se muestra el proceso que se siguió para analizar la información recolectada a través de las transcripciones de cada sesión del taller.

### **Procedimiento metodológico**

Para mostrar lo sucedido en las sesiones se consideró el procedimiento que propone Martínez (2006), que consistió en lo siguiente:

Primero: Recabar las videograbaciones de las diez sesiones.

Segundo: Se completó la transcripción de cada sesión en Excel.

Tercero: Se categorizó y codificó el contenido de acuerdo con la idea central de la intervención.

Cuarto: Para mayor especificación en el análisis se establecieron las subcategorías fundamentado desde los actos lingüísticos de Echeverría (2003).

Quinto: El grupo se constituyó con nueve participantes de la cuales tuvieron una asistencia total del 98% a las sesiones; para establecer la unidad de análisis se consideró una muestra de cinco mujeres elegidas al azar que representaron el 56% de la población.

Sexto: Se revisó analíticamente los fragmentos de cada sesión de acuerdo con las categorías y subcategorías de las mujeres seleccionadas, tomando en cuenta las tres preguntas de investigación.

Séptimo: Se presentaron los resultados obtenidos. Como ya se había comentado, los nombres de las participantes se cambiaron desde el momento que se elaboraron las bitácoras y transcripciones por razones de confidencialidad.

Posteriormente se estableció la unidad de análisis y para ello Martínez (2006) sugiere que se divida el texto de cada transcripción en tres partes: la primera que es la de inicio o introducción, que es donde se les da la bienvenida y se les pregunta ¿cómo están? para establecer contacto con el “aquí y el ahora”; la segunda, que es la del desarrollo, donde se realizan las actividades de acuerdo al propósito de cada sesión y la última parte, la etapa del cierre, que es decir cómo se van y que fue lo más significativo para ellas. El análisis del discurso se realizó a partir de la segunda parte por contener información esencial de acuerdo con el propósito que se trabajó en cada sesión; sin embargo, cabe hacer mención que están realizadas las transcripciones completas de cada una, por si fuera necesario consultar otra información de relevancia.

Se tomó en cuenta con base a la tabla 4 que indica en la primera columna el número de sesión a la cual se le agregó la fecha en que se realizó y en la segunda el número de la transcripción, cuando se haga referencia para citar la fuente de información.

**Tabla 5 FUENTE DE INFORMACIÓN**

<b>Número de sesión</b>	<b>Transcripción completa.</b>
S1/05-02-2016	T1
S2/12-02-2016	T2
S3/19-02-2016	T3
S4/26-02-2016	T4
S5/04-03-2016	T5
S6/08-04-2016	T6
S7/15-04-2016	T7
S8/22-04-2016	T8
S9/29-04-2016	T9
S10/05-05-2016	T10

Elaboración propia.

De acuerdo con la información proporcionada, las citas se referirán de la siguiente manera, por ejemplo, (Rosita, T3, S3/19-02-2016, 61) que indica que es una aportación de Rosita, tomado de la Transcripción Tercera Completa, de la Sesión Tres con fecha del 19 de febrero del 2016 del renglón sesenta y uno.

Para la presentación de los resultados se consideraron las diez sesiones grabadas y transcritas en su totalidad; para el análisis se tomaron en cuenta de la transcripción uno a la diez; se analizó el discurso de las 5 personas seleccionadas (Rosita, Fer, Ligia, Yanet, Linda) que representan el 56% de la muestra, en la etapa de desarrollo y cierre de cada sesión. El grupo inició con nueve integrantes de las cuales solamente faltaron un día dos de las participantes durante las 10 sesiones.

Una vez que se sistematizó la información y se obtuvieron los resultados generales se procedió a realizar el análisis del discurso de las participantes estando en posibilidades de dar respuesta a las preguntas realizadas. Ésta última etapa comprende la interpretación de los datos, con la finalidad de concluir y ofrecer una propuesta

relacionada al objeto de estudio. En el próximo capítulo se verán reflejados los resultados en forma descriptiva.

## **CAPÍTULO V. ALCANCES DE LA INTERVENCIÓN**

Durante este capítulo se revisaron los alcances, propósitos y resultados obtenidos del taller. Se dio respuesta a las preguntas de análisis que tiene que ver directamente con el propósito general y los propósitos particulares de la investigación. El propósito general que se definió en el capítulo I fue promover la valoración y el reconocimiento personal en un grupo de mujeres particularmente en el área de intendencia para que formulen un plan que atienda la crisis de la mediana edad. Ofrecer elementos informativos y vivenciales para que las mujeres reconozcan los cambios que produce la etapa de la mitad de la vida, en sus diversos ámbitos o esferas; que enfrenten el impacto de estos cambios desde el reconocimiento de sus necesidades actuales de afecto, comunicación, salud, económico, social, educativo, incluso espiritual o existencial, de modo que puedan visualizar un plan de acción para atender a este cambio en su etapa de vida, mediante su participación en un taller desde el Enfoque Centrado en la Persona. Los propósitos particulares establecidos fueron:

- 1.- Que exploren sus experiencias y vivencias en relación con la mediana edad.
- 2.- Que reflexionen acerca de su aceptación personal.
- 3.- Que formulen un plan para enfrentar la crisis de la mediana edad.

Como se mencionó en el capítulo anterior, la metodología utilizada para el procesamiento de datos fue la metodología cualitativa y las técnicas que se emplearon para definir e interpretar verbalmente los fragmentos de las sesiones fueron la técnica del análisis del discurso y la de los actos lingüísticos. La sistematización de los datos se realizó a partir de definir las categorías que se emplearían para analizar el contenido o la idea central de cada unidad temática. Las categorías centrales empleadas para el análisis

fueron: experiencia, congruencia, consideración positiva de sí mismo y tendencia actualizante. Las subcategorías o actos lingüísticos: afirmaciones, declaraciones, peticiones y promesas.

El estudio y análisis del discurso se basó fundamentalmente en las cinco mujeres muestra: “Fer”, “Linda”, “Rosita”, “Yanet” y “Ligia”; de las otras cuatro solo se harán referencias aislada cuando sea necesario complementar o resaltar algún dato. El trabajo se dividió en cuatro partes de acuerdo con las preguntas de investigación con el propósito de evidenciar los datos proporcionados por las mujeres seleccionadas e ir dando respuesta a cada una de ellas. Cabe mencionar que el diseño de la intervención se planeó por bloques para que las mujeres fueran trabajando en relación con los propósitos particulares enunciados en el capítulo I. Cada bloque comprendió tres sesiones, en el primero el propósito fue promover el reconocimiento a través de que las mujeres exploraran sus experiencias y vivencias en la mediana edad; las categorías fundamentales para este estudio fueron: experiencia y congruencia. El segundo bloque fue para promover la valoración reflexionando acerca de su aceptación personal a través de la congruencia y consideración positiva de sí mismo. Por último, en el tercer bloque se enfatizó en que las mujeres pudieran formular un plan o enunciar algunos propósitos para enfrentar la crisis de la mediana edad y continuar con el desarrollo de sus potencialidades para su crecimiento personal: tendencia actualizante, tendencia natural del ser humano.

Las preguntas que sirvieron de guía para describir las respuestas que las mujeres dieron de acuerdo con su propia experiencia en la mediana edad fueron las siguientes: ¿Qué me sucede?, ¿Cómo me voy reconociendo?, ¿Realmente me valoro?, ¿Hacia dónde voy? Para dar respuesta a las preguntas se mostrarán los fragmentos con los diálogos que surgieron en las sesiones correspondientes.

Como dato estadístico se muestra el resultado del trabajo que realizaron las mujeres durante las diez sesiones: el 79% hablaron de su experiencia, el 19% expresó desde su congruencia; el 5% de la consideración positiva de sí mismo y el 2% de la tendencia actualizante. El 69% lo expresó a través de afirmaciones, 23% mediante declaraciones, el 7% realizó algunas promesas y el 1% a través de alguna petición. Lo que puedo observar según los resultados obtenidos es que de las mujeres participantes

en el taller, la mayor parte se quedan en reconocerse como están y en lo que les sucedió, sin embargo, en la que respecta a su valoración y consideración positiva de sí mismas, siguen estando muy por debajo de la media y más aún en lo que se refiere al concepto del desarrollando personal y del trabajo por metas u objetivos. A continuación, se analizarán fragmentos de las sesiones que vayan dando evidencia de las preguntas de análisis.

## **5.1 ¿Qué me sucede?**

El propósito fue que las mujeres expresaran acerca de sus experiencias y vivencias en la mediana edad. En este primer bloque, como ya se mencionó en el párrafo anterior, se mostrarán los resultados encontrados respecto a las categorías establecidas para esta pregunta de análisis: experiencia y congruencia, mismas que se identificarán en el discurso de las participantes, utilizando como subcategorías: afirmaciones o declaraciones. Es importante para la mujer de la mediana edad detenerse por un momento y darse cuenta de lo que le sucede en esa etapa de su vida, reconocer que cambios físicos, emocionales o existenciales se le están presentando y cómo los está enfrentando. En esta sección se enfocará a lo que reconocen ellas de su propia experiencia; Rogers (1985) refiere que refiere que experiencia se trata de todos los aspectos de la persona que han de poder ser accesibles a la conciencia; por citar algunos ejemplos serían: los efectos que producen en el organismo las visiones, audiciones, sabores, olores, recuerdos, significados que se otorgan a momentos pasados.

Uno de los propósitos del taller fue proporcionarles a las mujeres un ambiente confiable y seguro para que pudieran expresar sus experiencias. Las dos primeras sesiones se realizaron con la finalidad de que ellas fueran reconociendo su propia experiencia a través de sus sentidos, identificando sus emociones y su sensibilización corporal.

El trabajo se realizó con un grupo de mujeres de la mediana edad, se les ofreció un espacio para que ellas fueran expresando cómo se encontraban en esa etapa de su vida y fueran reconociéndose a sí mismas; sus valores, fortalezas, características,

habilidades, deseos y metas. A pesar de que el grupo se conformó con mujeres de características similares; la propia vida, historia y experiencia de cada una fue diferente a las demás; el reto fue que ellas se dispusieran a compartir; que respetaran a las demás cuando alguien más lo hacía; que hablaran desde su experiencia y no de la generalidad; la profundidad con que lo hicieron dependió de la disposición de ellas. Algunas características de las participantes son que la mayoría se encuentran en la etapa de la mediana edad, son empleadas de una escuela en el área de intendencia, el grado máximo de estudios es bachillerato técnico. Cabe mencionar que también participaron tres mujeres de otras áreas, una de ellas con un grado superior de estudios. Algunas son solteras, jefas de familia y con recursos económicos limitados. El taller fue de 10 sesiones, cada una de dos horas una vez por semana.

En la primera sesión las mujeres hablaron de lo que les gustaba hacer: estar con sus familias, relacionarse con más personas, hacer deporte, trabajar, convivir con los niños, entre otras cosas; también dijeron lo que les gustaría hacer algo para ellas mismas: como valorarse, aceptarse, recobrar el poder de sí mismas, ya que refirieron que no es lo mismo la edad que tenían en ese momento comparado con el de hace quince años, pensar en su futuro y salir adelante.

En la pregunta de ¿Qué me sucede? las mujeres en general hacen referencia a que se encuentran en la etapa en la que más de alguna que ya tuvo hijos y que ya no están tan chiquitos, se sienten que ya no son tan necesarias en ciertos lugares o con ciertas personas, como es en el caso de con los hijos o con el marido; se empiezan a presentar algunos cambios físicos, emocionales, económicos o problemas con la familia de forma diferente, dimensionados en ocasiones que sienten que se desploman. Por otro lado, reconocen que en esa edad tienen más experiencia para vivir con mayor rectitud, para ser más libres, para saber que no dependen de alguien más, que también pueden realizar acciones para su propia vida, porque los hijos tarde que temprano se van. Esto las lleva a tener un momento reflexivo y darse cuenta, que su mayor preocupación ha estado enfocada en satisfacer necesidades secundarias o de terceros.

Jung (1933) advirtió que en la primera mitad de la vida deberíamos concentrarnos en el mundo objetivo de la realidad: educación, carrera y familia. En contraste, debemos

dedicar la segunda mitad de la vida al mundo interior y subjetivo que se descuidó anteriormente.

Eso es precisamente, lo que describen las mujeres que han venido haciendo, toda su atención en la primera etapa de la vida ha sido enfocada a su familia, al cuidado de los hijos, a la atención de la pareja, a formar un patrimonio, a la organización de su casa y se dan cuenta que, para ellas en lo propio, no han considerado nada suficiente para su bienestar, desarrollo físico y psicológico.

A continuación, muestro algunas afirmaciones y declaraciones que reconocen las participantes en su discurso de que es lo que les sucede: “No me valoro” (Rosita, T1, S1/05-02-2016, 34). “No me quiero, no me acepto” (Fer, T1, S1/05-02-2016, 35). Fueron reconociendo a través de descripciones concretas cómo se sienten y que les gustaría cambiar; Rosita refiere que se da cuenta que su forma de ser le ha ocasionado muchos problemas con su familia, los cuales la han alejado de ella, siendo para ella personas centrales en su vida, “Yo quiero cambiar mi modo de pensar, yo estoy mal porque mis hijas y mi esposo no van a hacer lo que yo quiero, mi papá tampoco, ni mi hermana” (Rosita, T1, S1/05-02-2016, 66).

Ligia dijo: “me hubiera gustado tener un niño, nunca lo tuve por miedo a qué diría mi mamá, a qué diría mi papá, miedo a quedarme sola y ahora sí ya es demasiado tarde, me quedé con ganas de formar una familia, también de viajar y de divertirme” (Ligia, T1, S1/05-02-2016, 106). Ligia hace una afirmación al decir lo que le hubiera gustado hacer, pero reconoce que ya es demasiado tarde; en su tono de voz, sus silencios y expresión corporal se logra percibir tristeza, nostalgia y como si quisiera regresar el tiempo.

Linda manifestó su deseo a través de una declaración de querer estar más tiempo con sus hijas, con su marido, con su familia, siente que le ha dedicado mucho al trabajo y que ya es necesario empezar a disfrutarlos, porque no sabe cuánto tiempo Dios le dará más de vida.

Este conocimiento interno es la forma como los adultos de edad intermedia perciben cambios, ahora se piensa en el número de años que les restan hasta el día de su muerte y cómo tomar lo mejor de ellos. Papalia (2010), la terminación de la vida es una parte significativa y valiosa en el transcurso de la vida, por lo que habrá de darse

cuenta, que la muerte es segura y que probablemente se tendrán que hacer cambios en su vida.

Teresita se va reflexiva porque se da cuenta de que no había tenido espacio para hacer un alto y analizar que está sucediendo en su vida, reconocer los miedos por los que está atravesando y enfrentarlos.

Erikson (1985), sostiene que las personas a una determinada edad, casi al mismo tiempo, experimentan los mismos sucesos, problemas o desafíos, que hay secuencias universales de cambio. Como se pudo observar, las participantes manifestaron de alguna forma las mismas sensaciones y sentimientos ocasionados por distintas experiencias; su falta de valoración en ocasiones; el de anteponer sus propios deseos e intereses para satisfacer o atender a un tercero; tiempo para ver en ellas mismas que les está sucediendo; qué emociones y sentimientos están prevaleciendo y cómo enfrentarlos; otro sentimiento similar que tuvieron en el grupo fue relativo a la falta de confianza para expresarse libremente sin sentirse juzgadas, criticadas; dijeron que al principio sintieron vergüenza y dificultad para hacerlo, pero al finalizar la sesión Teresita, Jovita y Julia, dicen haberse sentido un poco más en confianza; Fer, Moni, Ligia y Linda, nerviosas; Rosita y Yanet, contentas.

Para comprender el trabajo que se realizó en la valoración y reconocimiento de la mujer madura fue necesario primero que reconocieran sus experiencias con la finalidad de que fueran tomando consciencia de lo que guardaron dentro de sí mismas en un momento dado. Esto se va logrando a través del autoconocimiento, de identificar sus sensaciones y emociones; sin embargo, en ocasiones, a algunas personas les cuesta trabajo describir qué y cómo se están sintiendo y en tanto identificar esa emoción o sentimiento que llega a través de los sentidos. Las actividades que se desarrollaron en la sesión dos fue con el propósito de que a través de estimular sus sentidos pudieran ir reconociendo diferentes sentimientos y sensaciones en su persona, que los pudieran expresar y decir cómo se sintieron al recobrar alguna experiencia vivida.

Ligia al ver unas imágenes que se les mostró de unos cachorritos, recordó y se identificó con la profunda tristeza que sufrió cuando sus perritos se murieron, dice que ellos eran como sus hijos “sentí mucha tristeza, o sea recordé cuando los tenía, que era mucha alegría y ya ahorita la verdad me siento sola sin mis perritos” (Ligia, T2, S2/12-02-

2016,114). En su contexto personal, Ligia es una mujer soltera, sin hijos, que está al cuidado de su madre enferma y que su compañía y alegría eran sus perritos.

Yanet al ver la imagen de un cinturón, la contactó con el coraje y resentimiento hacia su padre; dijo que cuando era joven le gustaba mucho bailar; la invitaban a salir y su papá nunca la quiso dejar ir, por lo que ella se salía en la noche sin permiso, sin que se dieran cuenta; claro que cuando regresaba su papá la estaba esperando y le ponía unos buenos fajazos, pero dijo “lo bailado ya ni los golpes me los quitaban” y se seguía yendo, porque consideraba que no estaba haciendo nada malo, sino simplemente disfrutar algo que le gustaba mucho hacer. (Yanet, T2, S2/12-02-2016,138).

Rosita al verse en un espejo dijo a través de una declaración, “quiero quitar esta cara de enojo que tengo, la quiero cambiar por una sonriente, ya no quiero traer mi cara de sargento mal pagado” (Rosita, T2, S2/12-02-2016,156). Ella expresó que quería borrar esa imagen que había creado, reconoce que la hace sentir mal porque la ha alejado de mucha gente y sintió que no era aceptada en varios lugares por su forma de ser.

Con esto puedo inferir que las participantes fueron reconociendo cómo se sentían en ese momento, que les sucedió y además que lo pudieron expresar, sin censurarse, sin pensar si estaban bien o mal, simplemente a través de su experiencia y congruencia al ir identificando sus sensaciones, emociones y sentimientos de cómo estaban. Trajeron a su mente recuerdos y vivencias a través de estimular la vista, el olfato, el gusto, el tacto y el oído; se remontaron al pasado y pudieron identificar cómo se sentían ahora en comparación a esas experiencias que tuvieron.

Fueron reconociendo su timidez y vergüenza para expresarse; Rosita “pienso qué, si hablo con alguien, se van a burlar de mí, eso siento de cualquier persona, ni con mi papá, ni con mis hermanos, con nadie platico nada, siempre he sido así de cerrada” (Rosita, T2, S2/12-02-2016,167).

Moni por otro lado hace una afirmación a través de su experiencia de que “yo siempre he dicho que a mí Diosito no me dio ninguna gracia, de veras, siento que, como te diré, porque casi la mayoría de la gente me dice ¿está enojada?, en el camión, dónde sea, si me preguntan, pienso que quieren, esos son mis pensamientos, será que yo solita me pongo esas barreras” (Moni, T2, S2/12-02-2016,157).

Como dice Rogers (1985), la invitación es a estar con una actitud abierta a la experiencia, darse cuenta de lo que sucede en el mundo interior de la persona, de lo que pasa en ese instante preciso, en su cuerpo, en su respiración, en el sentimiento que se produce al estar en contacto con una situación o persona. En ocasiones la mujer en la mediana edad se ve obligada a adentrarse en sí misma; sin embargo, ese viaje hacia el interior no es tan sencillo porque pueden presentarse algunas resistencias o incluso a negar ciertas actitudes o esconder ciertos sentimientos que a los que no se quiere enfrentar.

Con lo mostrado hasta ahorita puedo inferir que las participantes sí pudieron reconocer su parte emotiva; expresaron su discurso a través de algunas afirmaciones y declaraciones que fueron haciendo de acuerdo con las experiencias que tuvieron, situadas desde la perspectiva del el aquí y del ahora.

## **5.2 ¿Cómo me voy reconociendo?**

En este apartado las mujeres mencionaron algunas de sus características o cualidades acerca de su aceptación personal. Lo pudieron lograr al aceptarse tal y como son, al abrirse a su experiencia y al ser congruentes. Rogers (1961), define la congruencia o autenticidad como tener presentes los propios sentimientos, y no ofrecer una fachada externa, adoptando una actitud distinta de la que surge de un nivel más profundo o inconsciente. Ser auténtico, implica también la voluntad de ser y expresar, a través de sus palabras y de su conducta, los diversos sentimientos y actitudes que existen en la persona.

Estas evidencias que se mostrarán a continuación serán un ejemplo de la vinculación entre la teoría y los alcances del taller: Rosita llegó contenta porque festejó su cumpleaños, después de muchos años que no lo hacía, sus hijas y esposo le prepararon una fiesta sorpresa, con detalles bonitos para ella; dijo sentirse agradecida, porque a pesar de describirse como una persona muy posesiva, despreciativa y de carácter muy fuerte que hace daño sin querer a su familia, ellos le demostraron mucho cariño. Rosita reconoce que no debe ser así y mediante una declaración dice... “quiero

dejar de seguir mostrando una actitud posesiva y de mal carácter, lo quiero lograr con todos, no nada más con mi esposo, sino con mi hermana y con mi hija también” (Rosita, T3, S3/19-02-2016, 61). Rosita comentó que ha sido una persona manipuladora con su familia, que no ha permitido que ellos elijan libremente, sino que piensa que las cosas deben hacerse a su manera, lo que le ha traído muchos problemas por su forma de ser y de expresar. En relación con lo que ella comentó se puede inferir que ha pensado en actuar de manera congruente, ya que según la teoría de Rogers (1985) dice que para que exista congruencia tiene que haber concordancia entre lo que piensa, con lo que vive de su propia experiencia y con lo que dice.

En la tercera sesión se realizó una actividad llamada “color y sentimiento”, que consistió en escoger uno o más papelititos que eran de diferentes colores de acuerdo con el sentimiento o sensación que presentaban en ese momento con el propósito de que fueran describiendo sus cualidades o características.

Fer, escogió el color verde porque dijo lo siguiente... “para mí significa el desagrado e impaciencia, no me gusta que me estén preguntando e insistiendo, cuando lo hacen digo ¡ash! y se me nota, caigo gorda, no puedo disimularlo; el color rojo es de furia, de enojo, soy muy especial, no cualquier cosa me gusta de las personas, si alguien se me arrima, por ejemplo un hombre le encuentro peros a todo, a lo mejor por eso estoy sola, porque soy muy especial” (Fer, T3, S3/19-02-2016, 144); ella lo expresó a partir de una afirmación y desde su congruencia; sin embargo reconoce que es algo que quiere cambiar de su forma de ser, pero que no puede porque dice que es una persona muy insegura; ahora reconoce en su declaración que... “quiero ser libre, no ser tan insegura, porque me da miedo, me dan miedo muchas cosas, por ejemplo, si dijera me voy a ir con alguien, me da miedo y no lo hago, aunque quiera hacerlo” (Fer, T3, S3/19-02-2016, 152). Rogers (1985), en su teoría de la personalidad, menciona que la persona puede estar, expuesta a tensión, confusión interior y presenta dificultad para aproximarse a su experiencia, a este estado el autor lo denomina incongruencia. Ella quisiera cambiar algunas cosas de su forma de ser, pero su inseguridad y miedo se lo impiden.

En su contexto, Fer es una mujer soltera, que vive con su papá y su hermana casada; ella se ha dedicado probablemente por ser la menor al cuidado de sus padres; dijo que le gustaría haber tenido una pareja pero que le da miedo que la vuelvan a

engañar. Estos pensamientos y actitudes la pueden llevar a un estado de vulnerabilidad, además según la teoría de Rogers (1985) puede dejarse dominar por opiniones, creencias y teorías, sin poder anclar sus reacciones en el espacio y en el tiempo, a confundir los hechos y los juicios de valor, a confiar más en las abstracciones que en la realidad. Hechos del pasado le impiden tomar decisiones en el presente por miedo de volver a tener sentimientos y sensaciones indeseables que le causaron dolor y sufrimiento.

Esta parte es interesante porque se ve el proceso que han tenido las participantes de cuando llegaron el primer día, no sabían ni reconocer exactamente que tenían o que sentían y menos expresarlo, les costaba trabajo compartirlo en primera persona, por lo general lo hacían en plural y generalizando situaciones que eran propias.

Fer termina diciendo que también escogió el color morado porque la hace sentir alegre, en armonía y relajada. Dijo sentirse relajada cuando está con toda su familia. Cierra con la promesa de ponerse a estudiar maquillaje para poder trabajar desde su casa y ayudarle a un amigo en un negocio que quieren emprender juntos.

Linda ha manifestado sentirse agradecida con la vida porque tiene a sus hijas y a su marido que la apoya. Escogió el color rojo porque para ella representa la pasión, el amor, la intensidad de la vida. Se considera una persona saludable y da gracias por tener vida, salud y amor. Se reconoce como una persona amorosa, feliz y entusiasta, solo que en esos momentos dice sentirse molesta y con un sentimiento de coraje; eso último que mencionó la desbordó en llanto porque dijo que sintió que se quedó sola para sacar a delante a sus hijas, desde que su mamá falleció, se preguntó ¿Por qué yo sola? Aun así, reconoce que su mayor sentimiento de coraje fue hacia su papá, porque al fallecer su mamá él se juntó con otra señora y sintió que se lo terminó de quitar... “es que mi papá todo el tiempo salía y nunca él estaba al pendiente de nosotros, sentí que me hizo mucha falta su cariño y ahora, nada más con la señora, no lo considero justo”. Él sentía celos de que nosotros estuviéramos tan apegados con mi mamá y yo le dije “pues es que usted nunca está aquí con nosotros”. Yo cariño de papá... casi no tuve...” (Linda, T3, S3/19-02-2016, 236). Ella expresó desde su propia experiencia la falta de cariño, comprensión y apoyo de parte de su papá. Se sintió molesta con él por haberse juntado con otra mujer y porque con ellos casi nunca estuvo. Pero también reconoce que ese sentimiento de

coraje la ha hecho sacar a sus hijas adelante. Linda hace la promesa de buscar el momento oportuno para hablar con su papá y expresarle ese sentimiento que ha guardado por mucho tiempo. Dice que le costó trabajo animarse a decir cómo estaba en ese momento, pero que lo logró y eso la hace sentir mejor y más tranquila “si yo decía aquí, aquí (señalaba su garganta) todo se come uno y ¿después? Pero dije: No, ahora si ya... (Linda, T3, S3/19-02-2016, 276).

Esta situación que platicó Linda la relacioné con su apertura a la experiencia, Barceló (2010), dice que tiene que ver con el proceso de darse cuenta, de estar atento al cúmulo de sentimientos y emociones que influyen en el interior, es el mecanismo que permite otorgar significado a la experiencia. Linda efectivamente buscó a su papá y le expresó lo que ella sentía, se dio cuenta que habían sido más sus suposiciones e interpretaciones, que lo que en realidad era; su papá le confirmó que siempre había sido ella importante para él, que la quería mucho y que si no se lo supo expresar que lo entendiera porque tampoco él sabía cómo hacerlo.

Para Rosita la mayor preocupación que ha manifestado es estar siempre al pendiente de su familia, tener el control de todo y ver que no les haga falta nada, para ella lo más importante es que toda su familia sea feliz. Rosita se da cuenta de que no puede controlar ni proveer la felicidad a cada uno como ella quisiera y eso la lleva a tener un sentimiento de tristeza., se da cuenta de que deja de tener contacto consigo misma por estar pensando primero en los demás “si siempre estoy al pendiente y cuando no llego a cubrir la expectativa de la otra persona me siento defraudada, defraudada totalmente, siento vergüenza, siento tristeza, siento decepción” (Rosita, T3, S3/19-02-2016, 301). Ella refiere que no le gustaría seguir siendo así, que ya le ha bajado, “pero si he cambiado, si he tenido la preocupación de que no tengo porque estar como cuchillito” (Rosita, T3, S3/19-02-2016, 306). Relaciono esto que menciona Rosita con lo que dice Rogers (1985), el individuo revela madurez psicológica cuando se valora así mismo y a su vez valora a los demás; sin embargo, infiero que mientras ella no se acepte y se valore primero con lo que es y con lo que tiene, difícilmente será apreciada y valorada por los demás, por lo que estará encerrada en un círculo difícil de salir.

Las demás participantes refieren que se dan cuenta de que todas de alguna manera tienen sus sentimientos guardados y que en muchas ocasiones no los dicen por vergüenza o por el que dirán.

Moni comparte que ella también se siente sola desde que su mamá falleció, que sintió abandono, coraje de pensar porque ella se tuvo que morir y que reconoce esa amargura en su forma de ser... “cuando uno pierde a su madre peor, yo sentía mucho coraje, no sé y hasta la fecha no me siento feliz” (Moni, T3, S3/19-02-2016, 316).

Otras más comentaron que, aunque aparentemente seamos distintas coincidimos con sentimientos en común y vivencias similares. Teresita dice... “a mí me enriquece saber que no soy la única en ciertas situaciones y ver cómo van afrontando...” (Teresita, T3, S3/19-02-2016, 327). Por último, Rosita afirma que se va optimista y con el propósito de seguir trabajando en su persona.

En las tres primeras sesiones las mujeres pudieron describir de alguna manera que es lo que les sucede en este período de vida y cómo se van reconociendo; se pudieron dar cuenta al escucharse en qué ocupaban la mayor parte de su tiempo, a quién se lo dedicaban, reconocieron sus preocupaciones actuales, reflexionaron acerca de su relación con los demás, supieron si fueron capaces de expresar lo que sentían o decir lo que necesitaban, reconocieron la imagen que tenían de sí mismas, palparon su confianza e incluso pudieron darse cuenta si se han sentido satisfechas con lo que han logrado.

El propósito de la siguiente sección es mostrar a partir de sus diálogos si las mujeres fueron capaces de valorarse a sí mismas o si siguen requiriendo la aprobación de los demás para hacerlo.

### **5.3 ¿Realmente me valoro?**

A partir de que las participantes ya reconocen parte de su historia personal, de su cultura, de su contexto, la forma de relacionarse con los demás, las interpretaciones que le han dado a la toma de decisiones y las consecuencias que han sufrido es cuando se dice que se conforma el autoconcepto de sí misma, consideración positiva de sí mismo.

El trabajo de valoración que se realizó en este taller con respecto a la mujer de la mediana edad comprendió desde el reconocimiento de sus propias características, la importancia de su autoestima en la relación interpersonal, asertividad en sus decisiones, su cuidado físico, de higiene y salud; por lo que será necesario mostrar algunas evidencias que fueron recolectadas para dar testimonios de cómo se encontraban ellas en esos momentos respecto a este tema de interés en particular.

Una forma de irse valorando a uno mismo pudiera ser con ir reconociendo las características positivas que le gustan de uno mismo; por ejemplo, Fer dice que ella es alegre, que le gusta sentirse viva, que es sexi, pero que se detiene al decirlo, sobre todo esto último por vergüenza de que la critiquen o que piensen lo contrario. Le da miedo a equivocarse, que piensen que es una tonta, que, aunque sabe que no pasa nada con eso, reconoce estar en ese proceso de atreverse a decir las cosas. Dice ser sensible, llorona, que, aunque si le gusta esa parte de ella, en ocasiones quisiera ser más fuerte para no sentirse tan vulnerable.

Por otro lado, Linda reconoce ser una persona: alegre, amistosa, apasionada, simpática, sincera, agradable, sencilla, positiva, feliz, cachonda, contenta, vacilona, sensual, trabajadora, fuerte, sensible, sexi, gordita y feliz... hoy por ejemplo les puedo decir que... “yo me sentí muy feliz cuando me diste el abrazo, me siento alegre, aunque a veces de que no me duele una cosa, me duele otra, pero estoy firme al pie del cañón, también me considero servicial para lo que se les ofrezca, aquí estoy presente” (Linda, T4, S4/26-02-2016, 253).

Yanet, se identificó con ser una persona luchona, dice que ella le ha dedicado todo su tiempo a su hijo, en sacarlo adelante, en ofrecerle la posibilidad para que estudie una carrera, sin importarle incluso ella misma, reconoce que su hijo está sobre sus propias necesidades.

Todo esto que manifestaron las mujeres, según la teoría de la consideración positiva de sí mismo, Gondra (1978), fue reconocer su experiencia, darle el valor propio, sin esperar que los demás estén de acuerdo con ella, empieza a explorarse a sí misma y comienza a afrontarse sin racionalización de los aspectos de su personalidad, en lugar de la angustia, preocupación y sentimientos de falta de valor, desarrolla una aceptación

de sus fuerzas y de sus debilidades, como punto de partida para el progreso hacia la madurez.

En cuanto a lo que se trabajó sobre la autoestima de la mujer; Rosita comentó que a ella en varias ocasiones su misma familia le llegó a decir que se veía muy mal con esa ropa que traía, le llegaron a decir que se la quitara y que se pusiera otra. Ella reconoció que, si llegó a sentirse mal, por lo que ahora está muy pendiente de lo que se va a comprar o a usar, cuidando que sea del agrado de los demás. Ella dijo que en su cumpleaños que acaba de pasar, cuando salió de su recámara su esposo le dijo, “cámbiate porque con esa ropa que traes no te ves bien, tienes este otro, ponte ese” (Rosita, T4, S4/26-02-2016, 71). Dice que de momento sí se sintió y después se fue olvidando de ese comentario. Lafarga (2013) dice al respecto que la capacidad de verse a sí mismo frente a diferentes opciones le dan la oportunidad en mayor o menor grado, según su desarrollo, de optar libremente. Primero habrá que reconocerse a sí misma, valorarse para decidir con libertad lo que mejor le convenga hacer en ese momento.

Después de lo que se ha trabajado, Rosita se queda reflexiva y con el deseo de ir tomando sus propias decisiones. Ese comentario que le hicieron le provocó mucha tristeza, desilusión, ella pensaba que se veía bien y cuál fue la sorpresa que le dijeron que se veía muy fea. Hizo la promesa de ponerse a adelgazar, para ser del agrado de los demás. Algo parecido le sucedió a Julia... “Yo me acuerdo, que una vez tenía un novio que me decía no te pongas esto y no te pongas lo otro, yo le dije es que me gusta y por quedar bien con él, me acuerdo tanto... que no usaba faldas, no usaba escotes y no era yo realmente” (Julia, T5, S5/04-03-2016, 107). En muchas ocasiones es difícil entender y comprender hasta qué punto le conferimos el poder a terceras personas para que decidan por uno mismo.

Todas coincidieron en que las cualidades que manifestaron tener cada una de ellas han influido para tener relaciones interpersonales más respetuosas y armónicas; sin embargo, por otro lado, pudieron reconocer que de las características que no son tan favorecedoras también han aprendido, como en el caso de Julia cuando dijo que era “inocentona” y que no le gustaba ser así porque además no le había funcionado, era una característica que declara que le gustaría modificar o cambiar “en el fondo si soy, pero ya quiero que se me quite, porque necesito abrir los ojos para que no me vean la cara,

que no me hagan mensa”. Más que nada todos mis conflictos han sido amorosos; en la última que me vieron la cara así, fue con un fulano que anduve, se metió a mi casa a vivir, lo tenía que mantener, llegaba yo a la casa, me salía con que... “te hice de comer para que cooperes”, y yo le decía ¿qué? y yo bien tonta porque como no quería estar sola lo aceptaba, hasta que un día me dije, abre los ojos, te están viendo la cara de mensa, fue cuando dije hasta aquí, puse un alto y le dije vámonos, lo que no sirve se va y pues si me costó mucho trabajo hacerlo y decidirme, pero si es algo que dices no manches. A mí no me gusta que me vean la cara porque yo no soy así, y eso es lo que me gustaría modificar. Todavía estoy en ese proceso, todavía tengo esa debilidad y digo hay otra vez ya no y me digo no que ya no ibas a hacer eso... pero tengo que tratar de modificarlo” (Julia, T4, S4/26-02-2016, 224). Ella se da cuenta al decirlo con una afirmación lo que le sucedió en su experiencia vivida y mediante una declaración y una promesa dice lo que le gustaría hacer para modificar una conducta que le está afectando en su vida personal.

Erikson (1981), dice que para que una persona alcance la madurez emocional, implica un alto grado de estabilidad emocional, control de los impulsos, una elevada tolerancia a la frustración, tener la libertad para elegir estar en los diferentes estados de ánimo y ser autónomo.

Rosita tomó la decisión de no volverse a pintar los labios porque su marido le dijo: “no te pintes los labios, y yo... ¿por qué? porque me das asco. No le gusta, que me los pinte” (Rosita, T5, S5/04-03-2016,124). Aunque a ella le gusta, decidió no hacerlo porque dijo que se quedó traumada, le decían que, porque estaba bien jetona, que se parecía a la mamá de Tomás... entonces decidió si usar el labial, pero en tonos muy bajitos.

Es a través de ir reconociendo sus características, cualidades y debilidades como pueden irse fortaleciendo y, por lo tanto, decidir qué camino quieren tomar o cual evitar. La reflexión a la que se invita a las participantes es que las decisiones que vayan tomando sean las propias de acuerdo con lo que cada una decida con relación a lo que les gustaría hacer, evitando querer ser aprobado o lo contrario.

Las mujeres en lo general expresaron que hasta ese momento se dieron cuenta de que habían ampliado un poco más su nivel de consciencia; Teresita dijo que “antes hacía las cosas en automático, vas, vienes, haces y... mucho más en la parte emocional, venía viviendo como robot. Me levanto, desayuno, como, me vengo a trabajar, tareas,

dormir y otra vez al otro día. El fin de semana pues asear la casa y el domingo dar la vuelta y regresa y otra vez. Ahorita si he estado haciendo pausas, viendo a ver qué quiero para mí, además de hacerme cada vez más consciente de que puedo estar enojada y triste también. Porque había tenido la idea de que yo siempre debería estar feliz, feliz, feliz porque eso me enseñaron. Me dijeron tú dices siempre que sí, tú siempre cooperas y pues a veces no quiero, no tengo ganas; ahora hacerme consciente de eso, poco a poco, me ha servido”. Eso es lo que comentaron algunas de ellas con la intención de seguirse prestando atención e ir decidiendo de manera consciente que quieren lograr para consigo mismas con el deseo de sentirse libres de culpa y remordimiento por las decisiones propias que van tomando.

A Fer le toca estar a cargo de su papá y de la casa donde viven, anteriormente manifestó que hacía las cosas como un deber y obligación y que ahora se puede dar cuenta que también se cansa y que hay días que no quiere hacerlo, entonces desde esa congruencia y consideración positiva de sí misma ha ido tomando decisiones propias; uno de esos días se sentía mal y decidió irse a acostar para atenderse sin importar que los demás se fueran a molestar “Yo dije me vale. Me vale que se enojen y que esté la casa sucia” “y me fui a dormir. Me desperté a las ocho de la noche” (Fer, T5, S5/04-03-2016, 265). Rogers (1985) dice, que cuando la persona se percibe a sí misma de modo tal que todas las experiencias relativas a su yo le parecen dignas de consideración positiva, experimenta una consideración incondicional de sí mismo.

Rosita comentó que empezó a hacer algunos cambios en su rol de mamá y esposa y que le ha funcionado, decidió no acompañarlo al fútbol a pesar de reconocerse obsesiva, celosa y desconfiada, lo esperó hasta que llegó, pero sin estarle hablando por teléfono a cada instante, lo mismo hizo con las hijas, les dio esa libertad y ella reconoció que estuvo más tranquila, sin los nervios de punta, sin estar enojada, más descansada, relajada. Comentó que si ha notado un cambio en ella “Antes si la verdad era una fiera. Así es que soy bien corajuda. Sí he visto muchas situaciones que han cambiado” (Rosita, T5, S5/04-03-2016, 357).

Otra decisión importante fue la que tomó Fer durante las vacaciones, después de reconocerse como una mujer insegura, miedosa y que no se atrevía a tomar decisiones, siempre con el apego o recuerdo latente de su mamá fallecida poco tiempo atrás: “Hice

cambio en mi armario y ya supe decir sí y no. Cambié mis cosas para mi cuarto ya... ya me... cómo te quiero decir... pues sí, cambié todas mis cosas ya al cuarto mío, las tenía en el clóset de mi mamá, ahora ya dejé ir una parte de mi apego y de mis recuerdos... saqué mis cosas. Tiré muchas que ya no necesitaba y que por mucho tiempo no me había podido animar. Ahora me siento más yo. Como más propia, más decidida. Lo di todo, todo. Me sentí en paz. Me sentí relajada. Como que algo me salió de mi interior que estaba guardando...me siento más tranquila, más ligera” (Fer, T6, S6/08-04-2016, 175...191). Lo interesante es que la decisión que tomó Fer fue desde la consideración positiva de sí misma y de su congruencia., era una decisión que había postergado por mucho tiempo por miedo a lo que pensarían los demás de su familia, era una carga que manifestó necesita aligerar sin sentirse culpable por ello.

Rosita hizo una afirmación con respecto a ella: “me amo a mi misma incondicionalmente ¿por qué? Yo nunca hago nada por mí. Siempre por mis hijas. Por ejemplo, vamos a una fiesta, vestidos para ellas, zapatos, lo que sea. Y yo, siempre quedo al último. Y digo por qué soy así, también yo me tengo que dar algo a mí. Por supuesto que merezco amor, merezco cosas buenas, merezco todo lo bueno que me pase” (Rosita, T6, S6/08-04-2016, 214). Por otro lado, Ligia y Yanet han tomado la decisión de dar todo lo que tienen para los demás, sus sobrinas, hijo, familia, están dispuestas a sacrificarse por ellos, aunque después lloren de nostalgia y de tristeza por sentir que no tienen nada para ellas. “Dije prefiero yo sacrificarme de algo a que mi hermana esté sufriendo, yo soy de las que todo quiero para ellas” (Ligia, T6, S6/08-04-2016, 238).

Respecto al cuidado de su cuerpo, salud e higiene, están dispuestas a vigilar su alimentación, porque el verse y sentirse bien de alguna forma influye para mejorar en su persona y en sus relaciones interpersonales; consideran que es conveniente empezarse a cuidar para llegar a la tercera etapa con una calidad de vida distinta. Hay quienes quieren empezar a hacer ejercicio, bajar de peso, ir a revisión con el médico, tomar agua, comer saludable, etcétera. Se van reflexivas porque se dan cuenta que no cuidan y atienden su cuerpo como en el caso de Rosita que dice “Me voy triste porque me doy cuenta de que en verdad yo no hago nada por mi cuerpo más que comer” (Rosita, T6, S6/08-04-2016, 332).

Con esto último concluyo la tercera parte al exponer las evidencias encontrados a través del análisis del discurso, siguiendo como guía la categoría establecida de la consideración positiva de sí mismo para responder a la pregunta de análisis ¿realmente me valoro? a través de las afirmaciones, declaraciones y promesas que van realizando las participantes. Infiero que las mujeres de la mediana edad fueron reconociendo su valor como personas a partir de asumir las consecuencias de sus propios actos. Pudieron identificar sus características y debilidades, se atrevieron a tomar decisiones en forma asertiva y se dieron cuenta de porqué es importante atender y cuidar su cuerpo en el presente con una visión hacia el futuro. El propósito es que puedan visualizar en un futuro inmediato y que se den cuenta que, al combinar sus diferentes actividades en forma equilibrada, lograrán tener una mejor calidad de vida que incluya a la mente, al cuerpo y al espíritu.

#### **5.4 ¿Hacia dónde voy?**

El propósito de este apartado consistió en que las mujeres pudieran formular un plan para enfrentar la crisis de la mediana edad. Todo ser humano por la naturaleza misma busca crecer y desarrollarse constantemente, esto se logra mediante la tendencia acutalizante, Rogers (1961) la define como... el organismo humano tiene una tendencia inherente a desarrollar todas sus capacidades con el fin de que se produzca un cambio hacia el crecimiento y a un estado psicológico saludable. Solamente se requiere que la persona confíe en su propia experiencia y estar en un clima psicológico apropiado para que se confronte a sus propias emociones y situaciones de vida. A partir de que las mujeres han podido reconocer su experiencia y valoración personal y dada la importancia que tiene este aspecto de la tendencia actualizante como personas y en la vida de las mujeres de la mediana edad, se consideró importante incluir en las sesiones del taller actividades que encaminaran a las mujeres a la reflexión, análisis y toma de decisiones para replantear algunos de sus propósitos y metas, con la finalidad de enfrentar la crisis de la mitad de la vida, con menos resistencia y comprendiendo el proceso por el cual están transitando; al considerar los logros personales que ya habían tenido, el de aceptarse a

partir de reconocer quienes son, de establecer un contacto con su interior y de hacer una reflexión de su vida.

Para evidenciar lo enunciado por las participantes se les pidió en una de las actividades, que realizaran un collage con recortes y dibujos para plasmar sus metas a un año y poderlas estar visualizando; con el propósito de que se dieran cuenta de lo que querían, de lo que necesitaban y con qué contaban para lograrlo, motivarse y enfocarse en ello. La participación de Fer consistió primero en reconocer que su valor principal era la responsabilidad, consideró que su salud era buena, que en sus emociones a veces sentía culpa, su actitud la describió de esperanza, expresó que quería cambiar su forma de ser, convivir más con las personas, mantener su familia unida, seguir haciendo ejercicio, tener recursos para apoyar en casas hogares y abrir una biblioteca en su comunidad para que los niños vayan a leer, su sueño es ir a Las Vegas. (Fer, T7, S7/15-04-2016, 88...118).

Rosita dijo que sus valores principales eran el respeto, la honestidad, la responsabilidad y la confianza, su salud la consideró buena, en cuanto a sus emociones, habló de que el miedo es algo que siempre ha tenido en su mente, no quiere tropiezos en su familia, lo que quiere es que ellos sean felices a toda costa, se consideró una persona con una actitud positiva y de esperanza, decidió ponerse a adelgazar porque dijo “fui a comprarme un vestido y me vi tan fea que no lo compré”. “Yo lo vi, me vi en el espejo y dije esta porquería que, me quité el vestido, lo aventé y dije: vámonos, no quiero nada y me he propuesto a tener una buena alimentación, hacer ejercicio para comprarme un vestido que yo quiero” (Rosita, T7, S7/15-04-2016, 88...170). Dijo que quería vender cosas, ganar dinero para sacar adelante a su hija con su carrera y para hacer un viaje con su familia. Rosita dijo... “mi mentalidad cambió y quiero seguir disfrutando como lo estoy haciendo”, su sueño es operarse de la vista. En relación con lo que comenta Rosita, Rogers (1985) dice que el sujeto cuando se le da la oportunidad de expresar sus problemas y sus actitudes con sus propias palabras, sin guías ni intérpretes, manifiesta una tendencia a hablar en función a su propio yo. Ahora puedo inferir que Rosita se considera más ella misma y no en relación con los demás, por lo que decide adelgazar para verse y sentirse bien.

Ligia comentó que a ella le gustaría ganar dinero para poner un negocio de ropa o de especias y semillas y para viajar, dijo que quería tener otro perrito, le gustaría tener una comunidad más limpia y quiere ofrecerse para recoger de la calle basura y reciclado. Comenzó a ahorrar en un puerquito con el deseo de llevar a su familia a La Paz. (Ligia, T8, S8/22-04-2016, 54...82).

Linda plasmó en su collage que quiere comer saludable, que quiere bajar de peso, que empezó a ahorrar porque quiere ir a visitar a la Ciudad de México a la Virgen de Guadalupe el siguiente año, quiere seguir disfrutando a sus hijas y a su esposo, quiere seguir apoyando a su comunidad, dijo que los fines de semana se van a un parque que tienen cerca a recoger la basura y que quiere seguir fomentando relaciones de amistad y seguir yendo a caminar los fines de semana, para conservarse saludable. (Linda, T8, S8/22-04-2016, 84...98).

La tendencia actualizante es el motor del desarrollo de todo organismo vivo, y presenta en las personas las mismas características de expansión y mejoramiento en cualquier etapa de desarrollo. Lo importante es que ellas puedan tener un momento de reflexión para decidir que quieren hacer, que sea una motivación para que puedan seguir avanzando en su desarrollo personal.

Los propósitos de Yanet se enfocaron en atender a su hijo principalmente, quiere seguir ganando dinero para que él pueda terminar su carrera, su sueño es irse con él a Cancún y con su familia a Guayabitos, su aportación para la comunidad es utilizar menos el automóvil para no contaminar y cuidar el medio ambiente, también le gustaría que las personas la traten con respeto e igualdad. (Fer, T8, S8/22-04-2016, 100...116).

Para seguir promoviendo la valoración y el reconocimiento en cada una de ellas se les invitó a que describieran a la persona que miraban en el espejo, que pudieran reflexionar acerca de la persona que tenían frente a él. Fer reconoció que vio a una chica linda, sencilla, pero con miedos, sensible, insegura como a una niña y que lo que le gustaría dejar de lado es su inseguridad. Dijo tener miedo a que le pase algo o a que la defrauden; que se ha sentido desilusionada en cosas que no ha podido realizar como el de estudiar la carrera de Educación Física dice que no lo logró por "burra e insegura" (Fer, T8, S8/22-04-2016, 243). También le tiene miedo al engaño, se ha sentido engañada en alguna etapa de su vida que de momento no quiso compartir. Cuando

puedes reconocer en ti mismo tus valores, miedos, o debilidades es más fácil que los puedan enfrentar, combatir, modificar, o simplemente darles otro significado y sentido para aprender de ellos. Jovita le hace una retroalimentación a Fer de lo que la escucha decir “yo veo como una lucha interna. Una Fer que quiere salir adelante y que hace el esfuerzo y que actúa para eso y una Fer que vive en el pasado. No sé qué habrá sucedido. Y te estás dejando llevar por la opinión de la gente, pesa para ti mucho la opinión de los demás y lo que veo también es que tú misma cuando hablas de ti, hablas de manera como si no fueras tu mejor amiga. A veces eres dura contigo y yo pienso que eso te puede hacer retroceder, pero sí veo que tienes muchas ganas de salir adelante. Que tomas decisiones y pues... lo que pasó, pasó, se quedó, ya no existe. Este es tu presente y tu futuro tú lo vas a construir” (Jovita, T8, S8/22-04-2016, 268).

Moni comentó que a ella no le gusta verse frente al espejo “que estoy muy fea, no me gusta. Me ando escondiendo cuando toman fotos” (Moni, T8, S8/22-04-2016, 289). Dice que a la gente le proyecta miedo según su percepción. Linda por el contrario le gusta verse diario al espejo y decirse “ay que chula amanecí”; otras dijeron no gustarse, se vieron cansadas, con panza, greñudas, descuidadas, algunas si les gustó hacerlo para dar gracias a Dios por un nuevo día. Al final de cuentas concluyeron que lo importarse es verse y retroalimentarse porque así es como las ven los demás, es la imagen que proyectan de su cuidado personal. Moni se va con la promesa de verse más seguido en el espejo, tratando de fijarse en lo positivo que tiene de su persona. Rosita quiere agradarse a sí misma porque se siente incómoda con ella. El verse al espejo promueve en ocasiones a realizar cambios en su persona, ya sea para arreglarse de forma distinta o para verse la cara y cambiar de actitud, eso favorece a la persona en su desarrollo personal y en sus relaciones con los demás.

Otro aspecto que se trabajó, sin ser menos importante, fue escuchar por un breve momento la voz interior, se pudieron dar cuenta de que la parte espiritual también es necesaria en la tendencia actualizadora de la persona. Reflexionaron en silencio acerca de sus propósitos de vida, que forman parte de sus planes, pero para la vida trascendental.

Jovita expresó que en ciertos momentos de esta etapa de su vida ha tenido la sensación de no saber qué quiere o qué necesita. Es entonces cuando ella dice que se

apoyó mucho en su parte espiritual y en la oración para salir adelante e ir encontrando respuestas al mundo de interrogantes que se le presentaron. Las respuestas, dijo que las van a ir encontrando al escuchar su voz interior, en momentos de calma y de reflexión. Dijo además que siempre habrá que agradecer y confiar.

Una de las preocupaciones que empiezan a surgir en este periodo de vida es conocer cuál es el propósito de estar aquí, para qué vine a este mundo, se empiezan a interesar por temas de la muerte y su trascendencia, hacia dónde se dirigen. La mayoría coincidió en que vienen a ser felices, a disfrutar cada momento, a estar en el aquí en el ahora, porque el futuro es incierto, aprender cosas nuevas, a ser mejor persona, ayudar a los demás en lo que se pueda.

Ligia comentó que ella viene a ser “el fuerte brazo de su mamá, porque ella la apoya en todo”, dice no tener amigas, que no tiene con quien ir a dar la vuelta, que no le gusta andar sola y que todo el tiempo se la pasa con su mamá. (Ligia, T9, S9/29-04-2016, 200). ¿Por qué vivir? Le puse por mi madre y mi familia pues qué ¿más? Ni perro tengo, estar con mi familia, como los sábados y los domingos que va y nos visitan. Estar todos reunidos. Me la paso encerrada y lo único que me distrae es el jardín.

Se cerró la sesión con una reflexión donde dicen que efectivamente les gustaría disfrutar lo que tienen, agradecerlo, porque no saben en qué momento tengan que partir o simplemente sus condiciones cambien. Como decía Lafarga (2013), en la tendencia actualizante, que era una tendencia a crecer que nunca fue aprendida y que solo puede ser extinguida con la muerte. El deseo de sentirse bien con uno mismo y a seguirse superando es uno de los motivos principales que te mueven a continuar viviendo; el amor así mismo es fundamental en todo el proceso de la vida.

El trabajo que se realizó con el grupo de mujeres fue que pudieran expresar sus propias experiencias respecto a los diferentes acontecimientos, sentimientos, sensaciones y emociones que presentaron al arribar a la mediana edad; que fueran reconociendo cómo se encontraban en ese momento, con la sugerencia de que confiaran en lo que su organismo les manifestaba, sin emitir juicio ni interpretación de si estaba bien o mal de lo que sentían y que replantearan sus metas. A partir del trabajo realizado, del análisis de los resultados y de la recolección de evidencias, puedo inferir que si se provocó un cambio en ellas con relación a cómo se presentaron en el inicio del taller. A

continuación, se muestran dos evidencias de parte las participantes para cerrar el capítulo:

Rosita: “Fíjate que yo soy, ¡era! de las personas que no me gustaba compartir nada con nadie de mi vida privada. Para mí el compartir algo contigo era como si se burlaran. Por miedo, por vergüenza, por temor a la crítica. Y creo que estoy equivocada. No sé por qué siempre, tenía esa idea”. (Rosita, T10, S10/05-05-2016, 153).

Fer: Pues yo llegué como un capullo, me daba pena hablar, bueno todavía me da. Me daba pena hablar y todo y ahorita ya me siento como mariposa, que estoy abriendo poco a poco mis alas para volar y atreverme a ser ya un poco de cosas. (Fer, T10, S10/05-05-2016, 194).

A diferencia de los testimonios anteriores, a Yanet le costó trabajo pensar en ella misma, se reconoció estar así en esos momentos de su vida, para ella durante todas las sesiones no existió prioridad más que la de su hijo, ella confirmó al finalizar las sesiones “que vino a este mundo a darle amor a su hijo y a sacarlo adelante” y que para ella no “hay nada” (Yanet, T9, S9/29-04-2016, 147). Reconoce que es feliz y que de momento no le hace falta nada. Se siente completa con su hijo, su familia y su perro.

Un obstáculo que pudo existir durante las sesiones para que pudieran abrirse un poco más las participantes y sentirse más seguras fue que todas se conocían porque conviven en su trabajo, que algunas de ellas son hermanas y otras primas o vecinas.

Se termina este capítulo mostrando las evidencias de acuerdo con los alcances y propósitos de la intervención que se llevó a cabo.

## CAPÍTULO VI. DIÁLOGO CON LOS AUTORES

El propósito de este apartado es dar cuenta de lo que sucedió en el taller de intervención en contraste con los autores en los que me basé para realizar este trabajo de investigación, que fueron mencionados en el marco teórico; es decir contrastar la teoría analizada con los hallazgos de la intervención. El objetivo del taller fue ofrecer elementos informativos y vivenciales para que las mujeres reconocieran los cambios que produce la etapa de la mitad de la vida, en sus diversos ámbitos o esferas; que enfrenten el impacto de estos cambios desde el reconocimiento de sus necesidades actuales de afecto, comunicación, salud, económico, social, educativo, espiritual, de modo que pudieran visualizar un plan de acción para atender este cambio en su etapa de vida, mediante su participación en un taller desde el Enfoque Centrado en la Persona. Lo que se pretendió fue promover el reconocimiento y la valoración personal en un grupo de mujeres de la mediana edad en la crisis de la mitad de la vida a partir de que fueron reconociendo sus propias experiencias a través de estar en contacto consigo mismas y al poderlo expresar.

Durante la intervención se fue evidenciando este proceso de reconocimiento, al hacer contacto con su experiencia personal; a la valoración, cuando se reconocen como personas capaces; y al empoderamiento para replantear sus metas, del poder que tienen como personas que se benefician a partir de su experiencia y valoración personal.

Las participantes iniciaron el proceso con la falta de confianza para expresar lo que a ellas les sucedía, hablaban de forma general, en plural y sin tener contacto con ellas mismas; expresaron sentir vergüenza al hablar en público y más cuando se trataba de asuntos personales, pero también manifestaron que querían continuar porque sentían la necesidad de dedicarse un tiempo con la finalidad de poder aprender algo nuevo.

En primera instancia, se brindó un lugar cómodo donde ellas se sintieran seguras para trabajar y donde pudieran ir fortaleciendo su confianza para expresarse con libertad. En relación con este hecho, Barceló (2003), dijo “he aprendido por la experiencia en la intervención grupal que, si consigo crear un clima de facilitación determinado en el que las personas se sientan progresivamente libres para experimentar y comunicarse, el grupo avanzará positivamente, se desarrollará de forma significativa hacia su auto-crecimiento

y desplegará todo su potencial creativo y eficaz”. (p.133). Rogers (1973), expresó “Si observamos a un miembro de un grupo que actúa en forma sincera, tal como es, veremos que, por momentos, expresa emociones, actitudes y pensamientos cuya finalidad principal es facilitar el desarrollo de otro miembro” (p.53). Lo que se pretendió fue que ellas poco a poco fueran sintiéndose libres y seguras para describir lo que les sucedía en esa etapa de su vida, con base a sus necesidades, sus metas, sus deseos y en su relación con los demás. Al principio costó un poco de trabajo, pero conforme se fueron dando las sesiones sin dejar de lado las reglas del grupo, principalmente, la de la confidencialidad y la del respeto, se pudo observar un avance importante para su desarrollo personal.

Una vez que se creó un ambiente seguro y de respeto, el facilitador podrá de acuerdo con el Enfoque Centrado en la Persona, centrarse en la escucha activa y en la comprensión profunda del mundo de las mujeres desde su marco interno de referencia. “Se suspende la evaluación, crítica, el análisis y el juicio y se centra el interés en la comprensión de los sentimientos y pensamientos que otros expresan”. (Corey, 1995, p. 343). Con el interés de desarrollar las habilidades como facilitador y siguiendo esta teoría expuesta, Rogers (1973), “trato de permitir como facilitador que la persona íntegra esté presente en forma cabal, con sus ideas, los sentimientos imbuidos de ideas, las ideas imbuidas de sentimientos” (p.54); dentro de las sesiones del taller se logró que las mujeres durante el proceso fueron reconociendo que el respeto y la confianza para trabajar y participar en un grupo, donde el interés primordial era favorecer su desarrollo como personas en proceso de crecimiento; tal y como lo comentó Rosita “yo era de las personas que no me gustaba compartir nada con nadie de mi vida privada, el compartir para mí significaba que se fueran a burlar, tampoco lo hacía por miedo, por vergüenza y por temor a la crítica” (Rosita, T10. S10/05-05-2016,153). Para realizar el análisis de la información que se obtenía de las participantes se recurrió a la técnica del análisis del discurso y Echeverría (2003), llamó actos lingüísticos a que “cuando hablamos no solamente describimos una realidad existente; también actuamos, ya que estos actos pueden también ejecutarse en forma no verbal” (p.41). Como es el caso de Rosita que describe su sentir y con su lenguaje no verbal que también lo manifiesta. Al finalizar las sesiones ella misma pudo compartir que se sentía muy contenta y satisfecha, porque ya

podía platicar de situaciones que le gustaban o que le disgustaban con su esposo y con sus hijas.

La Psicología Humanista se basa en una sencilla premisa: las personas son importantes y su potencial está siendo obstaculizado, por lo que, si conseguimos un entorno adecuado, los individuos tienen la capacidad de desarrollarse como personas sanas, autónomas, responsables y libres. Lo que se pretendió promover en esta intervención fue que las mujeres de la mediana edad fueran tomando conciencia de lo importante que es, lo que ellas perciben de sí mismas, la toma de decisiones a partir de sus propias características que las hace distintas... “la capacidad de elegir, creatividad, valoración y autorrealización” (Barceló, 2003, p.64). Definitivamente se pudo observar que son mujeres con gran valía personal, tienen disposición y deseos de seguir superándose, solo les falta un poco de empuje y conocimiento de ciertas áreas para que sus decisiones sean más asertivas en referencia a lo que ellas necesitan.

## **6.1. El reconocimiento**

Un aspecto importante que considerar es que la persona pueda reconocerse a sí misma a través de la apertura a su propia experiencia. Las mujeres fueron descubriendo que experimentaban sentimientos y actitudes que, en muchas ocasiones, no habían podido advertir y que formaban parte de ellas. Se trató de que poco a poco fueran tomando conciencia de lo que les sucedía en su mundo interior, en un momento preciso, a través de manifestaciones sensoriales en su cuerpo y de los sentimientos que se producían. “Estar presente o en actitud de enfoque significa estar conectado con uno mismo, con el referente directo, tocar nuestro núcleo interno” (Barceló, 2003, p. 134). Como en el caso de Fer, cuando comentó que hizo una limpieza en su armario de cosas que la ataban al pasado, principalmente del recuerdo de su madre; eso le causaba tristeza, apego y remordimiento, sin embargo, cuando se decidió hacerlo, hizo consciente las necesidades que surgían de su cuerpo y dijo a través de una afirmación como lo menciona Echeverría (2003) al definirla como un tipo del acto lingüístico que normalmente conocemos como descripciones, que tienen que ver con el mundo de los hechos, “ahora me siento más yo,

como más propia, más decidida” (Fer,T6,S6/08-04-2016,181). Ella dijo que había regalado ropa, zapatos que eran de su mamá y de ella y que se sintió en paz, relajada y tranquila.

El propósito es que se dieran cuenta de cómo estaban en ese momento, sin tratar de cambiarlo o detenerlo, sino simplemente ponerse en contacto con su propia vivencia. Barceló (2003), “vivir en el presente nos favorece la percepción de todo aquello que nos sucede, mejora nuestra observación e interiorización seleccionada del mundo exterior, aviva nuestra experiencia de existir fluyendo y nos permite una mayor capacidad adaptativa a nuevas situaciones” (p.50). Linda nos dijo que reconocía que sentía mucho coraje con su papá porque una vez que falleció su mamá se volvió a casar; reconoció que el cariño de papá casi no lo tuvo y sintió que la nueva pareja de él se lo había terminado de quitar, estuvo llorando, dejando fluir todos sus sentimientos y tomó la decisión de ir a hablar con él, para preguntarle sus dudas e inquietudes acerca de su relación.

Durante el inicio de la intervención algunas de las mujeres comentaron lo difícil que había sido para ellas poderse comunicar, algunas por vergüenza al qué dirán, otras porque no sabían cómo hacerlo, otras porque pensaban que se iban a burlar de ellas, y algunas más, simplemente porque no se habían atrevido. Fer dijo que tenía cosas que no podía decir por miedo; Moni dijo que cuando hablaba de ella se sentía cohibida y con miedo. Para poderse ir reconociendo fue necesario que se dieran cuenta de quienes eran o de qué necesitaban a través ir identificando sus sensaciones, emociones y de su apertura a la experiencia, sin perder de vista que las personas están en constante cambio a consecuencia de su entorno, situación familiar, económica e incluso de salud; lo único que se requiere es mirarse compasivamente, valorarse y continuar. “En realidad vivenciar es sentir y darse cuenta” (Barceló, 2003, p.58). Rosita reconoció que es sobreprotectora con su familia y que no le gustaría ser así “los enfado, porque yo quiero sobreprotegerlos, me doy cuenta de que hago mal, que no debo de ser así, tengo que dejarle un espacio a cada uno” (T2, S2/12-02-2016,101). Ligia recordó a sus perritos y pudo identificar cómo se sentía en ese momento “antes de que murieran mis perritos me sentía alegre porque los quería como a mis hijos, yo era feliz, en ellos encontraba amor y cariño, ellos siempre me esperaban y me acompañaban, ahora que ya no están me siento muy sola, me siento

triste” (T2, S2/12-02-2016,114). Gondra (1978), dice que la “persona totalmente a su experiencia extrae de su organismo todos sus valores y significados” (p.281). En esas sesiones se pudieron dar cuenta las mujeres de lo que les sucedía sensorial y emocionalmente hablando en el presente al reconocer ciertas experiencias, situaciones y circunstancias del pasado, tratando de entender por qué en ocasiones reaccionaban de cierta manera.

“El individuo tiene la capacidad para reorganizar su campo perceptual, incluido su modo de percibirse a sí mismo. Y como resultado de esta reorganización perceptual, se da el cambio de conducta” (Gondra, 1978, p.107). Fue a través de que ellas se fueron reconociendo cuando declararon o hicieron alguna promesa para comentar que ya no querían seguir con esa actitud o con ese sentimiento. Menciona Rogers (1982) que la persona está ávida de saber cómo puede entrar en contacto con él mismo escondido detrás de una conducta superficial, para llegar a ser la persona que realmente se es. A Yanet le costó un poco más de trabajo interiorizar, sin embargo, al final dijo que era una persona de valor y que tiene derecho a ser feliz, respetada y amada.

## **6.2. La valoración**

Otro aspecto significativo en el proceso de crecimiento y desarrollo de la persona es la valoración de sí misma. Una vez que la mujer de la mediana edad ha podido reconocer sus cualidades, características y habilidades será más fácil que se pueda valorar como persona, ya que podrá considerar con confianza que lo que realiza es lo correcto de acuerdo con su centro de valoración interno. Barceló (2003) hizo mención que la persona no actúa en función de lo que dicen los demás, ni somete sus manifestaciones a un criterio evaluador externo; en el propio organismo reside el centro de valoración y, por ello, se hace plenamente responsable de sus decisiones y actuaciones (p.51). La actitud de abrirse a la experiencia producirá el efecto de sentirse una persona más libre. Rogers (1980) denomina a este proceso “la experiencia de aprender a ser libres” (p.53), en el sentido de que la persona elija realizarse en plenitud desempeñando un papel responsable y voluntario.

Lo que se pudo observar durante las sesiones fue que conforme las mujeres exploraban sus sentimientos en un clima de aceptación, sin censura, ni temor a equivocarse, las llevaba a modificar el concepto que tenían de sí mismas, porque pudieron darse cuenta de que había algo más profundo que determinaba a que ellas actuaran de cierta manera, pudieron expresar sentimientos positivos y negativos una vez que iban tomando consciencia de ellos y cuando se abrieron a la experiencia. Fer hizo un comentario de que ella se había enfocado a estar pendiente de lo que dijeran los demás, que ahora entendía que era una situación suya, pero que estaba en ese proceso de cambio “me da miedo equivocarme y que piensen que soy una tonta, ya sé que no pasa nada y que a los demás no les importa, pero en ese proceso estoy, de atreverme a decir o hacer las cosas” (T4, S4/26-02-2016,212). El participar en un grupo, Rogers (1973) dice que puede ayudar a las personas a liberarse, permitiéndoles ser espontáneas, manifestar enojo, cariño, tener conciencia sensible de la vida” (p.90). Yanet dijo “me quiero porque estoy satisfecha con lo que he logrado. Y lo que he logrado es sacar adelante a mi hijo en sus estudios y tener mi casa” (T6, S6/08-04-2016,252). Rogers (1985), dice que el individuo revela madurez psicológica cuando se valora a sí mismo y a su vez valora a los demás. Yanet lo que hizo fue reconocerse y apreciar lo que ha logrado.

Las participantes en tanto se fueron haciendo conscientes de sus verdaderos sentimientos, emociones y sensaciones fue para ellas más sencillo arriesgarse a expresarlos, ya no era el tema de que me da pena decirlo, de que tengo miedo, simplemente lo hacían como lo hizo Rosita, por ejemplo, “me voy a poner a adelgazar porque el otro día me pasó algo muy feo. Fui a comprar un vestido y me vi tan fea que no lo compré” (T7, S7/15-04-2016,168). En alusión a esto Rogers (1973) comentó “Es tan natural y hermoso ser cálido y genuino. Sentir la vida de manera espontánea, reconocerla y compartirla” (p.72). La persona al irse reconociendo y aceptando como es, podrá irse valorando y fomentando su desarrollo personal, al ponerse metas, objetivos con el único deseo de ser mejor para ella misma. Gondra (1978) dice que la consideración positiva incondicional es reconocer su experiencia, darle el valor propio, sin esperar que los demás estén de acuerdo con ella.

Lo que se pudo observar durante las sesiones fue que conforme las mujeres exploraban sus sentimientos en un clima de aceptación, sin censura, ni temor a equivocarse, las llevaba a modificar el concepto que tenían de sí mismas, porque pudieron darse cuenta de que había algo más profundo que determinaba a que ellas actuaran de cierta manera, pudieron expresar sentimientos positivos y negativos una vez que iban tomando consciencia de ellos cuando se abrieron a la experiencia. Erikson (1981) refiere que la madurez emocional, implica un alto grado de estabilidad emocional, control de impulsos, una elevada tolerancia a la frustración, tener la libertad para elegir en los diferentes estados de ánimo y ser autónomo. Esta madurez emocional es la ideal que cómo mujeres de la mediana edad pudieran alcanzar, que se puede lograr a través de irse haciendo consciente de cada uno de sus actos y sentimientos producidos en el momento presente. Al participar en un grupo, Rogers (1973) dice que puede ayudar a las personas a liberarse, permitiéndoles ser espontáneas, manifestar enojo, cariño, tener conciencia sensible de la vida” (p.90). El compartir y el saber escuchar a los demás promueve un cambio en la persona, simplemente por la relación que se da entre ellas mismas.

### **6.3 Toma de decisiones**

Una vez que pudieron reconocer ¿Quién soy?, ¿Qué me sucede?, de estar en el aquí y en el ahora y de “darse cuenta”, ahora se encontrarán en mayores posibilidades de retomar sus metas. “Natiello (1987), añade otra condición terapéutica central: el poder personal. Este es un estado en el que los individuos son conscientes y pueden actuar con base en sus propios sentimientos, necesidades y valores sin necesidad de buscar la dirección fuera de sí mismos” (Corey, 1995, p.327). Ya están en posibilidades de poder continuar con sus propósitos una vez que reconocieron sus necesidades profundas.

A través de una declaración, que está relacionada con el poder de la palabra, otro tipo de acto lingüístico de Echeverría (2003), dijeron las mujeres lo que querían lograr en un período no mayor a un año, lo que les gustaría hacer para ellas mismas, para su vida en familia, para mejorar su situación económica, lo que les gustaría aportar a su

comunidad, en sus relaciones interpersonales y el sueño que desearían alcanzar. Hablaron cada una de diferentes metas, entre ellas estaban, bajar de peso, viajar, descansar, ahorrar para poner algún negocio, hacer ejercicio, entre otras cosas más. Moreira (2001) dice que la persona es un organismo digno de confianza que posee en sí mismo una tendencia natural a desarrollarse de manera constructiva y positiva” (p.176), tal y como ellas lo manifestaron con el deseo de cumplir sus propósitos en beneficio propio y de los demás con los que se relacionan.

Como lo dice Barceló (2003), los facilitadores del Enfoque Centrado en la Persona sabemos de la existencia de la tendencia actualizante, de la tendencia al crecimiento y del que actúa en el seno de cada persona que conforma el grupo y en el seno del propio grupo como totalidad orgánica. El despliegue de esta tendencia hace que los esquemas emocionales de cada persona del grupo y la influencia de ellos en el grupo tiendan a expandirse y promuevan comunicación y crecimiento. (p.121). Si bien es cierto al momento de hacer la declaración de sus metas y propósitos existe un compromiso con ellas mismas y con el grupo, el hecho de expresarlo en público y en su relación con las demás crea un vínculo mayor para poderlos alcanzar.

La Teoría de la Personalidad de Rogers destaca la importancia que se le otorga a la dignidad y la valía de las personas y reconoce que el acento se encuentra en la capacidad inherente de la persona para dirigir su propia vida, donde el ingrediente principal y esencial para la madurez y desarrollo es la libertad de ser para decidir y actuar. Es lo más importante que posee la persona, la libertad para actuar según le convenga en ese momento, saber reconocer las manifestaciones de su cuerpo, las emociones que se producen y sobre todo identificar de dónde vienen o a causa de qué se provocan, para evitar con ello suponer, emitir un juicio e incluso culpar a alguien más. Jovita en la última sesión comentó que “aprendí que tengo que plasmar mis metas, ponerme plazos y retos y que tengo que estar en capacitación constante”. Fer ““Me daba pena hablar y ahorita ya me siento como mariposa que estoy abriendo poco a poco mis alas y atreverme a hacer más cosas”. Linda “Lo bueno es que llegué y saqué cosas. Ahorita ya no me callo, ya voy y digo”. Sanz (2013) refiere que “cada mujer es única, tiene características, su historia, su manera de estar y de sentirse en el mundo” (p.213). Estos fueron algunos testimonios de lo que las mujeres expresaron, de cómo estaban y lo que les gustaría

seguir haciendo una vez que se dieron cuenta de lo que son capaces de hacer sin temor a equivocarse y si lo hacen aprender de la experiencia.

Como dice Rogers (1973) “Escucho sin preocuparme de si lo que dicen es superficial o importante. A mi juicio, el individuo que habla merece que se le escuche y comprenda, es él quien lo merece, por haber expresado algo” (p.55). Lo importante es escuchar, ser empático, aceptar incondicionalmente y ser auténtico en la relación. Como dijo Vanaershot en Brazier (1997), “escuchar con el tercer oído” (p.31), tener la habilidad para imaginar lo que se sentiría en una situación parecida a la que nos comparten, sin emitir ningún juicio, solamente atendiendo a la persona como está en ese momento.

## CAPÍTULO VII. CONCLUSIONES Y PROPUESTAS

La realización del taller y el análisis de los resultados, me han permitido elaborar las siguientes conclusiones las cuáles las divido en dos: la primera en la intervención en general y la segunda desde mi experiencia como facilitadora. La última parte del trabajo la dejo para hacer algunas propuestas o recomendaciones para futuras intervenciones.

### **En la intervención**

Los objetivos de la intervención fueron promover el reconocimiento y la valoración personal a un grupo de mujeres del área de intendencia con el propósito de que formularan un plan que atendiera la crisis de la mediana edad desde un enfoque humanista. Las mujeres en esta etapa, se puede considerar, que se encuentran en la mitad de la vida, es un período en el que cual pueden estar transitando y que es importante atender por los cambios físicos, psicológicos y existenciales que se pueden llegar a presentar. Es por eso que se ofreció un espacio para que dedicaran un poco de tiempo a su persona, con la finalidad de que aprendieran a escucharse, a reconocerse y valorarse.

Atendiendo a estas necesidades, puedo inferir que dentro de los cambios que ellas mostraron durante el desarrollo de la intervención fue que se atrevieron poco a poco a ir expresando lo que les sucedía a ellas mismas, aprendieron a hablar en primera persona

y dejaron de hacer generalizaciones, al principio les costó trabajo porque sentían miedo por falta de confianza, de pensar que quizá lo que ellas decían no tenía relevancia, porque no querían sentirse exhibidas o expuestas, por el prejuicio de anteponer sus intereses por los de los demás, llámense hijos, pareja o familia en general. Ellas fueron paulatinamente y con sigilo expresando sus experiencias de vida.

Otro aspecto importante fue la manera como ellas pudieron ir identificando las sensaciones de su cuerpo ante algún hecho o suceso, lograron reconocer y nombrar el sentimiento o la emoción que surgía, de lo cual infiero que les permitió conocerse aún más. Se fueron explorando, escucharon a las otras mujeres y compartieron lo que les había tocado vivir.

De la misma manera fueron reconociendo sus cualidades, características, fortalezas y debilidades que les servirían al momento de replantear sus metas; en lo relativo a la crisis de la mitad de la vida, que se refiere al cambio o transición, se caracteriza por la aparición de estados de ánimo diferentes, entre ellos la angustia o la desesperación; es un proceso de crecimiento y maduración que se presenta acompañada de síntomas que con frecuencia desconciertan a quien la está viviendo, cada persona reacciona diferente a ella, algunas la alejan, otras la bloquean y reprimen y otras la viven conscientemente para crecer y volverse más auténticas; no es una enfermedad, sino una fase personal que se puede vivir con mayor o menor intensidad; las mujeres reconocieron la etapa por la que estaban pasando, hicieron algunas reflexiones y las compartieron; por mencionar algunos ejemplos, cuando comentaron acerca de sus inquietudes en los cambios en su estado de salud, cambios en su apariencia física, algunas que ya estaban en el proceso del llamado “nido vacío”, problemas psicológicos: ansiedad, inseguridad, insomnio; problemas existenciales como la sensación de vacío interior, introspección, incluso de reflexiones acerca del final de sus días. Considero que el hecho de compartir y abrirse a su propia experiencia las consolidó como grupo y les proporcionó más herramientas para alcanzar los propósitos de cada una.

Por último, una vez que se dieron cuenta del momento por el que atravesaban, algunas con ciertas dificultades ya sea por cuestiones de salud o económicas, otras por sentir que ya no eran tan útiles y necesarias como cuando sus hijos estaban pequeños, o por problemas emocionales o dudas acerca de hacia dónde dirigirse o qué seguir

haciendo; lograron decretar algunas metas que para ellas fueron significativas con el deseo y la confianza de poderlas alcanzar para seguir superándose como mujeres de gran valía personal.

### **Desde mi experiencia**

El haber trabajado desde el campo de desarrollo humano para mí representó un reto y una responsabilidad importante; es otra área muy distinta en comparación a la que ejerzo profesionalmente; haber estado en contacto con personas desde otra perspectiva, amplía mi visión y me deja un aprendizaje profundo. En el momento que decidí trabajar con un grupo de mujeres fue porque me di cuenta desde mi propia experiencia de la necesidad que había que atender a la mujer cuando transita por el período de la mitad de la vida. Quizás muchas mujeres han tenido alguna inquietud por no saber qué es lo que les está sucediendo: cambios físicos, cambios en su manera de pensar, deseos de estar más consigo mismas, incluso sentir insatisfacción por lo que vienen realizando; sin percatarse de que es un proceso natural por el que pueden estar atravesando donde se pueden producir cambios simultáneos que pueden crear confusión, inestabilidad, inseguridad y temor. La mitad de la vida...etapa intensa profunda, que nos mueve a la reflexión y revaloración sobre la forma como se ha vivido la vida hasta entonces y las metas que se han tenido.

Como todo al principio me sentí frustrada, temerosa e insegura al pensar que si lo que estaba proponiendo podría ser de utilidad e interés; sin embargo, lo que puedo constatar fue el valor que tiene este trabajo, ya que lo más importante fue el contacto y la interacción con los demás, ofrecer información, atender una necesidad en esta etapa de la vida, reforzar mi valoración y reconocimiento personal. De lo que me di cuenta de mi papel como facilitadora es de que pude haber llevado la mejor preparación para el taller, información, actividades, sin embargo, si no estuve presente con congruencia, con una consideración positiva incondicional y con una comprensión empática, es difícil mantener una relación auténtica y de ayuda.

Considero al final, que la información que se les proporcionó a las mujeres que participaron en el taller, fue de utilidad para ellas en el sentido de que pude observar como poco a poco se dieron la oportunidad de recibirla e irla aplicando a su quehacer

cotidiano. Se percataron de los cambios físicos por los que estaban pasando, de su estado de salud, reconocieron la necesidad de tener un encuentro más cercano y profundo con su ser, reflexionaron acerca de sus propósitos y de cómo era su relación con las personas que más querían, entre otras cosas más; sin embargo, no todas lograron en ese tiempo abrirse a su propia experiencia y expresar lo que les sucedía, este hecho lo pude observar sobre todo con las que tenían algún familiar en el grupo; infiero que pudo ser por que pensaran que algunas de ellas podían faltar a la regla establecida en “Nuestro contrato”, con respecto a la confidencialidad o por vergüenza de que las personas con la que se relacionaban a diario supieran más cosas de su vida privada, lo que provocó desde mi perspectiva que de alguna manera las limitara en su desarrollo y crecimiento personal.

Por ejemplo, en el caso de Moni que al final expresó que le seguía costando mucho trabajo ignorar lo que dijeran los demás, reconoció que era una idea muy arraigada que traía desde hacía mucho tiempo y que eso la limitaba a actuar con libertad; su participación fue poca y con dificultad para expresarse; en la última sesión dijo que iba a tratar de cambiar, en el sentido de dejar de pensar lo que dijeran los demás, que era lo que la frenaba para tomar sus propias decisiones. Yanet, durante todas las sesiones su tema principal y casi único fue el de su hijo, de sacarlo adelante, de que terminara su carrera; le pregunté qué era lo que necesitaba para ella y me contestó que nada, que lo único en lo que pensaba en esos momentos era en su hijo. Respecto a éstos últimos comentarios acepto que me dejaron con cierta insatisfacción, a mí me hubiera gustado escuchar que decían “me reconozco como persona única y valiosa que atiendo primero mis necesidades y después la de los demás sin sentirme culpable”; situación que reconozco que es totalmente personal, porque confirmé que cuando un resultado no se da de acuerdo con mis expectativas, me frustra, me incomoda, me deja insatisfecha y considero que es importante que yo también pueda hacer consciencia de lo que sucede conmigo en ese aspecto y aprenda de la experiencia; sé que habrá situaciones y momentos que no dependen de mí, sino de la actitud y disposición con la que la reciba la otra persona. Al final de cuentas lo que ellas dijeron que esperaban del grupo, era reconocer el poder y valor que había en ellas para continuar en esa etapa de la vida, lo

cual creo que se logró, simplemente por el hecho de que hayan dicho auténticamente cómo se encontraban y qué es lo necesitaban hacer.

Para concluir esta parte, reconozco que el aprendizaje más significativo de esta experiencia fue que a través de este grupo de mujeres se pudieron emplear acciones para facilitarles el proceso de toma de consciencia a través de su reconocimiento y valoración con el propósito de que logran un crecimiento personal, a partir de promover un mayor autoconocimiento de sí mismas en ese período de vida por el cual transitan. Emplear con eficiencia mis habilidades de empatía, aceptación y las actitudes básicas de la comunicación en la relación interpersonal: respeto y congruencia. El saber escuchar a las personas con empatía, disposición, haciéndome consciente de ello y tratando de dejar de lado mis pensamientos, juicios, preocupaciones y pendientes para enfocarme en el presente. Mi intención fue promover en ellas una comunicación directa y responsable que hablara de sí mismas o en primera persona. Aprendí a confiar poco a poco en mis conocimientos y habilidades al momento de aplicarlos, confié en mi propio organismo, en mi cuerpo, en mis emociones y sensaciones que se producían al hacer contacto con alguno de ellos. Otra cosa que percaté, fue que para mí era importante cumplir con el cronograma de trabajo en su totalidad, estaba muy al pendiente del reloj y eso creo que me impidió estar cabalmente acompañando a las personas durante el trabajo del grupo; lo que me propondría para el siguiente taller sería en dejar que fluyan las cosas con naturalidad, como se vayan presentando, sin preocuparme tanto por el tiempo, porque lo más importante fue atender, comprender, acompañar y estar presente con la persona que hablaban desde su propia experiencia. Todo esto me llevó a la vivencia y reflexión en cada sesión para rescatar los aprendizajes significativos de los que ellas se pudieron ir dando cuenta, con el propósito de apoyarlas en su crecimiento personal, profesional, familiar o social.

## **PROPUESTAS O RECOMENDACIONES**

Una propuesta que haría para futuras intervenciones sería que de preferencia no participaran personas que trabajen en la misma área o departamento, porque eso pudiera limitarlas a expresarse con confianza. De igual manera propongo que no formen parte del

grupo familiares entre sí o amigos cercanos. Me di cuenta de que en varias ocasiones alguna de las participantes quiso hablar de lo que sucedía y la hermana o la prima la interrumpía para decirle que eso no había pasado así, o que las cosas no habían sido como ella pensaba; daban por hecho cosas que la otra persona ni siquiera había expresado y eso coartaba e incluso intimidaba a quien quería hablar desde ella misma.

También propondría que hubiera una o dos sesiones posteriores al taller, para atender alguna duda o necesidad que haya quedado pendiente, saber cómo van, si continuaron trabajando en sus metas, conocer desde su experiencia cómo se han sentido después de haber concluido el trabajo en el grupo, para anotar las observaciones realizadas y para recabar información que pudiera ayudar a continuar promoviendo el desarrollo en las personas.

Por otro lado, a nosotros nos funcionó que el taller se diera en las instalaciones de la institución porque no tuvieron que desplazarse de un lugar a otro; también pude observar que ellas se movían con seguridad y confianza dentro del lugar donde se trabajaba el taller, pues les parecía de alguna manera familiar y cómodo.

Mi invitación es que se permitan vivir ese período de la mitad de la vida por el que están atravesando, es el momento oportuno para re examinar su sentido de vida, se fundamentó en la teoría por distintos autores que es la etapa donde se pueden producir muchos cambios a la vez; mi hipótesis inicial fue qué las participantes a las que se invitó al taller podían estar atravesando por una crisis; esta suposición la hice con base en la información que se recolectó al principio por parte de ellas; sin embargo, me di cuenta que en primer lugar desconocían que el período entre los 35 y 60 años era considerado la “mitad en promedio de su tiempo de vida” y que los cambios físicos, psicológicos y existenciales repentinos que se tenían, podían desencadenar una crisis, comúnmente conocida como “la crisis de la mitad de la vida”; ellas más bien lo identificaban como “problemas” en sus diferentes roles, en la salud y en su relación interpersonal.

Como lo mencioné en un principio, la intervención fue con el propósito de ofrecerla a mujeres intendentas, aunque posteriormente también se integraron personas de diferentes áreas, por lo cual es importante hacer mención que, observé que en esencia las necesidades e inquietudes que presentaban las mujeres intendentas, la auxiliar y la profesionalista eran muy similares. Reconocieron estar en contextos y en situaciones

diferentes, pero con sensaciones, emociones, sentimientos y necesidades parecidas; Teresita, la del departamento de Recursos Humanos, dijo que se daba cuenta de que aunque aparentemente eran diferentes, unas casadas, otras solteras, unas con hijos, otras sin hijos, unas profesionalista y otras no, compartían cosas que tenían mucho en común, lo cual hacía conectarse con las demás a través de las vivencias similares que habían tenido cada una, lo cual la fortalecía y reconfortaba al saber que no era la única que estaba pasando por esas situaciones en ocasiones complicadas. Jovita la del departamento de ventas reconoció que cuando llegó a esa etapa de la vida, se le produjeron muchos cambios, desesperación, caos y que algunos no dependían de ella misma, porque eran hormonales y eso la descontrolaban. Expresó que había dedicado mucho tiempo para los demás y muy poco tiempo para ella.

Sin embargo, también habrá que reconocer que es una etapa donde se nos permite tomar un respiro, donde se puede hacer un alto en la mitad del camino para reflexionar e interiorizar y que incluso puede llegar a ser la etapa que más se disfrute; la madurez que ha adquirido la mujer en este período a través de los años y de las experiencias vividas también generan otras satisfacciones como el sentirse plena, segura, valiosa e inteligente para realizar cambios radicales para su mente y su vida, cambios que le permitan ser una mujer sana y feliz...

¡Lo importante es aceptarse, reconocerse y amarse así misma!

## Referencias

Abrams, J. (2013). *Recuperar el niño interior*. España. Kairós.

Athayde, T. (1943). *Las edades del hombre*. Argentina. Difusión.

Basso, E. Larios, R y Jarquín, M. (2006). *Mujer: soledad y existencia*. Guadalajara, Centro Humanístico del Ser.

Barceló, T. (2003). *Crece en grupo: una aproximación desde el enfoque centrado en la persona*. 2ª ed. España. Desclée de Brouwer.

Brazier, D. (1997). *Más allá de Carl Rogers*. España. Desclée de Brouwer.

Becerra, O., Gasca, E., Mora, M., Ramírez, M., Villanueva, L. (2005). *Contornos de mujer*. México. Desafío Editores.

Berger, K. (2009). *Psicología del Desarrollo. Adulthood and aging*. 7ª ed. España. Médica Panamericana.

Bolen, S. (2012). *Las brujas no se quejan*. Un manual de sabiduría concentrada. España. Kairós.

Boff, L. (2014) *Hombres y mujeres: nuevas relaciones creativas*. Koinonía. Recuperado el 25 de noviembre del 2016 de: <http://www.servicioskoinonia.org/boff/articulo.php?num=639>

Castanedo, C. (2005). *Psicología Humanística Norteamericana*. México. Herder.

Clerico, C. (2006). *Modelo de acompañamiento para mujeres en situación de violencia atendidas por el programa de vivienda SEDESOL*. México. Universidad Panamericana.

Coffey, A. (2003). *Encontrar el sentido de los datos cualitativos*. Medellín, Colombia: Universidad de Antioquía.

Coskuner, S. y Hazer, O. (2009). *Risk Factors for Housekeeping Employees in their Work Areas and the Ergonomic Solutions*. The International Journal of the humanities. Vol 6. Num.12, pp.19-28.

Dahlke, R. (1999). *Las etapas críticas de la vida*. España. Plaza & Janés Editores.

Das, B., Sartore-Baldwin, M., y Mahar, M. (2016). *The Invisible Employee: University Housekeeping Employees' Perception of Physical Activity*. Journal of Physical Activity and Health, vol. 13, pp. 952-956.

Departamento de Salud, Psicología y Comunidad. ITESO. (2013). *Instructivo para la elaboración y aprobación del Trabajo de Grado MDH*. (Manuscrito no publicado).

Erikson, E. (1981). *La adultez*. México. Fondo de Cultura Económica.

Erikson, E. (2011). *El ciclo vital completado*. Barcelona. Paidós.

García, J., Flores M., y Martínez, G. (2011). *Manejo de emociones*. Manual de Salud Emocional: Formación de Grupos de Autoayuda para Mujeres Familiares de Migrantes. México. pp. 65-72.

Goldberg, B. (2005). *A los cuarenta llega la...segunda adolescencia*. México. Lumen.

Goleman, D. (1995). *La inteligencia emocional*. Por qué es más importante que el cociente intelectual. México. Editor Javier Vergara.

Gondra, J. (1978). *La Psicoterapia de Carl R. Rogers*. 2ª ed. Desclée de Brouwer. España

González, M. (2005). *Una aproximación a la participación social de las mujeres*. El cotidiano, núm. 130, México. Pp.69-78.

Guijosa, M. (2006). *Mujeres de cierta edad*. Barcelona. Paidós.

Hansen, H. (2003). *Desarrollo en la edad adulta*. México. Manual Moderno.

- Kail, R. y Cavanaugh, J. (2006) *Desarrollo Humano. Una perspectiva del ciclo vital*. 3ªed. México. Cengage Learning.
- Lafarga, J. (2013). *Desarrollo Humano, el crecimiento personal*. México. Trillas.
- Lafarga, J. y Gómez, J. (1981), *Desarrollo del potencial humano*. Aportaciones de una psicología humanista. México. Trillas.
- León, M. (2007). *Poder y empoderamiento de las mujeres*. Bogotá. Tercer mundo de editores. Recuperado el 25 de septiembre del 2014 de [http://lanic.utexas.edu/project/etext/colson/18/18\\_8.pdf](http://lanic.utexas.edu/project/etext/colson/18/18_8.pdf)
- León, M. (2001). *El empoderamiento de las mujeres: encuentro del primer y tercer mundos en los estudios de género*. Bogotá. Tercer mundo de editores. Recuperado el 14 de octubre del 2014 de <http://www.revistascientificas.udg.mx/index.php/LV/article/view/553>
- Lyonnais, G. (1960). *Adultez* (Vol. XXII). España. Razón y Fe.
- Moreira, V. (2001). *Más allá de la persona*. Universidad de Santiago de Chile. Chile.
- Macías, J. (1996). *Trastornos Psíquicos de la Mujer*. Valladolid. Universidad de Valladolid.
- Mancillas, C. (2000). *Los laberintos en la vida de las mujeres y el hilo conductor hacia su desarrollo pleno*. Revista Prometeo.
- Mearns, D. y Thorne, B. (2003). *La terapia centrada en la persona de hoy*. Nuevos avances en la teoría y en la práctica. España. Desclée de Brouwer.
- Montiel, L. (2000). *Jung (1875-1961)*. España. Ediciones del Orto.
- Moreno, S. (2009). *Descubriendo mi Sabiduría Corporal, Focusing*. México.
- Papalia, D. (1985). *Desarrollo Humano*. 2ª ed. México, McGraw-Hill.

Papalia, D., Olds, S. y Feldman, R. (2010). *Desarrollo Humano*. 11ª ed. México. McGraw-Hill.

Peñacoba, C, Álvarez, E. y Lázaro, L. (2006). *Teoría y práctica de psicología del desarrollo*. Madrid. Universitario Ramón Areces.

Pérez, G. (2002). *Elaboración de proyectos sociales*. Madrid: Narcea. (pp. 31-50).

Real Academia Española (2014). *Diccionario de la Lengua Española*. 23ª ed. Madrid. Consultado en <http://www.rae.es/rae.html>

Rice, F. (1997). *Desarrollo Humano. Estudio del ciclo vital*. 2ª ed. México. Prentice-Hall Hispanoamericana.

Rivas, R. (2007). *Saber crecer: resiliencia y espiritualidad*. Barcelona. Urano.

Robin, R. (2006), *Introducción a la Psicología Junguiana*. Barcelona. Obelisco.

Rogers, C. (1980). *El camino del ser*. España. Kairós.

\_\_\_ (1961). *El proceso de convertirse en persona*. España. Paidós.

\_\_\_ (1985). *Terapia, personalidad y relaciones interpersonales*. Argentina. Nueva visión.

\_\_\_ (1988). *Psicoterapia centrada en el cliente: práctica, implicaciones y teoría*. Paidós, México.

Sanz, F. (2013). *Diálogos de mujeres sabias*. España. Kairós.

Saravia, M. (2010). *Condiciones de trabajo y factores psicosociales de los operarios de limpieza de los mercados mayoreo Ivan Montenegro Mayo-noviembre 2009*. Nicaragua.

Recuperado el 15 de noviembre del 2016 de <http://repositorio.uca.edu.ni/804/1/UCANI3248.pdf>

Salazar, B. (2011) *Cómo mujer no tengo patria*. Cuaderno de bitácoras. Recuperado el 11 de noviembre del 2016 de <http://lashoras-octavio.blogspot.mx/2011/2010>

Sheely, G. (1978). *La crisis de la edad adulta*. Pomaire. Barcelona.

Schultz, D. (2002). *Teorías de la personalidad*. 7ª. ed. México. Thomson.

Smith, D. y Bierman, E. (1975) *Las edades biológicas del hombre desde la concepción hasta la edad avanzada*. México. Nueva Editorial Interamericana.

Souza, R., Antunes, E. Gomez, T. y Ferreira, R. (2016). *Enfermedades profesionales de los trabajadores de limpieza en los hospitales: propuesta educativa para minimizar la exposición*. *Enfermería Global*, Vol. 5, Num.2 pp. 522-536.

Taylor, S. y Bogdan, R. (1984). *Introducción a los métodos cualitativos de investigación*. España. Paidós.

Valdez, L. (2015). *Tejer la propia vida. La mujer que ama*. México. La Buena Prensa.

Veil, S. (1998). *La mujer en el umbral del siglo XXI*. España. Complutense.

Verduzco, M. y Sierra, G. (1993) *Confrontación y trascendencia. La crisis de la mitad de la vida*. En renglones núm. 26. (pp. 33-35).

Yuni, J. y Urbano, C. (2010). *Mujeres en la mitad de la vida: la madurescencia como desafío vital*. Córdoba. Brujas.

## APÉNDICES

### Apéndice 1. Cuestionario inicial de detección de necesidades

Te invito a que respondas las siguientes preguntas y/o subrayes la respuesta con la cual te identificas. Tus respuestas serán tratadas de forma particular y confidencial.

#### 1.- Datos generales:

Nombre: \_\_\_\_\_  
Edad: \_\_\_\_\_  
Estado Civil: \_\_\_\_\_  
Grado académico: \_\_\_\_\_  
Ocupación: \_\_\_\_\_  
Tel: Móvil: \_\_\_\_\_  
@mail \_\_\_\_\_

#### 2.- ¿En qué ocupas la mayor parte de tu tiempo?

- a) En el trabajo
- b) En la familia
- d) En tú casa
- e) otra \_\_\_\_\_

#### 3.- ¿Cuántas personas están a tú cargo y quiénes son?

#### 4.- ¿Cómo consideras que es tú relación con tus hijos?

- a) Muy buena
- b) Buena
- c) Regular
- d) Mala

#### 5.- ¿Cómo es la relación con tú pareja?

- a) Muy buena

- b) Buena
- c) Regular
- d) Mala

6.- ¿Te sientes aceptada por tú familia?

- a) Siempre
- b) Casi siempre
- c) Algunas veces
- d) Nunca

8.- ¿Qué sentimiento predomina en ti ahora que tú pareja está fuera del país?

9.- ¿Cuál es mi mayor preocupación actual?

- a) Mis hijos
- b) Mi trabajo
- c) Mi pareja
- d) Mi persona
- c) otra:

10.- ¿Expresas lo que sientes?

- a) Siempre
- b) Casi siempre
- c) Algunas veces
- d) Nunca

11.- ¿Cómo es la imagen que tienes de ti misma?

- a) Muy buena
- b) Buena
- c) Regular
- d) Mala

12.- ¿Sientes confianza en ti misma?

- a) Si
- b) No
- c) A veces

13.- ¿Te sientes satisfecha con las cosas que has logrado?

- a) Siempre
- b) Casi siempre
- c) A veces
- d) Casi nunca

14.- ¿Qué te gustaría hacer, modificar o quitar en esta etapa de tú vida?

15.- Describe qué actividades realizas con mayor frecuencia durante el día:

16.- Menciona 3 cosas que te gustaría hacer para ti:

\_\_\_\_\_

17.- ¿Practicar algún deporte o haces ejercicio?

- a) Si
- b) No
- C) Cuál\_\_\_\_\_

18.- ¿Realizas alguna actividad recreativa?

- a) Si
- b) No
- C) Cuál\_\_\_\_\_

19.- ¿Cómo considero qué es mi salud?

- a) Excelente
- b) Buena
- c) Regular
- d) Mala

20.- ¿Cuál es mi mayor reto al que me enfrento en esta etapa de mi vida?

21.- ¿Qué considero que me pudiera ayudar en estos momentos para enfrentarlo con valor?

22.- ¿Te gustaría participar en un taller vivencial donde puedas reconocer el poder y el valor que hay en ti para continuar en esta etapa de la mitad de la vida? Gracias

**Apéndice 2.** Cuestionario para conocer tus expectativas acerca del taller “El empoderamiento de la mujer madura”.

1.- La idea que tengo sobre el taller es...

2.-Mi interés principal por participar en el taller es...

3.- Me gustaría aprender a....

4.- Al trabajar en grupo, estoy dispuesta a....

5.- Pienso que como grupo lograremos...

6.- En lo personal me gustaría lograr...

**Apéndice 3.** Evaluación de Sesión.

1.- ¿Cómo te sentiste con el trabajo realizado en esta sesión?

2.- ¿Qué aprendiste?

3.- Expresa con una palabra ¿cómo te quedas el día de hoy?

4.- ¿El taller aportó algún valor agregado a tu vida persona?

5. ¿Cómo calificas tu participación en el taller?

6.- ¿Cómo evalúas la participación del tallerista?

#### **Apéndice 4.** Evaluación mitad del camino

- 1.- ¿Qué te ha parecido el taller?
- 2.- ¿Te han sido de utilidad los temas tratados en las sesiones?
- 3.- ¿Identificas algún aprendizaje?
- 4.- ¿Consideras que ha habido alguna modificación en tu actitud o en tu forma de pensar después de que iniciaste el taller?
- 5.- ¿Cómo te has sentido al trabajar en el grupo?
- 6.- ¿Cómo consideras que ha sido tu participación?
- 7.- ¿Qué opinas de la participación y desempeño de la facilitadora?
- 8.- ¿Te gustaría aportar alguna sugerencia para las siguientes sesiones?  
¡Gracias por tu participación!

#### **Apéndice 5.** Cuestionario de evaluación final.

Es muy importante tu retroalimentación para conocer de qué manera repercutió en tu vida y poder mejorar el taller. Por favor contesta honestamente lo siguiente.

- 1.- Ahora que finalizó el taller, ¿Qué evaluación le darías?  
Muy Bueno   Bueno   Regular   ¿Qué calificación le pondrías? \_\_\_\_\_ (del 1 al 10)
- 2.- Consideras que el número de sesiones y el tiempo de cada una de ellas fue el adecuado.   Sí \_\_\_\_\_   No \_\_\_\_\_ ¿Por qué? \_\_\_\_\_

3.- ¿Qué opinas de los temas que se vieron y la manera de abordarlos de la facilitadora?

4.- ¿Aprendiste lo que esperabas en un inicio del taller?

SI \_\_\_\_\_ ¿Qué cosas aprendiste? \_\_\_\_\_

NO \_\_\_\_\_ ¿Qué te hizo falta? \_\_\_\_\_

5.- ¿Consideras que se logró crear un ambiente de confianza, respeto y armonía en el taller? Si, No ¿por qué?

6.- ¿El trabajo en grupo logró aportar algo para tú desarrollo?

SI \_\_\_\_\_ ¿Qué? \_\_\_\_\_

No \_\_\_\_\_ ¿Por qué? \_\_\_\_\_

7.- ¿Pudiste lograr un mayor conocimiento de tus emociones y sensaciones corporales?

8.- ¿Sirvió el taller para conocerte mejor?

9.- ¿Pudiste expresar tus sentimientos con libertad en el taller? En caso de que la respuesta sea no, ¿Que te lo impidió hacerlo?

10.- Algún comentario que te gustaría hacer en relación, al taller o de la facilitadora.

## CARTA CONSENTIMIENTO INFORMADO

Tlaquepaque; Jal. a de del 2015

Presente,

Por medio de la presente expreso mi consentimiento y le doy mi autorización para que se video/audio grabe lo que sucede y exprese durante las 10 sesiones que se llevarán a cabo en el taller vivencial “El empoderamiento de la mujer madura a partir de su experiencia y valoración, ya que esta información será vista, escuchada y comentada por la profesora de la clase y por la facilitadora del grupo.

Entiendo que el propósito de compartir esta información es para que sea analizada y sintetizada para proporcionar resultados.

Entiendo también, que la información recabada será tratada con respeto y en un marco de confidencialidad que restringe el uso de la información al proceso de investigación;

Estoy informado(a) de que en cualquier momento puedo modificar esta decisión y notificársela. Y, en ese caso, usted dejaría de audio/video grabar y comentar con sus asesores las grabaciones de las clases.

Atentamente

---

Nombre y firma

## AVISO DE PRIVACIDAD

**Gabriela Saldaña López**, alumna de la Maestría en Desarrollo Humano recabó tus datos personales y personales sensibles como consultante o colaborador en unas conversaciones de Desarrollo Humano orientadas a la investigación y a la formación. Se ha grabado, mediante audio y video, las conversaciones de consultoría o de investigación en las que participas, para que alumnos y el profesor de la Maestría en Desarrollo Humano puedan ver, escuchar y comentar la información audio-video grabada.

Estos datos personales y personales sensibles serán resguardados en los archivos (físicos y electrónicos) de **Gabriela Saldaña López**. La información que se utilice para la formación e investigación de las consultorías y conversaciones de investigación será tratada en forma confidencial y anónima.

### **Derechos ARCO:**

Te informamos que tienes el derecho de acceso, rectificación, cancelación y oposición respecto de tus datos personales y personales sensibles que resguarda Gabriela Saldaña López. En caso de que desees ejercerlos, serás atendido por Gabriela Saldaña López a través del correo electrónico [gabitaesmas@hotmail.com](mailto:gabitaesmas@hotmail.com) o en el teléfono [3335598076](tel:3335598076), en horas y días hábiles y conforme a las prevenciones y requisitos establecidos en el Capítulo IV de la Ley Federal de Protección de Datos Personales en Posesión de los Particulares en vigor.