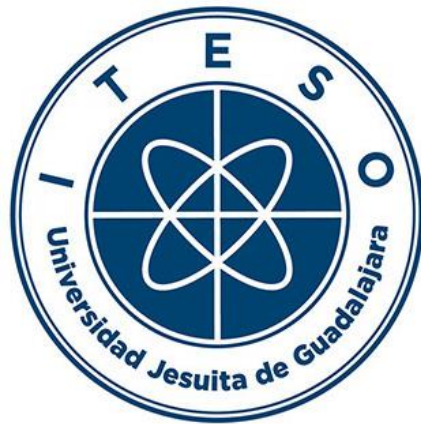


# **Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Occidente**

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

Departamento de Psicología, Educación y Salud  
**Maestría en Desarrollo Humano**



## **TALLER PROMOTOR DE AUTOCONOCIMIENTO Y VALORACIÓN PERSONAL PARA MADRES SOLTERAS QUE VIVEN EN UNA CASA HOGAR DESDE EL ENFOQUE CENTRADO EN LA PERSONA**

---

**TRABAJO RECEPCIONAL** que para obtener el **GRADO** de  
**MAESTRA EN DESARROLLO HUMANO**

Presenta: **CLAUDIA LORENA ESPINOSA AYÓN**

Tutor **DR. LUIS FERNANDO CEJA BERNAL**

Tlaquepaque, Jalisco. 30 de agosto de 2024



## Agradecimientos

Gracias a mamá papá Dios por la vida y por su inmenso amor que me ha cobijado.

Gracias a mi bisabuelita María, por su presencia tan amorosa, por sus cuidados, sus atenciones, sus juegos, sus canciones y su entrega invaluable...

Gracias a mi mamá, por su incansable amor, por impulsarme en cada decisión, por transmitirme su fortaleza y su valentía con tanto cariño, por impregnarme de su optimismo y su energía tan bonita, por enseñarme desde el corazón a amar todo lo que hago...

Gracias a mi papá, por su apoyo incondicional y por su alegría constante, por ser inspiración en cada experiencia que me comparte, y permitirme ver su pasión y su dedicación que me llena de confianza para lograr lo que me proponga...

Gracias a mi prima del alma y a mis amigas por acompañarme y alentarme en cada paso, por sus palabras de aliento y de ánimo que me impulsan a seguir con mi sueño y a ser mejor persona.

Gracias a mi familia materna y paterna por ser pilar de amor en mi formación y en mi persona, por invitarme a ser mejor persona en cada paso.

Gracias a mi grupo sensible: Angie, Alma, Ceci, Estelita, Gaby, Gris, Jorge Luis, Juan, Lau, Lety, Leo, Lupita, LLani, Mariana, Mayra, Nacho, Néstor y Sandra, que desde que inicié la Maestría, han sido escucha comprensiva, presencia auténtica y parte importante de mi caminar...

Gracias a mis maestras y maestros de la Maestría, que con su enseñanza lograron transmitir esa pasión al Desarrollo Humano, ese cuidado congruente a cada persona, a cada grupo... Y gracias especiales a Lety Gil, mi maestra de Conocimiento personal, por recibirnos y acompañarnos de una manera tan especial, tan genuina, tan certera en cada "clavado al interior"...

Gracias infinitas a Luis Fernando Ceja Bernal, mi asesor, por ser ese motor constante, paciente y al mismo tiempo, humano que me apoyó para terminar mi Trabajo de Grado con tanto gusto y con una mirada compasiva...

# Índice

<b>Resumen .....</b>	<b>1</b>
<b>Introducción.....</b>	<b>2</b>
<b>Capítulo I. Taller promotor de conocimiento y valoración personal para madres solteras que viven en una Casa Hogar desde el Enfoque Centrado en la Persona.....</b>	<b>5</b>
1.1 Planteamiento y justificación de la intervención.....	5
1.1.1 Implicación personal con la intervención.....	7
1.1.2 Contexto de la situación.....	8
1.1.3 Características de la población en el lugar.....	11
1.1.4 Proceso de detección de necesidades de desarrollo humano.....	14
1.2 Propósitos de la intervención.....	17
1.2.1 Propósito general.....	17
1.2.2. Propósitos específicos.....	17
1.3 Plan de acción.....	17
1.3.1 Lugar de la intervención y sus condiciones.....	19
1.3.2 Recursos humanos, materiales y financieros.....	20
1.3.3 Programa de la intervención.....	20
1.3.4 Recolección de información.....	24
<b>Capítulo II. Marco Referencial.....</b>	<b>27</b>
2.1 Estado actual del conocimiento.....	27
2.2 El Enfoque Centrado en la Persona de Carl Rogers como referente de la intervención.....	34
2.2.1 La noción del autoconocimiento desde el ECP.....	38

2.2.2 La valoración de sí mismas. ....	40
2.2.3 Crear un clima de confianza. ....	42
2.2.4 Expresión de emociones en un grupo.....	43
2.2.5 Relaciones interpersonales.....	44
2.3 Mujeres: Cuando llama a su puerta la maternidad y la vulnerabilidad. ...	46
2.3.1 Madres solteras y proveedoras.....	48
2.3.2 La monoparentalidad: entre el estigma y la compasión institucional. ....	49
2.3.3 El soporte de las religiosas. ....	51
2.3.4 Casa Hogar y carácter confesional. ....	52
2.3.5. Mujeres empoderadas. ....	53
<b>Capítulo III: Análisis reflexivo de la intervención .</b> .....	<b>55</b>
3.1 Primera sesión: Clima de confianza.....	56
3.2 Segunda sesión: “Quién soy”. ....	58
3.3 Tercera sesión: “Árbol de mis valores y éxitos”.....	60
3.4 Cuarta sesión: ¿Qué valoro de mí misma?.....	62
3.5 Quinta sesión: “La línea de mi vida”.....	63
3.6 Sexta sesión: Sentirme amada. ....	66
3.7 Séptima sesión: ¿Cómo soy? .....	69
3.8 Octava sesión: Estrella de la Comunicación. ....	70
3.9 Novena sesión: Aprendiendo de mis emociones. ....	72
3.10 Décima sesión: Cierre. ....	74
<b>Capítulo IV. Diseño Metodológico. ....</b>	<b>76</b>
4.1 Enfoque Cualitativo. ....	76
4.2 Método: La fenomenología. ....	77
4.3 Técnicas utilizadas.....	78

4.4 Organización de la información.....	80
4.5 Las preguntas de análisis. ....	83
4.6 Implicaciones éticas. ....	84
<b>Capítulo V. Alcances de la intervención.....</b>	<b>87</b>
5.1 Conocimiento y valoración personal. ....	89
5.1.1 Recursos personales. ....	89
5.1.2 Forjando lazos, en proceso de empoderamiento.....	91
5.2 Un ambiente de confianza, un espacio para la expresión.....	94
5.2.1 Mujeres Expresando sus emociones, sentimientos y vivencias.....	94
5.2.2 Estrella de la comunicación, una herramienta para la vida.....	96
5.2.3 Hablar desde sí mismas. ....	99
5.3 Cambios en relaciones interpersonales. ....	101
5.3.1 La relación con sus hijos y/o hijas.....	101
5.3.2 En la Casa Hogar, relación con sus compañeras y las religiosas.....	103
5.3.3 El padre de los hijos y/o hijas: una relación omnipresente y complicada. .....	107
5.4 La experiencia de ser facilitadora.....	108
5.4.1 Intervenciones que facilitaron la profundización en la experiencia. ....	109
5.4.2. Impacto de la facilitadora en las participantes. ....	112
5.4.3 Dificultades, soluciones y decisiones de la facilitadora.....	114
<b>Capítulo VI. Conclusiones. ....</b>	<b>119</b>
6.1 Hallazgos. ....	119
6.2 Recomendaciones. ....	121
<b>Referencias bibliográficas:.....</b>	<b>123</b>
<b>Anexos .....</b>	<b>130</b>

1. Consentimiento informado .....	130
2. Lista de asistencia del Taller.....	131
3. Ejemplo de evaluación de cierre de sesión.....	132
4. Cuestionario de cierre de Taller .....	133
5. Ejemplos de fotografías de las actividades realizadas.....	134

## Resumen

El trabajo aquí presentado es un Taller vivencial, desde el Enfoque Centrado en la Persona que propone Carl Rogers, que se llevó a cabo con un grupo de mujeres, madres solteras, que viven en una Casa Hogar ubicada en la zona centro de la ciudad de Guadalajara, Jalisco.

El propósito de la intervención fue promover un espacio para fomentar el autoconocimiento y la valoración personal desde la expresión de emociones y vivencias en un ambiente de confianza y seguridad para favorecer su relación con ellas mismas y, con las y los demás. Se trabajó con la metodología cualitativa, el enfoque fenomenológico y técnicas específicas para el desarrollo del Taller, con el fin recabar información que a su vez se sistematizó y se analizó para dar cuenta de los alcances obtenidos.

Los logros obtenidos de las participantes fueron el conocimiento de su persona, de sus recursos, de su valía, de su forma de expresar sus emociones y su forma de comunicarse con las demás personas, que dieron pie a profundizar en sus vivencias, a irse empoderando cada una de ellas, a mejorar la crianza de sus hijos y/o hijas, a agradecer el apoyo de las religiosas y a ir formando sentido de comunidad en la Casa Hogar.

Por último, se presentan hallazgos, implicaciones éticas y recomendaciones, como facilitadora para intervenciones posteriores ya sean mías o de colegas con interés en el tema o la población.

**Palabras clave:** madres solteras, autoconocimiento, valoración personal, clima de confianza, casa hogar.

## Introducción

Las madres solteras, una población estigmatizada y vulnerable, aún en nuestros tiempos; fueron las personas con la que realicé mi intervención en un Taller que titulé: “Me amo y me acepto como soy, para amar a los demás”, dicha población con una característica muy especial: viven en la Casa Hogar de las religiosas “Esclavas del Divino Corazón”, quienes con toda disposición y cariño, aceptaron que realizara el Taller, en pro de las madres solteras y por consecuencia, de sus hijos e hijas también.

El brindar el Taller, nos abrió la oportunidad de tener un espacio seguro, con un clima de confianza idóneo para que las participantes pudieran conocerse más a ellas mismas, valorarse, reconocer sus valores y sus recursos, para guiarse de una manera más auténtica, congruente, coherente y validando tanto su sentir y su pensar, como el de sus demás compañeras.

El tipo de relación que se creó en el Taller, permitió que las integrantes pudieran expresar sus vivencias sintiéndose escuchadas, atendidas, recibidas y valoradas y, las fue invitando a tener estas actitudes con ellas mismas, con sus hijos y/o hijas, con sus compañeras, con sus familiares e incluso con las religiosas que las acompañaban en su día a día.

Este trabajo presentará seis capítulos con su contenido. En el primer capítulo se compartirá el contexto de la situación, la descripción de la población con la que se impartió el Taller, desde su edad, escolaridad, número de hijos y/o hijas, hasta sus necesidades personales e interpersonales. Del mismo modo, se hablará del propósito general y los propósitos específicos que tuvo el Taller, así como el lugar donde se llevó a cabo, las condiciones que había, los recursos con los que se contó y el programa que se llevó a cabo en las sesiones del Taller.

En el segundo capítulo se abordará el marco teórico; iniciando con el estado actual del conocimiento, es decir otros Trabajos de Grado de la Maestría en Desarrollo Humano de colegas que se relacionaban y aportaban un saber a mi Trabajo,

después se abordará el Enfoque Centrado en la Persona de Carl Rogers siguiendo por aportes respecto al autoconocimiento y la valoración personal, de varios autores así como de la creación de un clima de confianza como aspecto fundamental para que se dé el tipo de relación que propone Rogers. También se tratarán temas referentes a la población con la que se tuvo la intervención, tales como la maternidad, la vulnerabilidad, el estigma y, la compasión, el apoyo y el soporte de las religiosas, para cerrar con el empoderamiento, que también lo fueron viviendo las madres solteras.

El tercer capítulo describirá a detalle sesión por sesión, día a día cómo se fueron dando las sesiones, desde su actividad inicial con la finalidad de tener un espacio de recreación, de soltar el estrés o las preocupaciones y disponerse a las sesiones, las actividades individuales, que llevaban a la reflexión en silencio, a la toma de consciencia, a recordar experiencias significativas para resignificarlas más adelante, hasta el compartir en grupo de una manera respetuosa, atenta y dispuesta... con una mirada compasiva y amorosa hacia ellas mismas y sus iguales...

El diseño metodológico utilizado, se compartirá en el cuarto capítulo; el enfoque utilizado fue el cualitativo, para entender la realidad y las vivencias de las participantes, desde el método fenomenológico para comprender sus pensamientos, sentires, expresiones y experiencias vividas. También se compartirá en el capítulo, las técnicas que se utilizaron en la intervención, cómo se organizó la información recabada y por último, cuáles fueron las preguntas de análisis que se dedujeron a partir de la sistematización de los datos arrojados.

El quinto capítulo desarrollará los alcances obtenidos de la intervención; se abordará cómo las participantes se conocieron más, reconocieron sus recursos y valores personales, cómo fueron forjando lazos entre ellas y por ende, empoderándose. Así mismo, se hablará de cómo el ambiente de confianza ayudó a la expresión de las participantes, no sólo de sus vivencias, sino de sus emociones y sentimientos también, de su forma de comunicarse y relacionarse con ellas mismas y con las y los demás. Y por último, se comparte mi experiencia como

facilitadora que ayudó a que las participantes profundizaran en su vivencia, a sentirse escuchadas, atendidas, comprendidas y, los obstáculos o las dificultades enfrentadas y la manera de resolverlas.

Las conclusiones se compartirán en el capítulo seis, hablando de tres aspectos específicamente; los hallazgos encontrados a lo largo de la planeación, la intervención y la realización del Trabajo, las implicaciones éticas observadas y las recomendaciones para futuros Talleres, para colegas, para mí misma...

Finalmente, se podrá observar la bibliografía que se revisó al realizar el Trabajo y en los anexos, formatos utilizados y fotografías de las actividades realizadas por las participantes del Taller.

# **Capítulo I. Taller promotor de conocimiento y valoración personal para madres solteras que viven en una Casa Hogar desde el Enfoque Centrado en la Persona.**

## **1.1 Planteamiento y justificación de la intervención.**

La mujer en la sociedad mexicana ha ido transformando su visión acerca de sus roles. Anteriormente, su rol social era ser ama de casa, dedicarse al cuidado de los hijos e hijas, mantener limpio y en orden el hogar y cocinar; siendo el hombre el único que trabajaba, tomando el rol de proveedor de dinero y protector.

La búsqueda de la inclusión, la participación, y la no discriminación en ámbitos sociales, políticos, laborales, educativos y hasta religiosos, ha sido un largo proceso que se ha construido en décadas. Las sociedades y sus culturas han sufrido cambios coyunturales que han impactado una y otra vez sus normas y prescripciones acerca del comportamiento de hombres y mujeres, de sus masculinidades y sus feminidades. De esta manera, aquello que llamamos el “rol” de las mujeres y de los hombres se ha ido transformando, migrando de los papeles rígidos, a roles más flexibles, dialógicos, matizados y con una fuerte tendencia al empoderamiento de lo femenino (Lamas, 2022).

Un ejemplo de lo anterior, es la participación de la mujer en el ámbito educativo en México, que ha ido rompiendo paradigmas sociales. Lechuga et. Al. (2017), comenta que en el siglo XVIII, las mujeres no podían acceder a la educación como lo hacían los hombres, ya que tenían responsabilidades domésticas asignadas y no podían dejar de realizarlas. Del mismo modo, Reinoso, así como fue citado en Lechuga (2017), habla de que la educación en la mujer solo era para hacer bien las tareas domésticas. De acuerdo con el mismo autor, la tasa de alfabetización de incorporación de las mujeres al sistema educativo, hasta el 2008 se iguala a los hombres y, de ese año al 2014, tenemos registro gracias al Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI, 2014), que incluso supera a los hombres.

Del mismo modo, en 1950 a nivel nacional, la matrícula era de 54% hombres y 46% de mujeres, dato que podemos observar que ha ido cambiando debido a que en 2012 la matrícula fue de 51% hombres y 49% en mujeres; dicho registro nos habla de que el rol femenino ha ido creciendo en el aspecto académico también. Aunque vale la pena mencionar que conforme aumenta el nivel educativo, la brecha de diferencia en ventaja a favor del hombre también se incrementa; es decir, a nivel secundaria y educación media superior, en 2014 se tiene el mismo porcentaje de matrícula en hombres y mujeres, pero a nivel licenciatura, la matrícula en hombres es de 52% y en mujeres es 48%. Esto quizá se deba a que la mujer aún en edad escolar, puede llegar a tener hijos o hijas, y toman un régimen parcial de estudios o los abandonan. (Lechuga et al, 2017).

Hablando de roles sociales, la mujer ha ido rompiendo esos prejuicios o roles asignados por la sociedad, queriendo participar e incluirse en espacios laborales, sociales, políticos, etc., buscando igualdad de oportunidades, reconocimiento de su valía, de sus conocimientos, de sus capacidades, de sus habilidades...

En este escenario nuevo, que representa un nuevo modo de estar presentes como mujeres en el mundo, existen también mujeres a quienes les cuesta comprender su nuevo rol en la sociedad. Muchas de estas mujeres, aún con las décadas de luchas y avances en materia de reconocimiento y de posicionamiento, no han logrado salir de un círculo vicioso donde se repite una y otra vez la idea antigua del rol de la mujer no solo frente a la sociedad, sino sobre todo, de cara al hombre y, en particular, al hombre o a los hombres a los que se vinculan afectiva y económicamente.

Las madres solteras con las que se impartirá el taller, son mujeres que han querido salir adelante trabajando y no permitiendo que su esposo o pareja las maltrate física y/o verbalmente; son mujeres que siendo madres solteras han elegido salirse de su casa donde pretendieron formar familia, en busca de un trato digno, de un lugar donde teniendo techo y alimento para ellas y para sus hijos y/o hijas, puedan salir a buscar trabajo y así poder ofrecerles algo mejor a ellos o ellas.

Es difícil romper con patrones familiares, aprender a hacer las cosas de manera diferente, hacernos conscientes de las cosas que es necesario sanar o reconocer en nosotros mismos para sentirnos mejor con nosotros mismos y con los demás. Es por eso que quiero ofrecer éste Taller a madres solteras, porque tienen deseo de salir adelante, de dar lo mejor para sus hijos, de poder ofrecerles una vida más favorable en relación a la que tenían con sus parejas o incluso con sus padres, así como de tener más herramientas y conocimientos para saber educar a sus hijos (as) con paciencia y amor.

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

Cuando tenía que decidir dónde realizar mi Taller de intervención, pensé en hacerlo en un grupo de AA (Alcohólicos Anónimos) o alguna asociación que llevara el mismo programa porque yo colaboré en un grupo de Autoayuda durante 3 años con dicho programa. Sin embargo, no me llenaba, no me sentía tan conectada o implicada con la población.

Al revisar un directorio de organizaciones, me di cuenta de que había algunas especializadas en atender a madres solteras, por lo que comencé a buscar dichas asociaciones y encontré una que llamó mi atención. Al ver el domicilio donde se encontraba, recordé que mi mamá me había platicado que alguna vez ella estuvo ahí.

Mi mamá, que ya era madre soltera, quedó embarazada de mí y pasó una situación muy difícil al no tener el apoyo de ninguno de los papás, ni de mis abuelos. Poco antes de que yo naciera, mis bisabuelitas maternas recibieron a mi mamá en su casa, una de ellas murió cuando yo tenía dos años y la otra estuvo acompañándome hasta mis 23 años. Mi mamá era quien tenía que proveer lo necesario para vivir. Ahora, la admiro mucho porque siempre fue una mujer muy trabajadora, dedicada

a mi cuidado, a mi formación y a mi educación; y estoy segura que dio lo mejor de sí, con todo su amor, para lograr salir adelante.

Es por eso que al saber de estas asociaciones decidí realizar mi Taller con ellas, porque a partir de la Maestría en Desarrollo Humano, tengo más habilidades y conocimientos para acompañarlas un periodo de tiempo, que reconozcan sus recursos y aportarles otros para que puedan vivir de mejor manera, como el conocerse y valorarse más como personas, pero sobre todo, que lleguen a saber lo que pueden hacer con estas herramientas para empoderarse en la sociedad.

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

En las últimas décadas, el rol de madre ha tenido cambios importantes y cada vez hay más interés en conocer datos reales acerca de las situaciones y problemáticas que viven las mujeres. En México existe un gran número de madres solteras y la mayoría se encuentra en una situación vulnerable debido a que son las únicas proveedoras en sus hogares. Paez (2015), menciona que en nuestro país residen más de 40 millones de mujeres mayores de 15 años y 8.2 millones de éstas son madres solteras, divorciadas, viudas o separadas a las cuales corresponde la manutención y crianza de sus hijos (as).

El Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI, 2015), en su Encuesta Intercensal, muestra que el 29% del total de los hogares son dirigidos por una mujer; es decir, 9 millones 266 mil 211 hogares tienen una jefatura femenina, situación que aumentó el 4.4% del Censo de Población y Vivienda 2010, ya que eran 6 millones 916 mil 206 hogares los que contaban con dicha jefatura.

Las madres además de estar a cargo de los cuidados de sus hijos (as), realizan actividades domésticas y contribuyen al sustento de sus familias; la Encuesta Nacional de Ocupación y Empleo (ENOE, 2015), en el cuarto trimestre del año de la publicación dice que la tasa de participación económica de las mujeres de 15

años y más, con al menos un hijo nacido vivo es de 44.2% de las cuales, el 96.7% también realiza quehaceres domésticos.

La problemática existe y cada vez es más común ver a mujeres encargadas del hogar, de la crianza de los hijos (as) y al mismo tiempo de trabajar; situación que también va en aumento en adolescentes. El Consejo Nacional de Población (CONAPO, 2015), publicó que el 40.3% de las mujeres adolescentes tienen embarazos no planeados, pese a que el 97% de ellas declararon conocer métodos anticonceptivos.

Y, específicamente en Jalisco, hablando de cómo es la relación de las madres con sus esposos o parejas, la Encuesta Nacional sobre la Dinámica de las Relaciones en los Hogares (ENDIREH, 2011), revela que el 26.8% de las madres han sufrido uno o varios tipos de violencia, tales como emocional, física, económica o sexual por parte de sus parejas.

#### **1.1.2.1 Descripción general de la población.**

La información anterior muestra datos referentes a la población destinataria del Taller de Intervención: mujeres, madres solteras, jóvenes que actualmente viven en una Casa Hogar porque no tienen el apoyo moral ni económico de sus padres ni de sus parejas, que han vivido violencia en menor o mayor grado y han decidido pedir ayuda en instituciones como el DIF o directamente en la Casa Hogar para tener donde vivir, donde comer y poder buscar trabajo para sacar adelante a sus hijos y/o hijas.

#### **1.1.2.2 Lugar de la intervención.**

La Casa Hogar donde viven es el Centro de Ayuda Integral del Sagrado Corazón A.C. dirigido por Religiosas de la Congregación “Esclavas del Divino Corazón”. Desde 1920, esta orden religiosa se fundó para apoyo a la mujer; es por eso que además de la Casa Hogar, atienden una guardería, una escuela y un centro

de ayuda donde ofrecen atención psicoterapéutica y apoyo con despensas a mujeres que lo necesitan. La fundación apoya especialmente a las mujeres, sin embargo, también pueden dar el apoyo a hombres que se acerquen a solicitarlo.

La Madre Superiora, a quien llamaré Fernanda como pseudónimo para guardar su anonimato, encargada de la Casa Hogar en ese momento, fue quien autorizó la realización de este Taller de Desarrollo Humano. En la entrevista inicial, ella me compartió que la mayoría de las mujeres que viven ahí han sufrido violencia desde sus hogares de origen; que salieron de casa de sus padres con su novio creyendo que formarían una familia diferente a la de sus hogares y serían felices; pero que sin embargo, se toparon con parejas que las maltrataban, humillaban, que no las apoyaban ni moral ni económicamente; y es por eso que deciden salirse, buscar ayuda y las Religiosas las reciben con mucho gusto. La preocupación principal de la Madre Fernanda, comenta ella, es darles herramientas para que se sientan más fuertes, que se quieran más, que no se crean las mentiras de sus exparejas, que salgan adelante por ellas mismas y que eduquen mejor a sus hijos (as).

La motivación que tengo al realizar mi intervención con esta población es poder contribuir a que las mamás de esta Casa Hogar se sientan atendidas, escuchadas, comprendidas, valoradas y sobre todo, que sepan que ellas mismas tienen sus propios recursos para sentirse mejor con ellas mismas y tener una buena relación con los demás.

Mi papel será crear las condiciones necesarias para que a partir de la interacción con sus compañeras de hogar puedan conocerse más a sí mismas y así favorecer mejores relaciones con sus cercanos. Como dice Rogers: “Si puedo crear un tipo de relación, la otra persona descubrirá en sí misma su capacidad de utilizarla para su propia maduración y de esa manera se producirán el cambio y el desarrollo individual” (Rogers, 2008, p. 40).

### **1.1.3 Características de la población en el lugar.**

La Casa Hogar donde realicé el Taller de intervención, en ese tiempo contaba con once mujeres, de las cuales diez son madres solteras y una no, pero vive ahí. Su nivel de estudios en promedio, es hasta la secundaria y su rango de edad se encuentra entre los 18 y los 37 años; el tiempo que llevan dentro de la Casa Hogar varía desde el mes y medio hasta un año y medio. Cabe mencionar que dos de ellas están embarazadas con fecha muy próxima para dar a luz.

En ese momento, siete de las once trabajaban por las mañanas y la mayoría de ellas como empleadas domésticas. Las Religiosas que están a cargo de la Casa Hogar tienen también una guardería donde las mamás pueden llevar a sus hijos o hijas mientras ellas trabajan. La guardería cierra a las 5:00pm y tienen que estar a más tardar en la Casa hogar a las 6:00pm.

Las mamás que trabajan aportan 500 pesos mensuales. En la Casa Hogar les dan comida, productos de uso personal, y los satisfactores básicos de los bebés como pañales y leche. Se organizan haciendo roles de las diferentes tareas para mantener limpias las áreas comunes y hacer la comida para todas. Se les pide que estén a las 7:00pm en la capilla diariamente para rezar una oración con la comunidad de religiosas.

En general, son mujeres que han sufrido violencia por parte de sus parejas, que no tienen el apoyo ni de su pareja ni de su familia, que han tenido que salir adelante ellas solas con sus hijos (as), que han tenido que trabajar para poder cubrir sus necesidades básicas de alimentación, vestimenta y un techo donde vivir.

Son mujeres que desde su historia familiar han tenido experiencias fuertes, donde de niñas vivieron maltratos físicos y emocionales por parte de sus padres o hermanos mayores; que no tuvieron la oportunidad de seguir estudiando; que a corta edad se fueron a vivir con su novio por querer salirse de su casa; y que con sus parejas se dieron cuenta que en lugar de encontrar ese amor y atención que

necesitaban, encontraron más maltratos, ofensas, alcoholismo, falta de atención a ellas y a sus hijos (as).

Ahora que están en la Casa Hogar, se sienten agradecidas por el recibimiento de las Religiosas y motivadas a salir adelante para poder ofrecerles algo a sus hijos (as) y, al mismo tiempo se sienten confundidas, quisieran que su pareja cambiara y regresara por ellas para poder formar la familia con la que siempre soñaron; a veces se les dificulta la convivencia entre ellas mismas, y quisieran tener otro lugar donde vivir. La mayoría de ellas quisieran tener más herramientas y estrategias para educar a sus hijos (as) de la mejor manera; se sienten con poca paciencia hacia ellos o ellas y se desesperan fácilmente.

Finalmente, concluyo que son un grupo de mujeres con muchas necesidades a nivel personal, familiar, de pareja y de convivencia entre sus pares; pero lo más importante es que están dispuestas a participar en el taller, a aprender y a salir adelante, como ellas mismas dicen.

A continuación, se muestra una tabla con los datos específicos de la población donde realicé el taller.

**Tabla 1**

Datos de la población donde se realizó la intervención.

<b>Nombre</b>	<b>Edad</b>	<b>Escolaridad</b>	<b>No. De hijos (as)</b>	<b>Trabajo</b>
<b>Raquel</b>	27 años	Secundaria trunca	2 hijos (Cuates): Juan 1 año Mario 1 año	No
<b>Adelaida</b>	23 años	Primero de secundaria	2 hijos: Alexis 1 año Andrea 1 mes	No

<b>Cristina</b>	29 años	Preparatoria	2 hijos: Pablo 10 años Natalia 6 años	Si Hotel Camino Real de 9am a 5pm
<b>Vanessa</b>	21 años	Secundaria trunca	4 hijos: Kimberly 6 años Josué Ángel 3 años Gerhard 2 años Eduardo 9 meses	Si Empleada doméstica de 9am a 3pm
<b>Carmen (embarazada)</b>	30 años	Secundaria	2 hijos: Citlaly 6 años Luis Fer 5 años	No
<b>Alma Elia (embarazada)</b>	21 años	Preparatoria	0 hijos	No
<b>Paloma</b>	18 años	Secundaria	1 hijo: Cristopher 9 meses	Si Empleada doméstica de 9am a 4:30pm
<b>Naomi</b>	37 años	Secundaria	0 hijos	Si En una fonda de 8am a 5pm
<b>Alma Delia</b>	30 años	Primaria	1 hijo: Bryan 5 años	Si Empleada doméstica de 8:30 am a 4:30pm
<b>Brenda</b>	18 años	Primaria	1 hija: Danna 1 año	Si Limpieza en oficinas de 9:30am a 2pm
<b>Karina</b>	26 años	Preparatoria	1 hija: Ma. Fernanda	Si En un restaurant

			2 años	de 9am a 5pm
--	--	--	--------	--------------

Fuente: elaboración propia.

#### 1.1.4 Proceso de detección de necesidades de desarrollo humano.

El proceso de gestión para realizar el Taller de intervención inició con una entrevista a la Madre Fernanda, Religiosa encargada de la Casa Hogar. Algunas de las necesidades que detectaba con las mamás que viven ahí son: el que se sientan mejor con ellas mismas, que se quieran y se valoren, que se sientan más fuertes y más seguras de sí mismas, que mejoren su tipo de educación con sus hijos y/o hijas, el trato físico y verbal hacia ellos o ellas y que cambien su manera de relacionarse con el papá de sus hijos y/o hijas ya que para su punto de vista, se les olvida el maltrato que vivieron con ellos y siguen respondiendo a sus llamadas y peticiones.

El siguiente paso para detectar las necesidades, fue aplicar un cuestionario para conocer cómo se sienten en este momento, como es su relación con ellas mismas, con sus hijos (as), con sus familias, con el papá de sus hijos (as) y con los demás, específicamente con sus compañeras de la casa hogar.

El cuestionario se aplicó a once mujeres, diez madres solteras y una no, el cual arrojó los siguientes datos:

**Tabla 2**

Resultados del proceso del Cuestionario de Detección de Necesidades.

	<b>Respuestas de las participantes agrupadas</b>			
<b>Relación con ellas mismas (como se</b>	Soy gritona Soy enojona Soy sensible	Me siento insegura, me	Me siento triste,	Con temor, miedo, a veces

<b>sienten)</b>		cuesta tomar decisiones	sola, sin ánimos de hacer algo	frustrada, sin paciencia
<b>Relación con ellas mismas (lo que quieren)</b>	Cambiar mi carácter, ser más tolerante con los niños y con mis compañeras	Tener buena comunicación con los demás, ser más sociable	Estar bien con mi familia, luchar día a día	Sacar a mis hijos adelante, saber cómo educarlos sin violencia
<b>Relación con el papá de sus hijos y/o hijas</b>	Me da tristeza y coraje, pero cuando pienso en él me siento insegura	Triste porque no estamos juntos para compartir los momentos	Fracasada y molesta de saber que no estoy con el	Me preocupa mi esposo; quiero regresar con el
<b>Relación con su familia (padres)</b>	Cuando los necesito no me pueden apoyar	Triste de no poder estar con ellos	Me hacen falta mis hermanos	
<b>Relación con sus hijos y/o hijas</b>	Que mis hijos estén bien de salud	Sacar a mis hijos adelante, quiero todo para ellos	Me desespera no poder entenderlos, ni educarlos	No sé qué hacer con mis hijos, me desquito con ellos
<b>Relación con sus compañeras de la Casa Hogar</b>	Me enoja ver su desorden	Me hace falta compartir más con mis compañeras	Que nuestra comunicación sea más sociable	

Fuente: elaboración propia.

En la siguiente semana, realicé entrevistas individuales con el propósito de saber cómo se habían sentido con el cuestionario: si se habían movido sentimientos ese día o durante la semana, si querían agregar algo al cuestionario o si querían compartirme otra cosa en especial. En este punto, algo que llamó mi atención fue que varias mamás mencionaron el tema de mejorar la relación entre sus compañeras, comentaron que les gustaría tener más comunicación, ser más tolerantes entre todas, no tomarse las cosas personales si sucede algo con los niños porque ellos se contentan fácilmente y ellas son las que quedan enojadas, que se respeten, que no se enojen tanto y que cumplan con las tareas que a cada una le tocan.

Otras mamás compartieron situaciones en particular que están viviendo y su sentir hacia eso; por ejemplo, una de ellas estaba indecisa en regresar o no con el papá de sus hijos. Otra que está embarazada de ocho meses, se encontraba triste porque le detectaron a su bebé un problema en uno de sus riñones. Otra habló de su niñez y otra de ellas compartió lo difícil que la ha pasado desde que se fue a vivir con el papá de sus niños.

Por lo tanto, tomando en cuenta la entrevista con la Madre Superiora, el cuestionario de detección de necesidades y las entrevistas individuales, los datos que se arrojaron son los siguientes:

- 1.- Necesidad de conocerse más.
- 2.- Necesidad de valorarse y aceptarse en su ser y en su estar.
- 3.- Necesidad de manejar mejor sus emociones.
- 4.- Necesidad de tener herramientas para educar a sus hijos de una manera amorosa.
- 5.- Necesidad de aprender a tomar decisiones acerca de la relación con el padre o los padres de los hijos y/o hijas.
- 6.- Necesidad de mejorar la relación con sus compañeras en la casa hogar.

## **1.2 Propósitos de la intervención.**

### **1.2.1 Propósito general.**

El propósito de la intervención será:

Promover el conocimiento y la valoración personal desde la expresión de emociones y vivencias en un ambiente de confianza y seguridad, que influya en la generación de relaciones interpersonales más satisfactorias.

### **1.2.2. Propósitos específicos.**

- Favorecer el conocimiento personal desde el reconocimiento de cualidades, gustos y valores.
- Valorar más sus recursos, logros, éxitos y fortalezas.
- Expresión de sentimientos, pensamientos y vivencias.
- Generar mejora en sus relaciones interpersonales.

## **1.3 Plan de acción.**

El taller fue diseñado para realizar 10 sesiones de 2 horas cada una que se llevó a cabo los días sábados con un horario de 10:00am a 12:00pm; inició en febrero de 2016 y se terminó en abril del mismo año.

Para lograr el propósito de crear un ambiente propicio para que las participantes logren sentirse en confianza y seguras de expresar lo que sienten, piensan y quieren en el aquí y el ahora, lleguen a conocerse más, a valorarse y a sentirse mejor con ellas mismas y con los (as) demás, se abordarán los siguientes temas:

- Quién soy y cómo soy.
- Mis valores y mis éxitos.
- Soy una persona valiosa e importante.
- Aceptación incondicional de mí misma.

- “Estrella de la comunicación”.
- Aprendo de mis emociones.

A continuación, se describe cada sesión de manera breve:

- **Quién soy y cómo soy.**

El que las participantes se conozcan más a sí mismas, que tengan el espacio y el tiempo de reconocer desde sus características físicas, sus gustos, sus habilidades, sus pasatiempos, hasta su lugar en su familia, sus sueños, etc. favorece a darse cuenta o a tener presente cómo es cada una y quererse así; y, al compartir con sus iguales, ayuda el reconocerse a partir de la otra y reconocer a la otra persona como alguien con diferentes características, gustos, etc., pero igual de respetable y valiosa que cada una (Navarro, 2009).

- **Mis valores y mis éxitos.**

Conocer su escala de valores, a qué le dan más importancia en su vida, así como el recordar, reconocer y valorar sus logros en la vida, desde los más pequeños que lleguen a pensar hasta los más grandes, propicia el saberse personas importantes, hábiles, capaces de lograr aquello que se propongan y con recursos para salir adelante (Bennett, 2008).

- **Soy una persona valiosa e importante.**

Identificar qué cosas valoran de sí mismas y qué cosas quisieran valorar más de sí mismas, fomentará su valía personal y, el compartirlo con sus iguales, favorecerá la seguridad, la comprensión y la valía en sí mismas y de igual manera, se propiciará que al escucharse, entre todas, también comprendan y valoren a sus compañeras. (Roa, 2017).

- **Aceptación incondicional de mí misma.**

Aceptarse tal como son, reconocer que son quienes son gracias a su historia de vida personal, familiar, social e incluso histórica; el identificar momentos significativos e importantes en sus vidas, que marcaron una forma de ser, de pensar,

de actuar, de relacionarse... ayudará a entenderse más a sí mismas, a dejar de juzgarse tanto a sí mismas y a las demás y, en lugar de eso, ser más empáticas las unas con las otras, ser apoyo, ser compañía, ser comprensión... (Braden, s/f).

- **“Estrella de la comunicación”.**

El conocer una herramienta que les propone una nueva forma de comunicarse con las y los demás, desde el reconocer cómo expresan las cosas, qué es interpretación y qué es realidad en cada situación, cuáles son los deseos ante eso, y cuáles serán las acciones que se llevarán a cabo, cuidando que sea lo mejor para sí mismas y para las o los demás también; se espera que haya mejoría en sus relaciones personales, laborales, familiares, entre sus pares y con sus hijos y/o hijas.

- **Aprendo de mis emociones.**

El identificar, nombrar, reconocer y diferenciar las emociones, el saber que son válidas todas, el poder expresarlas de la mejor manera y procurar que sea el momento y el lugar adecuado, se busca que sea un recurso que las participantes tengan presente en su día a día para sentirse bien consigo mismas y sus respuestas ante diversas situaciones (Macías y Larios, 2013).

### **1.3.1 Lugar de la intervención y sus condiciones.**

El Taller se llevó a cabo en un salón dentro de la Casa Hogar, éste contaba con escritorios y sillas suficientes para el total de las integrantes y, otro escritorio más grande donde se colocaba el material para utilizar en las sesiones.

El salón se encontraba contiguo a la sala donde las religiosas cuidaban a los y las niñas de las mamás mientras ellas tomaban el Taller, lo cual facilitaba la atención de las mujeres, puesto que se percibía un ambiente de confianza respecto de lo que estaba ocurriendo en el salón contiguo.

La iluminación era agradable y la disposición del mobiliario favoreció la comunicación fluida. Como en todo espacio de carácter religioso, este escenario

tenía una cruz en la pared y una pequeña imagen de la Virgen del Perpetuo Socorro, lo cual, para mi sorpresa, generaba también un cierto ambiente de respeto y hasta de apego a la sinceridad.

Con pocos ruidos distractores, buena iluminación, disposición muy a propósito para el diálogo y el encuentro y una atmósfera casi natural de respeto y sinceridad, el lugar fue ideal para la intervención.

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

La experiencia del taller requirió la certidumbre para contar con algunos recursos de tipo humano. En primer lugar, la disposición y presencia de las madres que serían intervenidas, fue fundamental. Su presencia constante a lo largo de las sesiones es necesaria. Por otro lado, la asistencia de la facilitadora, así como la colaboración y ayuda de las hermanas religiosas de la casa hogar, son elementos humanos de los cuales no es posible prescindir para el éxito de la intervención.

El inmueble y mobiliario para las sesiones se encuentran en la Casa Hogar y el apartado anterior da cuenta de su utilidad e importancia. Los materiales de trabajo necesarios, los cubrirá la facilitadora del Taller, tales como hojas de papel, marcadores, colores, tijeras, pegamento, pinturas, entre otros y, así mismo, aparatos electrónicos como videograbadora y cámara fotográfica para documentar las sesiones.

### **1.3.3 Programa de la intervención.**

A continuación se presenta por medio de una tabla, el programa del Taller de intervención:

**Tabla 3**

Programa de la intervención.

<b>Sesión</b>	<b>Fecha</b>	<b>Propósito</b>	<b>Tema</b>	<b>Actividad</b>
<b>1</b>	Sábado 6 de febrero	Encuadre Presentación	Clima de confianza Autoconocimiento	1. Presentación del taller: Dar a conocer planeación, objetivos y forma de trabajo. Llegar a acuerdos del encuadre y expectativas. 2. Actividad para romper el hielo. 3. Actividad de presentación: Silueta de su mano. 4. Contestar evaluación de la sesión.
<b>2</b>	Sábado 13 de febrero	Reconocer sus características físicas, su personalidad, sus lugares favoritos, sus sueños, su lugar en la familia, etc.	Autoconocimiento. "Quien soy y cómo soy"	1. Actividad: Cosas en común. 2. Actividad: ¡YO! (Collage que muestre quien es cada una). 3. Compartir en grupo la experiencia 4. Contestar evaluación de la sesión.
<b>3</b>	Sábado 27 de febrero	Reconocer sus valores y los resultados positivos que han obtenido	Valoración personal "Árbol de mis valores y éxitos"	1. Actividad: Canasta revuelta. 2. Actividad: Árbol de mis valores y éxitos. 3. Compartir en grupo la experiencia

		gracias a esos valores		4. Contestar la evaluación de la sesión.
<b>4</b>	Sábado 5 de marzo	Que las participantes se valoren un poco más, se den cuenta de qué es lo que valoran y qué les gustaría valorar más de ellas mismas	Valoración personal: ¿Qué valoro de mí misma?	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Actividad: Las sillitas.</li> <li>2. Actividad: Meditación “¿Qué valoro de mí misma?”</li> <li>3. Compartir en parejas la experiencia.</li> <li>4. Compartir en grupo la experiencia.</li> <li>5. Contestar la evaluación de la sesión.</li> </ol>
<b>5</b>	Sábado 12 de marzo	Que las participantes tomen conciencia de acontecimientos significativos que influyen en sus formas de pensar, sentir e interactuar consigo mismas y con otros.	Valoración personal: “Aceptación incondicional de sí misma”	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Actividad: Entrelazadas</li> <li>2. Actividad: La línea de la vida</li> <li>3. Compartir en grupo la experiencia</li> <li>4. Contestar la evaluación de la sesión.</li> </ol>
<b>6</b>	Sábado 19 de marzo	Que las participantes expresen su sentir y su experiencia	Valoración personal: “Sentirme amada”	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Actividad: continuación Línea de la vida.</li> <li>2. Meditación: Me siento amada</li> <li>3. Compartir en grupo la experiencia</li> </ol>

		para que logren sentirse como una persona amada.		4. Contestar la evaluación de la sesión.
<b>7</b>	Sábado 2 de abril	Que las participantes identifiquen y tomen conciencia de los recursos personales que cada una tiene y pueda encontrarle un sentido en sus relaciones personales.	Valoración personal y autoconocimiento: ¿Cómo soy?	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Actividad: Cambia de madriguera</li> <li>2. Actividad: La Sombra.</li> <li>3. Actividad: Abanico de características.</li> <li>4. Compartir en grupo lo aprendido</li> <li>5. Contestar la evaluación de la sesión.</li> </ol>
<b>8</b>	Sábado 2 de abril	Que las participantes conozcan la estrella de la comunicación y puedan relacionarla con ellas mismas y con sus relaciones personales.	Relaciones interpersonales, autoconocimiento: "Estrella de la comunicación"	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Actividad: Cara a cara</li> <li>2. Actividad: Estrella de la comunicación.</li> <li>3. Compartir en grupo lo aprendido.</li> <li>4. Contestar la evaluación de la sesión.</li> </ol>
<b>9</b>	Sábado 17 de abril	Reconocer cómo	Relaciones interpersonales	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Actividad: Lista de pendientes.</li> <li>2. Actividad: Mis emociones</li> </ol>

		manejo mis emociones	“Aprendiendo de mis emociones”	3. Compartir la experiencia vivida. 4. Contestar evaluación de la sesión.
<b>10</b>	Sábado 24 de abril	Que aprendí en el taller	Cierre ¡Así soy!	1. Actividad: Recapitulando 2. Cuento de mi vivencia en el taller. 3. Cuestionario de evaluación 4. Cierre, obsequio, agradecimiento y despedida.

Fuente: elaboración propia.

Como es posible advertir en este cuadro, cada una de las sesiones tuvo su propósito determinado enfocado en los temas a trabajar en el taller y una actividad específica; dicha actividad sirvió de evidencia y a partir de las observaciones, los registros, las bitácoras, las videograbaciones y las audio grabaciones se hará la sistematización de los datos para su posterior análisis.

### **1.3.4 Recolección de información.**

La recolección de datos para realizar el análisis del taller fueron bitácoras con transcripciones de cada sesión, tres tipos de cuestionarios escritos: de inicio del taller, de cierre en cada sesión y al término del taller. De igual manera se grabaron en audio y en video, todas las sesiones y, se tomaron fotografías en nueve de las diez sesiones.

El método utilizado para el estudio y análisis del taller, es el cualitativo/fenomenológico, por lo que la recolección de datos ayudó a comprender las vivencias de las participantes a partir de sus propios significados que en ese momento de sus vidas le estaban dando y, a entender sus modos de relacionarse

con personas, lugares, situaciones, objetos con los que interactuaba. (Moreno 2014).

Con estos datos, se busca explicitar la experiencia de las participantes, en palabras de Moreno (2014), “En un cierto tipo de comprensión fenomenológica lo que buscamos es comprender lo corporalmente vivido referido como experiencias, desde las expresiones que surgen precisamente de eso” (pág. 72), para así responder a las preguntas de análisis que surgieron para la investigación.

**Tabla 4**

Instrumentos de recolección de información de cada sesión.

<b>Sesión</b>	<b>Fecha</b>	<b>Video-grabación</b>	<b>Audio-grabación</b>	<b>Fotografías de evidencias</b>	<b>Cuestionario de evaluación de sesión</b>
<b>1</b>	6 de febrero	✓	✓	✓	✓
<b>2</b>	13 de febrero	✓	✓	✓	✓
<b>3</b>	27 de febrero	✓	✓	✓	✓
<b>4</b>	5 de marzo	✓	✓	✓	✓
<b>5</b>	12 de marzo	✓	✓	x	✓
<b>6</b>	19 de marzo	✓	✓	✓	✓
<b>7</b>	26 de marzo	✓	✓	✓	✓

<b>8</b>	2 de abril	✓	✓	✓	✓
<b>9</b>	16 de abril	✓	✓	✓	✓
<b>10</b>	23 de abril	✓	✓	✓	✓

Fuente: elaboración propia.

El trabajo de procuración de la información, sistematización de los primeros datos obtenidos y de planeación del taller, pretende ser una guía que me permita vigilarme en mi ruta, en mis propósitos y en mis procesos. De la misma manera, este trabajo, previo al Marco Teórico del TOG, favorece las consideraciones de la ruta temática que seguiré en la búsqueda del estado del conocimiento alrededor de mi trabajo, así como de los referentes teóricos más importantes en torno al desarrollo humano que puedan fundamentar esta intervención intencionada.

## **Capítulo II. Marco Referencial.**

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

En este apartado, se concentra una revisión de la información que la MDH ha producido en los diferentes productos de intervención o investigación y que también han sido presentados como documento para la obtención del grado. Los distintos aportes al estado del conocimiento que recupero aquí, aportan a los diversos conceptos pero sobre todo, al tipo de sujeto de mi intervención. Mujeres, empoderamiento, lazos y vínculos, maternidad y maternidades, así como la transformación surgida a partir de la experiencia del autoconocimiento y de la libertad interior, son capitalizados en este trabajo como fundamento, pero también como referente teórico de interpretación para los resultados de esta intervención.

Salazar (2012), realizó su taller con un grupo diez de mujeres profesionistas de distintas instituciones con nivel de licenciatura, de entre 24 y 71 años de edad y detectó que sus necesidades principales eran: tomar conciencia de sí mismas, lograr el auto-conocimiento, alcanzar la auto-valoración y, el expresarse y sentirse escuchadas; con el propósito de facilitar un espacio donde las participantes pudieran explorar e identificar su ser mujer para mejorar su sentido de valía y aumentar una actitud más saludable de autoafirmación a través del contacto consigo mismas y con las demás participantes.

Y concluye que al poner las condiciones básicas de facilitación: empatía, aceptación positiva incondicional y congruencia, dio pie a que se originara un clima de respeto, confianza y confidencialidad que favoreció la interacción grupal, el descubrimiento de sus propios recursos en la toma de decisiones y de resolución de conflictos, el fortalecimiento de su sentido de valía personal, el conectarse con sus emociones y el tener una nueva actitud en su proyecto de vida.

Rentería (1999), en cambio, analiza la vivencia de las emociones en un grupo de crecimiento con las mujeres, a través de su "Procesamiento emocional durante la participación en grupo de crecimiento de mujeres de una colonia ejidal".

Concluye que la participación de las integrantes del grupo de crecimiento las llevó a potencializarse y realizarse como personas, esposas, madres y participantes de su comunidad. Presenta evidencias de que incrementó su estima, que hubo un acercamiento a su propia congruencia y fidelidad con sus procesos internos y que hubo más compromiso para con sus seres cercanos; de igual manera menciona que fue gracias al encuentro y la relación con sus compañeras que se obtuvieron estos resultados.

En la investigación realizada por Mejía-Arauz, Dávalos y Zohn (2020), se presentan aspectos que influyen en la organización del tiempo, en las actividades familiares o del hogar, en las jornadas laborales, en la atención a los hijos; donde se observa que las mujeres están aportando a la economía familiar de una manera significativa, pero advierten que existe un desbalance sociocultural, debido a que son ellas quienes aportan más en las tareas del cuidado de hijos y del hogar, ya que hay pocos padres que se involucran en éstas tareas. Éste estudio se realizó a cinco diferentes grupos socioculturales de familias. A partir de diversas entrevistas, se analizaron cuáles eran sus demandas y sus necesidades.

Uno de los aspectos que llamó mi atención y tiene que ver con el Taller que realizaré, es que las madres se relacionan con sus hijos según la actividad laboral que tengan y el tiempo disponible. Las mujeres participantes en mi taller, son mujeres que trabajan casi todo el día, que llegan a las 6 de la tarde aproximadamente a la Casa Hogar y aún tienen tareas pendientes propias de una casa familiar y por lo tanto, el tiempo para interactuar con sus hijos y/o hijas, llega a ser muy poco.

Otro aspecto, es que en una familia biparental, a pesar de que la mujer adopta más tareas como el preparar a los hijos para llevarlos a la escuela, la comunicación con su maestra, las tareas o actividades académicas, el tener alimentos preparados, entre otros; hay algunas tareas que si se comparten con la pareja como un rato de juego, el baño, el acompañarlos a dormir, leerles un cuento, entre otras, "...algunos padres también participan, aunque en menor medida. Esta participación tiene que

ver con las condiciones de trabajo de la madre y de acuerdo a ello, los padres se integran a compartir esta responsabilidad” Mejía-Arauz (2020). En el caso de las madres que viven en la Casa Hogar, no cuentan con ese apoyo de sus parejas, por lo que el tiempo para realizar algunas de esas actividades se acorta o simplemente, no existe.

En conclusión, el estudio realizado por Rebeca Mejía-Arauz, muestra que las madres en todos los grupos socioculturales han aumentado su participación en el ámbito laboral, teniendo así una doble jornada: jornadas completas de 40 horas semanales o más y jornadas en casa organizando, administrando las actividades de los hijos y del hogar. Por lo que es un reto, ahora que la mujer está en el mercado laboral, ir transformando las dinámicas familiares y establecer una relación distinta con el hombre para que se involucre en actividades del cuidado de los hijos y del hogar; y es responsabilidad también de instancias gubernamentales ofrecer programas de apoyo orientadas al bienestar familiar, emocional, laboral, para tener mejores condiciones de vida, y por ende una sociedad atendida, sana y cuidada.

En el mismo tono, Enríquez, Medrano y Maldonado (2020), realizaron un proyecto que nombraron “Redes de cuidado: género, generación y participación parental en familias con hijos en infancia media”, donde identifican cuáles son las redes de cuidado que tienen las familias con hijos en infancia media, tales como abuelos y abuelas, vecinos o vecinas, familiares, y, tomando en cuenta que a pesar de la participación de algunos hombres en éste rol, las mujeres, socialmente, aún son las responsables del cuidado de los hijos y/o hijas.

Algunas aportaciones del proyecto, a partir de los dos grupos de estudio que hicieron, con recursos amplios y con recursos limitados, son que, en el primer grupo existe más participación de hombres en el cuidado de los hijos, así como la presencia de las abuelas, especialmente de las maternas, como cuidadoras también; y en el segundo grupo la participación de hombres y abuelas en el cuidado es escaso. En el caso de las mujeres participantes en mi taller, no cuentan con ese apoyo, de los hombres o las abuelas, pero si vale la pena mencionar que cuentan con el apoyo de las religiosas, que cuidan de sus hijos y/o hijas en la guardería o en

la escuela, si ya están en edad escolar, mientras ellas van a trabajar y, en la Casa Hogar, al vivir y convivir en la misma casa, si bien no son responsables, si participan en su cuidado, atención y educación, en el día a día, por lo que en una comparativa con el estudio de Rocío Enríquez, mis sujetos estarían en el segundo grupo.

Otro aporte del proyecto, es que señalaron la participación de las hermanas mayores en el cuidado de los hermanos o hermanas menores, y específicamente mujeres, ya que aún en algunos contextos sólo a ellas se les atribuye el cuidado y atención hacia sus menores. En la Casa Hogar, no son responsables al cien por ciento las hermanas mayores de sus hermanos menores; sin embargo, sí se observa en las actividades cotidianas que se les “encargan” mientras las madres realizan otras tareas o sus responsabilidades de la casa.

Al final, el estudio concluye en la necesidad de contar con políticas públicas que proporcionen oportunidades a todos los tipos de familias, que se involucre a los padres en el cuidado de los hijos y/o hijas, que desde las escuelas se ofrezca una mirada equitativa en lo social, lo académico y lo público y, que se vayan repensando las formas de relacionarnos para favorecer al apoyo y desarrollo familiar.

La intervención de Pérez (2021), realizando un grupo de crecimiento desde el Enfoque Centrado en la Persona con mujeres de colonias marginadas, menciona que gracias a que se estableció un tipo de relación interpersonal de comprensión, aceptación y autenticidad facilitó el desarrollo personal de las participantes, así como su autoconocimiento y autovaloración (pág. 1).

La población con la que se llevó a cabo este grupo de crecimiento, tiene similitudes con la población en el taller, pues son mujeres que se experimentan desvalorizadas, que han vivido en contextos machistas y muchas veces con violencia, que han tolerado malos tratos, pero que ahora quieren una vida mejor, quieren tener recursos para salir adelante por sí mismas, quieren tener mejores herramientas para educar a sus hijos e hijas, quieren sentirse bien con ellas mismas y no volver a “caer” en contextos violentos.

Al terminar la intervención, Pérez (2021), comparte que gracias a que se creó el ambiente adecuado y un tipo de relación de ayuda, donde las participantes se sintieron escuchadas, en confianza, comprendidas y valoradas, pudieron expresar sus vivencias, expresar situaciones de dolor y esto ayudó a percibir su mundo de una manera diferente, a sentirse aceptadas, valoradas y reconocidas ellas mismas, a ser empáticas unas con las otras, a sentirse apoyadas y acompañadas (pág. 151-152).

En el TOG “Calidad de vida en mujeres con doble presencia, una mirada desde el Desarrollo Humano”, Gutiérrez (2020) realiza una investigación para conocer la calidad de vida de mujeres que viven en esta situación de doble presencia, es decir, tener un trabajo remunerado, por necesidad económica y por necesidad de autorrealización y, al mismo tiempo, estar a cargo de las labores domésticas asignadas socialmente al rol de la mujer (pág.1).

En esta investigación, se les detectaron estas necesidades: primero atender sus necesidades fisiológicas, como alimentación, refugio, vestimenta, lugar para descanso; después sus necesidades de seguridad, como estar en un ambiente tranquilo, sin miedo, sin violencia, sin peligro; y de afecto, de poder sentirse amadas, apoyadas, reconocidas. Y una vez teniendo estas necesidades satisfechas, podrán verse a sí mismas, dedicarse tiempo, hacer cosas que las hagan sentirse realizadas, en crecimiento, aprendiendo de ellas mismas y reflexionando de sus experiencias.

En conclusión, Gutiérrez (2020), expone que las entrevistas fenomenológicas que tuvieron las participantes, los momentos de escucha y reflexión, así como el desahogo, fueron el impulso de las mujeres para darse cuenta de su condición y a hacer algo para atenderse e ir modificando su vida, en otras palabras, las participantes supieron que tienen una tendencia actualizante, esa tendencia o impulso a actualizarse, mantenerse y desarrollarse de la que habla Rogers: “nos referimos a la tendencia del organismo a avanzar en la dirección de la maduración” (1986, pág.414) que las lleva a vivir de una mejor manera, a ser una mejor versión de ellas mismas cada día. Punto que también se trabajará en el Taller de conocimiento y valoración personal para las madres solteras.

Uno de los objetivos del Taller antes mencionado, es mejorar las relaciones interpersonales, y específicamente con sus hijos y/o hijas; por lo que se revisó el trabajo recepcional: “La congruencia como medio para mejorar la relación madre-hijo” de Flores (2020), donde a partir de la exploración y expresión de las experiencias de las participantes en el grupo, promoviendo la congruencia personal se busca mejorar la relación con sus hijos (pág. 6).

La maternidad se vive de diversas maneras y mucho influencia tiene el momento histórico, el contexto familiar, social, cultural e incluso la educación obtenida en casa; las participantes del taller de Flores (2020), son mujeres que ven su maternidad en dos sentidos, por un lado aman a sus hijos y/o hijas viviéndolo como una experiencia maravillosa, y por otro lado como un reto, pues muchas veces se sienten angustiadas, desesperadas, agobiadas por no saber cómo cuidar, educar, formar a sus hijos y/o hijas.

Tomando esto en cuenta, se realizó la intervención buscando que las madres tuvieran una experiencia de congruencia con ellas mismas y entre ellas, para que después pudieran tener ese mismo tipo de relación con sus hijos y/o hijas; al final, las participantes pudieron reflexionar que si son conscientes de lo que dicen y hacen, pueden mejorar su relación e impactar de manera positiva a sus pequeños y pequeñas (págs. 105-106).

Hablando de maternidad, Hurtado (2018), presenta un trabajo donde explora otras maternidades e incluso lados oscuros de estas. Tomando en cuenta la creencia de que la maternidad debía ser del todo placentera, ahora pone sobre la mesa otros cuestionamientos, razonamientos y contradicciones, a partir de las experiencias que compartirán las participantes para que acepten la existencia de diferentes matices de la maternidad (pág. 22).

Las madres solteras con las que yo impartiré el taller, son las únicas encargadas del cuidado de sus hijos y/o hijas, y puede llegar a ser abrumadora la idea de querer o “tener que ser” madres, en una idea tradicional, como el estar disponibles el mayor tiempo posible para los hijos, cuidar su imagen, no permitirse el expresar su malestar, etc. Esto puede llegar a generar estados depresivos sin tener la

posibilidad de atenderse; en la misma línea, las mujeres con las que Hurtado (2018), realizó su trabajo, al tener un espacio con las actitudes básicas que propone Rogers: empatía, congruencia y consideración positiva incondicional (pág. 17) y poder compartir sus experiencias gratas o no gratas en un espacio y ambiente adecuado, las hizo sentir escuchadas, acompañadas y con sentido de pertenencia.

Ponce de León (2018), se enfoca en La violencia doméstica contra la mujer siendo una de las condiciones por las cuales la mujer ha querido huir o evitar el daño personal, ya sea físico, económico, sexual, etc. y, también que la ha llevado a vivir su maternidad en soledad, ya que del mismo modo, los factores que sostienen este riesgo son la pobreza, la presión familiar para quedarse con su pareja, la violencia normalizada desde la crianza con sus abuelos, la dependencia económica, entre otros.

Para la intervención, Ponce de León (2018), en un centro de atención múltiple en Tala, Jalisco, procuró que las mujeres profundizaran y resignificaran sus experiencias para con ello, lograr un mayor autoconocimiento, que llegaran a empoderarse, a identificar dinámicas de violencia para ya no permitir las y, a expresar sus emociones en un clima de confianza guiadas por su facilitadora.

Así como Ponce de León (2018), buscaba empoderar a las mujeres que han sufrido violencia, también en el taller con las madres solteras que presenta este TOG, se busca que se sientan empoderadas, que se conozcan y se valoren más, y que se relacionen de una mejor manera con las y los demás. Como dice Ponce de León (2018), se sugiere la creación de grupos de apoyo con base en el Enfoque Centrado en la Persona para poner en marcha la empatía, la actitud positiva incondicional, la congruencia del ser humano y así poder cambiar patrones de vida (pág. 26) y tener recursos para enfrentar las situaciones de vida de una mejor manera.

## **2.2 El Enfoque Centrado en la Persona de Carl Rogers como referente de la intervención.**

El Enfoque Centrado en la Persona (ECP) es una propuesta de intervención terapéutica que aporta Carl Rogers, psicólogo estadounidense, en la que propone un modelo diferente a los que se encontraban en ese momento: el psicoanálisis y el conductismo. El ECP pasó primero por la etapa de la No directividad, después por la Teoría Centrada en el Cliente hasta llamarse como hoy lo conocemos y, es una teoría que se puede aplicar en diferentes áreas de la sociedad: la familia, las parejas, la educación, las organizaciones.

Rogers propone este modelo teniendo una visión optimista del ser humano donde uno de sus conceptos fundamentales es el de Tendencia actualizante, en palabras de Rogers (1985), “Todo organismo tiene la tendencia innata a desarrollar todas sus potencialidades para conservarlo o mejorarlo” (p. 24); donde resalta que la persona es un ser en constante movimiento, con necesidades no sólo fisiológicas o de seguridad, sino de crecimiento, de independencia y, de descubrimiento y progreso de sus recursos.

Después de años de experiencia y haber aplicado su modelo con distintas poblaciones, Rogers expresa que es necesario que la persona viva por sí misma esta experiencia para que pueda validarla, y describe su propuesta de la siguiente manera:

La hipótesis que se ha formado y ha probado gradualmente en el sentido de que el individuo tiene dentro de sí muchos recursos para entenderse a sí mismo, para modificar su autoconcepto, sus actitudes y su conducta autodirigida – y que estos recursos puedan ser sacados si se provee de un definido clima de actitudes psicológicas facilitadoras. (Rogers, 1980, pág.4).

La Tendencia actualizante, para Rogers es la tendencia natural al desarrollo que todas las personas tienen y que las lleva a la realización constante y constructiva de sus potencialidades innatas, como una motivación, una búsqueda de recursos personales (1980).

Rogers (1980), también expresa que no todo es positivo; también dice "...la tendencia actualizante puede ser obstruida, pero no se le puede destruir sin destruir al organismo" (pág.4); refiriéndose a que no todas las circunstancias son favorables, sino que también las hay desfavorables o adversas, por ejemplo: contextos violentos, hospitales, discriminación, injusticias, o incluso sistemas gubernamentales, políticos, organizaciones industriales, sistemas educativos, etc. que no ven a la persona en su totalidad y desean controlarla, guiarla, instruirla, castigarla; por eso el Enfoque Centrado en la Persona, tiene como premisa que la persona tenga la capacidad de comprender su vida y gobernarla.

Un punto interesante a tomar en cuenta de la tendencia actualizante, que mencionan Rogers y Kinget (2013), es que cuando el "yo" y el organismo en su totalidad, están en acuerdo, se da la tendencia actualizante de modo unificado; pero por el contrario, cuando existe un conflicto entre la experiencia del "yo" y el organismo, la tendencia actualizante puede darse en un sentido inverso, es decir, no irse hacia el crecimiento o el desarrollo, sino hacia la involución.

Y en palabras de Egan (1981), que habla de un tipo de cliente que decide no cambiar, dice que se debe a que para ciertas personas el cambio resulta difícil y perturbador, por lo que prefiere seguir así: "Con demasiada frecuencia parecemos elegir nuestra propia desgracia. Peor, elegimos achicharrarnos en ella más que resistir la relativamente corta pena del cambio conductual" (pág. 221). Así que, como facilitadores, habrá que tener en cuenta que algunas personas no querrán dedicarse a su evolución.

Rogers (1985), en su teoría dice que si se dan ciertas condiciones en el proceso terapéutico, se producirán cambios en la personalidad o en la conducta de la persona. Dichas condiciones necesarias para el proceso son la congruencia, la consideración positiva y la empatía.

La congruencia es considerada una de las condiciones más importantes por el autor, y se refiere a estar conscientes de las sensaciones, los sentimientos, las actitudes y los pensamientos que experimenta el terapeuta al estar escuchando al cliente, ya que en medida que es congruente y genuino con su sentir, su pensar y lo expresa,

podrá favorecer la autenticidad en el cliente, facilitará su desarrollo, y él o ella al compartir sus vivencias o su concepto de sí mismo, podrá resignificarlos con lo que tenía anteriormente.

El concepto de congruencia es un concepto teórico fundamental elaborado a partir de la experiencia terapéutica. 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 (Rogers, 1985, p. 38).

La consideración positiva es percibir todas las experiencias del otro de una manera positiva considerándolas siempre dignas; en palabras de Rogers (1985), “Cuando percibo que una persona tiene una experiencia respecto de su yo y cuando esa percepción modifica positivamente mi campo experiencial, decimos que experimento una consideración positiva hacia esa persona” (pág. 41). Si el terapeuta tiene esta consideración positiva por las experiencias de la persona, ésta logrará cambios en sus actitudes o comportamientos.

Se refiere también a que el terapeuta sea capaz de aceptar a la persona como esté en ese momento –confundida, triste, enojada, orgullosa, amorosa, etc.- e incluso sentir estima por la persona de una manera total, no condicional; y en medida que se logre tener esta actitud, será más probable que la sesión tenga éxito (Rogers, 1980).

Y, por último, la empatía consiste en “percibir el marco de referencia 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 sí”.” (Rogers, 1985, p. 45). Es importante tomar en cuenta el “como sí” ya que, de no tenerlo presente, el terapeuta estaría identificándose con la persona en lugar de ser empático.

El terapeuta estará atento a percibir el mundo como la persona lo está percibiendo, a captar los sentimientos y significados personales que experimenta en ese momento y se lo expresará buscando que lo haga consciente y tome decisiones al respecto:

No obstante, de ninguna manera ejerce control sobre el cliente. Por el contrario, le ayuda al cliente a tener una comprensión más clara de su propio mundo y de su propia conducta, y por lo tanto a tener un mayor control sobre ellos (Rogers, 1980, pág.7).

En medida que el terapeuta recibe al cliente de una manera aceptante, valorando e incluso estimando su modo de estar, la persona se volverá capaz de escucharse a sí misma, de aceptarse así como esté –sea con coraje, con ternura, con orgullo, con valor, etc.- de quererse y adentrarse en su experiencia interna (Rogers, 1980)

Mearns y Thorne (2003), consideran estas tres actitudes como pilares aceptados para la terapia centrada en la persona, refuerzan que están bien articulados y después de revisión que los llevó a separar o dividir las actitudes, mencionan que “las condiciones básicas muestran su vitalidad y su potencial como fuerza sanadora en su intrincado entrelazamiento” (pág. 151); ya que la fuerza que toman al estar presentes las tres, es lo que permite ese tipo de encuentro donde el cliente llega a profundizar en sus experiencias gracias a la relación que se creó.

Con palabras de Rogers: “Una persona es un proceso en transformación, no una entidad fija y estática; un río que fluye, no un bloque de materia sólida; una constelación de potencialidades en permanente cambio, no un conjunto definido de rasgos o características” (1961, pág. 115). Rogers considera a la persona como un todo, como un ser capaz de conocerse, de realizarse y de percibir sus experiencias de otra manera. Y para facilitar este proceso, Rogers propone esa relación de ayuda con las condiciones necesarias que se han mencionado donde la persona pueda ser escuchada y escucharse, donde se sienta comprendida, aceptada tal cual es, no juzgada ni criticada; es decir, acompañada en todo momento.

Es por eso que, como facilitadora, uno de los propósitos del Taller de Intervención, es crear las condiciones necesarias y favorables, tanto en mi persona como en el ambiente, para que las participantes pudieran vivir una experiencia significativa, de crecimiento personal y desarrollo de sus potencialidades.

### **2.2.1 La noción del autoconocimiento desde el ECP.**

Uno de los propósitos del taller que se llevará a cabo es promover que las participantes se conozcan más a sí mismas, desde sus cualidades, sus fortalezas/áreas de mejora, sus valores, su manera de expresar las emociones, de relacionarse, entre otras, hasta su manera de actuar, de pensar, de sentir y de percibir sus experiencias.

Lazos (2008), dice que podremos tener información sobre nuestro ADN, nuestro peso, nuestras creencias, nuestro estado civil o financiero, pero esto sólo nos servirá para caracterizarnos en nuestra sociedad, no obstante, existe una cierta cantidad limitada de creencias que una persona puede tener sobre sí misma que sería relevante cuestionar. Acerca del autoconocimiento, el autor menciona que: “cada cual sabe un cúmulo de cosas, desde las más triviales y circunstanciales, hasta las más dramáticas e importantes, acerca de sí mismo, así también cada cual ignora muchas cosas sobre sí mismo” (p.170).

Y, en ese sentido, Rogers (1961), considera a la persona como un ser capaz de ir conociéndose y realizándose para ampliar su conciencia y percibir sus experiencias de manera distinta; es decir, conocerse más para lograr un cambio en su personalidad. Después de haber trabajado con diversas personas y situaciones, deduce que el objetivo de la persona es llegar a saber quién es él mismo, y menciona que su propósito como terapeuta, es comprender cómo se siente el otro desde su mundo interno, aceptarlo como es y propiciar una atmósfera de libertad que le permita expresar sus sentimientos, pensamientos y su manera de ser; y, cuando se permite este tipo de relación, la persona que es escuchada, se escucha también, se va conociendo más y va siendo congruente consigo mismo y con los y las demás. Y es entonces, cuando la persona va abandonando las máscaras que le habían sido útiles o que había aprendido, se descubre insatisfecho y emplea la relación para explorar y examinar los aspectos de sus experiencias que le ayudan a reconocer y enfrentar las contradicciones que tiene sobre sí mismo.

Al darse ese tipo de relación, como decíamos, la persona se va conociendo más a sí misma y va decidiendo cambios que favorezcan a su persona y a sus relaciones el otro y la otra. En ese sentido, Chodorkoff citado en Rogers (1985), formulaba la hipótesis de que:

Cuanta más congruencia exista entre la descripción objetiva de un individuo y la descripción que ese mismo individuo hace de su yo, menos defensiva será la manera en que ese mismo individuo se percibe a sí mismo y mejor su adaptación personal (Rogers, 1985, p. 33).

Por lo tanto, si la persona se va conociendo más a sí misma, va adquiriendo esa congruencia y desarrollándose como persona, estará confirmando la Teoría de Rogers (1985), que dice que el cambio que la persona hace de la idea sobre sí mismo es uno de los aspectos más favorables y notables en los resultados terapéuticos.

Así mismo, Gómez del Campo y Lafarga (1994), afirman que cuando el paciente percibe esa genuinidad, aceptación y empatía por parte del terapeuta se da ese cambio de personalidad o de conducta que abona a su autoconocimiento; en sus palabras:

Cuando el terapeuta puede comprender las experiencias que ocurren de momento a momento en el mundo interno del paciente tal como el paciente las ve y siente, sin perder la distancia de su propia identidad en este proceso empático, entonces es probable que el cambio ocurra (p.159).

Finalmente, el autoconocimiento, será fundamental para el proceso de la persona así como el valor que se da a sí mismo, a su hacer, a su sentir, a sus comportamientos, etc.

### **2.2.2 La valoración de sí mismas.**

En la teoría de la personalidad, Rogers (1985), menciona que el niño le va dando valor a la realidad que vive de acuerdo a cómo la percibe, sin cambiar el significado de su experiencia y, al ir haciéndolo consciente y organizando esa información es como va formando el concepto de sí mismo, que en palabras de Gondra (1978), “es el conjunto de percepciones o imágenes relacionadas a nosotros mismos” (pág. 124).

La valoración de uno mismo se va dando a partir de dichas experiencias, especialmente por aquellas personas o relaciones que son más significativas; al ir creciendo y relacionándose con más personas y otros ambientes, también se ve influenciada la valoración personal, sobre todo si su experiencia es juzgada o no es valorada de forma positiva. Por lo tanto, al ser adultos, habrá que recuperar la valoración personal, así como trabajar en la congruencia y aceptación de sí mismos (Rogers, 1985).

Rogers y Stevens (2003), hablando del proceso de valoración de la persona en un proceso terapéutico, tienen como premisa que el terapeuta considere al cliente valioso en sí mismo, y del mismo modo, que valore su individualidad para que al percibirse apreciado el cliente, pueda comenzar a observar lo que ocurre en su interior con mayor claridad y si lo decide, hacer cambios en su formas de percibirse, de relacionarse, de comportarse...

Tres proposiciones que Rogers y Stevens (2003), hacen al respecto, son las siguientes: una, que todas las personas poseemos una sabiduría orgánica que nos permite ir ajustando nuestras acciones y comportamientos; dos, que al disponernos a experimentar la vivencia interior, se vuelve eficaz el proceso de valoración y; tres, el estar en una relación de ayuda donde se le aprecie, se le valore, se le comprenda y se le lleve a percibir su interior sin sentirse amenazado.

Cuando el cliente va aceptando y valorando su propia experiencia, también va aceptando y valorando la experiencia de los y las demás; y esto lo puede ir

desarrollando con actitud de apertura a ir descubriendo su interior, a experimentar sus sentimientos y con valor a expresarse o realizar acciones diferentes.

Hablando de la valoración personal en mujeres, que es con quienes se llevará a cabo la intervención, vale la pena mencionar que siendo mujeres y madres solteras, su valía pudo haber sido afectada por los roles que normalmente están asignados por la sociedad; es decir, el hecho de que sean madres solteras, que no cuenten con el apoyo de sus parejas, y vivan en una Casa Hogar, puede generar que la sociedad tienda aún a juzgarlas y etiquetarlas, por lo que será importante que reconozcan su valor y su estima. Lagarde y de los Ríos (2001), proponen diferentes acciones donde se fortalezca a mujeres en situaciones vulnerables, espacios donde las mujeres se hagan conscientes de sus propios recursos, que sepan las habilidades que ha desarrollado y sus capacidades y, las aprecie, las potencie y si es posible que las comparta también con otras mujeres; el estar en la Casa Hogar, con mujeres en situaciones similares, puede crear ese ambiente de empatía, de aprendizajes entre unas y otras.

López et. Al. (2006), realizaron una investigación acerca de la autovaloración en mujeres víctimas de violencia por parte de su pareja, mencionan que las mujeres en esta situación se subvaloraron, y por lo tanto están en desventaja; y la población con la que se dará el taller son mujeres que de alguna u otra manera, han estado en situaciones de violencia, a lo que los autores mencionan que:

Les resulta más difícil reducir sus conflictos y controlar sus aspiraciones, en la búsqueda de un ajuste con la realidad; tienen distorsionados conocimientos sobre sí mismas, así como una identidad imprecisa, que se articula a un sentimiento fuerte de inseguridad emocional... incapaces de amarse a sí mismas, intentar llamar la atención hacia ellas; llegan a sentirse culpables de todo, lo que propicia la sumisión y el anticipo al fracaso. (pág. 11).

Por eso, la intervención tiene el propósito de que las mujeres además de que se conozcan más a sí mismas, se valoren, se sientan capaces, aceptadas y dignas, para salir adelante reconociendo sus recursos; López et. Al. (2006), mencionan la importancia de que las mujeres hagan “una reevaluación positiva de sus errores,

para seguir adelante, sin sentir desconfianza en sí mismas y con un sentido real de su autoeficacia, autodirección y autodeterminación” (pág. 11).

Para lograr lo antes mencionado se creará un clima de confianza y seguridad, en el que las mujeres, madres solteras, a partir de compartir sus vivencias, escucharse a sí mismas y escuchar a las demás, lleguen a realizar lo propuesto con el Taller.

### **2.2.3 Crear un clima de confianza.**

De acuerdo con Barceló (2003), facilitar un grupo es crear las condiciones óptimas para que las personas se sientan libres de expresarse y comunicarse, para que así pueda crecer y desarrollar su potencial cada participante y el grupo en general. Señala que en el papel del terapeuta, o facilitador como él lo llama, lo más significativo es ser capaz de transmitir con las actitudes, las condiciones que faciliten el clima de seguridad y confianza para poder empezar con el proceso creativo, eficaz y de comunicación.

Si el facilitador pone en juego esas actitudes, creará un ambiente idóneo para que la persona pueda empezar su proceso de conocimiento y desarrollo personal. También, Lafarga y Gómez del Campo (1994), mencionan que:

En un clima de respeto y aceptación a la persona, cuando la relación está enfocada con empatía hacia la exploración tanto de las áreas conflictivas como de las potencialidades del sujeto, promoverá el desarrollo y la actualización de la persona como un todo, es decir, globalmente, con base en sus características biológicas y sociales (pág.102).

Una de las características que el facilitador ha de tomar en cuenta según Barceló (2003), es su manera de estar presente, es decir, su manera de estar consigo mismo para así poder estar de una manera auténtica con el grupo, no desde la habilidad o desde una representación de lo que creemos, sino desde una actitud de ser nosotros mismos, desde nuestras capacidades y dificultades, desde el confiar en la capacidad del grupo también.

Otra característica que propone el mismo autor, es la escucha activa, que “es un estado interno, una experiencia emocional que consiste también en implicarse para conocer y participar en la experiencia del otro.” (pág. 138), es una escucha total y profunda, un estar junto al proceso que la persona está experimentando, es saber permanecer también en silencio, un silencio cálido que confirme su presencia y su interés en todo momento.

Y, por último, la consideración positiva incondicional es otra característica que menciona necesaria para crear un clima donde se despliegue la tendencia actualizante, que se refiere a una actitud y una disposición a validar la experiencia de cada persona y del grupo, a confiar en la capacidad de todos y todas de crecer, a saber que tienen recursos para tomar decisiones aun cuando el facilitador no esté de acuerdo o apruebe las acciones, en pocas palabras, es apreciar a las personas del grupo y promover su desarrollo.

#### **2.2.4 Expresión de emociones en un grupo.**

Cada persona siente y expresa sus emociones de diferente manera, y esto se debe al sistema de valoración que cada quién le dé a las circunstancias de vida que se le presenten (Redorta, 2006), sin embargo también “El estado emocional de una persona determina la forma en que percibe el mundo. Sólo esta razón ya hace imprescindible acercarnos al mundo de las emociones para comprendernos mejor” (pág. 23) ya que las emociones predisponen a una acción como respuesta a un acontecimiento interno o externo.

Para Redorta (2006), “las funciones más relevantes que tienen las emociones son: adaptativa, motivadora, informativa y social” (pág. 37). La primera facilita la adaptación de la persona al ambiente que esté viviendo, la segunda predispone a una acción, como una forma de motivación, la tercera informa a la propia persona y a los y las demás la intención que se tiene y, la cuarta comunica a las otras personas cómo nos sentimos, facilitan la comunicación afectiva, pueden regular la manera en

la que las o los otros respondan y promueven la interacción y la conducta en pro de la sociedad.

Barceló (2003), refiriéndose a los grupos de crecimiento, menciona que éstos “estimulaban un clima en el que fuera posible interactuar emocionalmente con los otros” (pág. 61); y desarrolla la idea de que gracias a ese tipo de experiencias intensivas, las personas se relacionan de manera más estrecha con sus sentimientos y tienden a expresarlos de una manera más íntima y auténtica en sus relaciones cercanas.

Lo esencial de estar en un grupo, además de conocerse más a sí mismo, de reconocer las propias cualidades o potencialidades, de ser capaces de tomar decisiones, de valorarse, de buscar la autorrealización, de vivir la experiencia del momento y de estar en contacto con los sentimientos propios y de las demás personas, es que seamos capaces de relacionarnos con las personas cercanas o no tan cercanas de nuestros diversos ambientes, de una manera más auténtica y empática.

### **2.2.5 Relaciones interpersonales.**

La experiencia de estar en grupo desde el ECP, espera que el individuo realice cambios en lo individual, por ejemplo: en la percepción de sí mismo, el conocerse mejor, el valorarse más, el resignificar experiencias, reconocer sus potencialidades, entre otros, y de igual manera, que el modo de relacionarse con los suyos, sea más auténtico, empático, congruente...

Rogers (1970/2012), compartiendo los cambios que las personas tienen después de vivir la experiencia de estar en un grupo, menciona que para algunas personas la experiencia significó un gran cambio en la intensidad de la comunicación con su pareja y sus hijos, ya que lograron compartir sus sentimientos de una manera auténtica, por primera vez; para otras personas el tomar consciencia de su interior y poder expresarlo, viéndolo como un riesgo, fue algo que mejoró notablemente su

relación; para algunos papás o mamás, significó regresar a casa con la capacidad de comunicarse con sus hijos y/o hijas; también para profesores, dentro de sus aulas notaron cambios con sus grupos al participar de un modo franco y no sólo de los programas o de la materia, sino de asuntos personales también; para algunos ejecutivos que se percibían inflexibles, fue volver a casa con un modo de relacionarse constructivo; para unos seminaristas tener una auténtica comunicación y afecto, en lugar de estar en soledad.

También expresa que hubo situaciones en las que uno de los cónyuges al volver a casa con esa espontaneidad y congruencia, atemorizó al otro y la comunicación se hizo más honda por un tiempo y en algunos casos, para siempre; es decir, algunas parejas enfrentaron sus diferencias y tuvieron una relación más auténtica, pero otras parejas, comprendieron que la brecha era grande y decidieron no continuar la relación. Por lo que concluye este aporte con lo siguiente: “Es justo decir que he visto a menudo cambios muy grandes en las relaciones de las personas, casi siempre constructivos, pero a veces también negativos desde un punto de vista social, aunque no necesariamente desde un punto de vista personal” (Rogers, 1970/2012, pág.84).

Hablando del rol del facilitador, Barceló hace notar que lo esencial es facilitar el proceso de la persona, para que se desarrollen de manera sana, autónoma, responsable y libre, para entre en contacto con sus sentimientos, con sus experiencias y también, para que sea capaz de comunicarse íntimamente con las personas de su entorno:

La psicología humanista nos dota de un conjunto de valores para promover el crecimiento personal y la transformación dando prioridad a las necesidades humanas, advirtiendo la importancia de lo subjetivo y lo intuitivo en el ser humano, contemplando el riesgo en lo relacional y en la toma de decisiones vitales (Barceló, 2003, pág. 64).

Ambos autores, notaban la existencia de cambios en las relaciones interpersonales, que podría darse hacia la unión y la autenticidad o, la posibilidad de que fuera hacia

la separación y congruencia; pero siempre buscando la autorrealización, la valoración, la madurez.

Lafarga (2013), también hace un aporte al respecto, explicando que la persona en proceso busca ser sí misma, caminar hacia la madurez, desarrollar sus potencialidades, actuar conforme a sus elecciones, y también el ser sensibles hacia las demás personas, aceptarlas, apreciarlas y valorarlas.

Con este aporte, podemos observar que así como la persona ha hecho consigo misma una serie de cambios, logra también llevar esas actitudes, acciones, sentimientos hacia los y las demás; y al percibirlo las personas de su entorno, lo valoran y la relación se ve afectada de una manera positiva, siendo más genuinas, profundas y empáticas; “las relaciones profundas, de cercanía, de intimidad, de realidad completa y comunicativa con otra persona son consideradas como un valor muy alto” (Lafarga, 2013, pág. 193).

### **2.3 Mujeres: Cuando llama a su puerta la maternidad y la vulnerabilidad.**

En este apartado se abordarán autores cuyo aporte esté relacionado con la población del Taller de Intervención de este TOG. Exploraré cómo viven su maternidad y su vulnerabilidad frente a las circunstancias en que se encuentran: Las participantes son madres solteras que viven en una Casa Hogar, a cargo de una Congregación Religiosa femenina de vida activa. Se trata de mujeres, madres solteras, que han vivido diversas circunstancias poco favorables para su desarrollo personal, laboral y familiar y, que debido a que no tienen el apoyo del padre de sus hijos y/o hijas y, en muchos casos, tampoco el de sus familias de origen, llegaron ahí para tener un lugar donde vivir y poder buscar trabajo que les permitiera salir adelante; por lo que tienen también el rol de proveedoras.

Berstein (1974), menciona que para una madre, especialmente si es primeriza, es necesaria la ayuda para cumplir con su papel maternal; ya que las mujeres tardan en pasar del papel de haber parido, de ser atendidas y de sentirse libres de

responsabilidad a tener funciones, tareas o responsabilidades con un hijo o una hija, que de pronto debe ser su centro de interés. Ahora, la madre soltera, al no contar con el apoyo de su pareja, y también con necesidad de apoyo, ¿De quién lo tomaría? “Es una maternidad de carencia... carencia de visibilidad para lograr en la mayoría de las ocasiones una vida con mejores oportunidades para ellas y sus hijos(as)” (Huerta, pág. 77). Es por eso que podemos decir que están en un estado de vulnerabilidad y las religiosas en la Casa Hogar buscan dar ese apoyo, ese soporte.

Para Busso (2001), la noción de vulnerabilidad es entendida como un proceso multidimensional donde el individuo, el hogar o la comunidad se encuentran en riesgo de ser heridos, lesionados ante cambios o ante la permanencia de situaciones externas y/o internas. Este término hace referencia al grado en que las personas o grupos de personas pueden estar susceptibles a diversas condiciones físicas, económicas, sociales, políticas, educativas, culturales o institucionales.

En México se pueden identificar diferentes grupos vulnerables a partir de características personales como la edad, la situación familiar, el domicilio, el empleo, el nivel cultural, la preferencia sexual, la pertenencia a una etnia, entre otras. “En cada sociedad, se puede identificar a los grupos vulnerables a partir de características personales: edad, sexo, situación familiar, domicilio, empleo, nivel cultural y de formación, factores que les impiden incorporarse al desarrollo y acceder a mejores condiciones de bienestar” (INEGI, 2011).

En este trabajo, nos referiremos a las mujeres, madres solteras que viven en una Casa Hogar, como una población vulnerable, debido a que muchas veces su integridad, su persona ha estado en riesgo y buscan tener un espacio seguro donde puedan vivir, llevar una vida más tranquila que en casa, y tener el apoyo necesario para ellas y sus hijos o hijas, mientras ellas encuentran un empleo, pueden sostener una hogar y ser independientes.

### **2.3.1 Madres solteras y proveedoras.**

Se denomina madres solteras, a las mujeres que por decisión propia o porque así se dieron las circunstancias, tuvieron hijos y/o hijas sin estar casadas con su pareja. En la mayoría de las sociedades, esta situación va en aumento, y está siendo motivo de atención para diversas instancias gubernamentales y no gubernamentales que ahora brindan apoyo y han impulsado programas dirigidos a esta población en contra de su discriminación y la de sus hijos y/o hijas (Ceballos, 2011).

Madres solteras que también son proveedoras, porque ahora son ellas quienes crían y mantienen a sus hijos y/o hijas, al tener que ser madres y buscar los recursos para el sustento, ya sea porque los padres decidieron no hacerse responsables o porque ellas decidieron dejar a los padres por vivir violencia en sus distintas formas (Mata y Gallardo, 2009).

Según Narramore, así como fue citado en Ceballos (2011), lo importante es que se les brinde orientación profesional en cómo desarrollar su papel de madres y es necesario también comprenderlas como personas, es decir, plantearles preguntas como: “¿qué capacidades tiene?, ¿cuáles son sus intereses?, ¿cuáles son sus actitudes respecto a la vida?, ¿cómo puede ayudársele a desarrollar su potencial?” (pág.168), entre otras, y así mismo enfocarse en reforzar su personalidad y auto-comprensión ya que con frecuencia tienen sentimientos de culpa que no han superado.

Específicamente, en la Casa Hogar donde se realizó la intervención, se busca que se conozcan más, que reconozcan sus cualidades y características personales, que se den cuenta que tienen sus propios recursos y un potencial para lograr lo que desean, que sepan lo valiosas e importantes que son no sólo por el rol de madre que juegan sino como personas, que se quieran más y que se den cuenta y replanteen el manejo de sus emociones hacia ellas mismas y hacia los y las demás: como con sus hijos y/o hijas, sus exparejas, sus compañeras de la Casa Hogar y sus familias de origen. Durante todas las sesiones del Taller, es clave el clima de

confianza y seguridad, para que se logre el propósito del mismo; como Rogers (1973) señala, cuando existe un razonable clima de facilitación, el grupo desarrollará su propio potencial y el de sus miembros.

### **2.3.2 La monoparentalidad: entre el estigma y la compasión institucional.**

A lo largo de la historia, han estado presentes las situaciones monoparentales, pero es hasta la década de los 70's con la revolución sexual y los cambios en las familias, cuando surge el término "monoparental", entendiéndose como aquellas familias que se forman por un solo progenitor a cargo de los hijos, sin importar que sea la madre o el padre, ni su estado civil: soltera(o), divorciada(o), o viuda(o). (Avilés, 2012).

A pesar de que hace más de 50 años surgió el término "familias monoparentales", actualmente las mujeres que están encargadas de la crianza de los hijos y/o las hijas sin presencia del padre ya sea por decisión propia o por circunstancias del entorno, son llamadas madres solteras y se encuentran en estado de vulnerabilidad al no tener el apoyo de su pareja y muchas veces ni el de sus familias de origen ya que todavía son juzgadas y estigmatizadas. Sánchez (2018), entiende por estigma esos atributos que desacreditan a los individuos y generan rechazo social, en otras palabras, al no acatar las normas establecidas o valores esperados por una sociedad y producir una diferencia indeseable, se le estigmatiza a la persona.

Efectivamente desde el momento que la mujer sabe que sólo ella será la encargada de su hijo y/o hija, vive un cambio de circunstancias biológicas, físicas, sociales e interpersonales que dan pie a diferentes sentimientos como el rechazo, la tristeza, el sentimiento de culpa, el sentirse juzgadas y estigmatizadas y, además tienen que tomar decisiones difíciles en esos momentos, como explica Huerta (2018), las decisiones que toman no son en óptimas condiciones, ya que son con elecciones restringidas, muchas veces bajo presión y con estados emocionales inestables o que no les permiten discernir lo que es para un bien mayor. Berstein (1974), afirma

que los problemas que afrontan las madres solteras, con frecuencia, además de su clase, su color y el plan de vida para sus hijos, son los conflictos con el padre de sus hijos y su función como tal, su competencia como madre y las decisiones para su futuro y el de sus pequeños y/o pequeñas.

Debido a esta vulnerabilidad que presentan las madres solteras, se han creado diversas instituciones que brindan apoyo con la finalidad de cubrir sus necesidades básicas, de mejorar sus condiciones de vida y de que tengan mejores oportunidades tanto ellas, como sus hijos y/o hijas.

Ruffa (1990), habla acerca de las Casas-refugio, comenta que surgen en la década de los 70's, específicamente en 1972, en Inglaterra con el propósito de dar asistencia a mujeres maltratadas y denunciar la violencia en contra de las mismas; Erin Patria Margaret Pizzey, británica nacida en 1939, fue quien fundó la primer "casa de acogida", que era un refugio para las mujeres que sufrían maltrato; Pizzey además de promover las casas de acogida (o posteriormente conocidas como refugios) para mujeres en otros países, se convirtió en una figura clave del movimiento feminista, con gran ímpetu de defender a las víctimas de violencia y escritora por sus estudios de género.

Las Casas-refugio se fueron extendiendo por Europa, Estados Unidos y Canadá en los 80's y a partir de entonces se difundió la propuesta a diversos países y también surgieron diversos movimientos en defensa de los derechos de la mujer, que actualmente siguen en pie. Las estadísticas de maltrato contra la mujer, han ido en aumento, por lo que se ha visto la necesidad de implementar más espacios donde las mujeres puedan acceder sintiéndose seguras y protegidas. (Prieto y Pulido, 2020).

Ruffa (1990), habla de la Casa-refugio para mujeres maltratadas, como un espacio habitacional con ciertas características arquitectónicas, de dimensiones y localizaciones diversas, con la posibilidad de permanencia diurna y nocturna, es:

Un espacio destinado y preparado para atender de manera específica y exclusiva (o muy prioritaria) a mujeres maltratadas y a sus hijos. Llamamos mujer maltratada a aquella que padece un comportamiento abusivo

(psíquico, físico o sexual) por parte de su marido o compañero con quien mantiene una relación íntima y estable (pág. 21).

Cabe mencionar, que en la Casa hogar donde se planeó la intervención de este TOG, son mujeres que ya no tienen esa relación con su compañero, e incluso ni su apoyo o bien, este no sabe que se encuentran ahí, porque salieron de la casa que compartían con ellos, al sentirse ellas o sus hijos y/o hijas en peligro.

### **2.3.3 El soporte de las religiosas.**

Como se ha mencionado, el Taller se planeó con madres solteras que viven en una Casa hogar a cargo de las religiosas. Este apoyo ha sido una sorpresa, pero sobre todo una oportunidad, para las mujeres que llegan ahí, que salen o huyen de sus casas y no tienen apoyo de nadie más, porque sus familiares no pueden o no quieren ayudarlas, porque son de otro estado del país, porque no quieren irse con personas conocidas, por miedo a que sus parejas las encuentren, etc.

La Casa hogar, o Casa-refugio, como lo menciona Ruffa (1990), tiene ciertas características: garantiza a las mujeres su protección sin limitar su libertad o condicionar sus decisiones, pero sí genera acuerdos. Esta situación se percibe también con las madres solteras con quienes se realizó el Taller, ya que las religiosas, sólo les dan consejo y apoyo, no obligan o condicionan su estancia. Otra características mencionadas por Ruffa, es que el ingresar es un compromiso de aceptación de las normas o acuerdos, para llevar una convivencia sana y armónica en el espacio así como ciertas responsabilidades para el mantenimiento adecuado del lugar y eso aporta a la continuidad de la Casa hogar y sus servicios.

Otro punto importante es la cuota económica, “en la mayor parte de los casos... es un recurso del cual las mujeres afectadas pueden disponer de manera gratuita. Aun cuando existan cuotas de manutención, tienen un carácter voluntario” (Ruffa, 1990, pág. 22), y es algo que efectivamente, la Madre Superiora de la casa hogar de mi TOG aseguró, pues afirmó que al ingresar, lo hacen de manera gratuita, sólo

cuando ya tienen trabajo es cuando se les pide una cuota significativa para los gastos de la casa.

La temporalidad -que es otra característica de estos espacios- también suele variar. Existen albergues o espacios donde sólo se les permite estar de 8 a 10 días, otros de 5 a 6 meses, y en la Casa hogar, a la que nos estamos refiriendo en este trabajo, se pueden quedar el tiempo que necesiten o deseen siempre y cuando, sus hijos y/o hijas no tengan más de 18 años de edad.

Una peculiaridad es que, si bien no están limitadas las Casas-refugio a recibir personas de un estatus socio-económico en particular, es una realidad que quienes acuden en busca de este apoyo son mujeres de escasos recursos, con dificultades para desenvolverse en el campo laboral y sin apoyo ni redes, situación que también he podido constatar en la Casa hogar de mi intervención.

El hecho de tener el apoyo de las religiosas, la estructura de ser una institución establecida con normas y acuerdos para poder ofrecer los servicios, es un soporte para las mujeres que acuden a pedir apoyo; además de los servicios que les brindan, les dan oportunidades de acompañamiento, terapia, talleres, para favorecer su desarrollo personal e incluso profesional.

#### **2.3.4 Casa Hogar y carácter confesional.**

El apartado anterior da cuenta de que en el espacio ideado para mi intervención, se cumplen todas las características mencionadas por Ruffa; sin embargo, el espacio posee un carácter que le concede otras características y que, de acuerdo con Ceja (2014), podrían favorecer un clima de acogida y de confianza.

La Casa Hogar, que muestra un ambiente que invita a estar, a conocer, a convivir, a compartir, a aportar; en palabras de Ceja: "...en su carácter de acogedora, es el lugar para construir los significados que tienen que ver con la dulzura, con la amabilidad, con la confianza, con la confiabilidad" (pág. 275-276). Así mismo, se percibe como una institución de confianza, lo cual facilita la apropiación del espacio

y el paso por la misma, como dice Ceja: “Con la confianza en las instituciones, la condición de entrega, adecuación y crecimiento en ella se hace posible” (pág.162), promoviendo así acompañamiento espiritual, sesiones de psicoterapia, y como es mi participación, talleres de Desarrollo Humano.

Además de la orientación al cuidado y de la oferta de servicios para resolver esta necesidad social de acogida de mujeres en las condiciones expuestas, la Casa hogar, escenario de mi intervención, es de carácter confesional y posee elementos identitarios propios, como los antes mencionados, a los que algunas mujeres podrían ser más sensibles.

### **2.3.5. Mujeres empoderadas.**

Desde la década de 1970, se ha utilizado el término “empoderamiento” para abordar temas en diferentes campos, pero en particular, ha sido para hablar de equidad de género y entendiendo por empoderamiento: un proceso por el cual las personas adquieren la capacidad de toma de decisiones en su vida o un proceso continuo donde se generan cambios a partir de elecciones reales de vida que están a su alcance. (Alcázar y Espinoza, 2014).

El propósito del taller a realizar en este trabajo, es que en un grupo dentro de un espacio cuidado, las mujeres además de expresar su sentir, su pensar, sus vivencias y escuchar de una manera atenta a sus compañeras, se empoderen, puedan resignificar sus experiencias, tomar mejores decisiones para ellas y para sus hijos y/o hijas, construir mejores relaciones interpersonales y, sientan también ese apoyo de sus iguales, ese apoyo de su comunidad.

El empoderamiento genera la necesidad de construir lazos de seguridad en el espacio alrededor del cuidado de sí mismas, a partir de habilidades de comunicación, como escucharse, atraer a otras mujeres a estar en las reuniones y hablar cara a cara (Caicedo y Solarte-Pazos 2015, pág. 1605).

Para Caicedo (2015), el efecto del empoderamiento de las mujeres se da con el cambio de sus valores y las formas de verse en su realidad, cuando toman acciones en pro de ellas mismas y su comunidad, cuando reconocen su rol y fortalecen su capacidad de independencia económica y de pensamiento, cuando continúan su proceso de empoderarse.

### **Capítulo III: Análisis reflexivo de la intervención .**

En este capítulo, se concentran las narrativas del Taller vivencial que se realizó con las madres solteras, titulado: “Me amo y me acepto como soy, para amar a los demás”. El Taller se realizó en diez sesiones, los días sábados de 10:00am a 12:00pm en la Casa-hogar, con el apoyo de las religiosas que cuidaban de los niños y las niñas, durante ese tiempo; y éste, se llevó a cabo de febrero a abril del año 2016.

A continuación, describo la experiencia de la intervención sesión por sesión, reportando las actividades realizadas a nivel individual y grupal, cambios y modificaciones que surgieron, así como logros, dificultades y aprendizajes durante las mismas. Es importante mencionar que el nombre de las participantes fue cambiado para cuidar su identidad.

Cabe mencionar que las actividades iniciales de cada sesión, normalmente eran actividades lúdicas, se realizaban con el propósito de propiciar espacios de interacción, de integración, y juego para dejar de un lado lo que traían o lo que vivían fuera y se pudieran concentrar en su Taller; Barceló (2003), comparte que en todo grupo existe un espacio o un área lúdica, que favorece:

una distensión de los conflictos, una diferente forma de relacionarse que permite surgir la energía comprimida en el proceso grupal... que genera nuevas relaciones interpersonales, distintas percepciones de los demás y originales interacciones porque se consiente un clima más permisivo que favorece el mostrarse de una manera más auténtica y vulnerable ante los demás. (pág. 78).

Por lo que el realizar estas actividades lúdicas al inicio de cada sesión, ayudaba a soltar su cuerpo, las tensiones, las preocupaciones, a sentirse ligero el ambiente y dispuesto para empezar el Taller.

### **3.1 Primera sesión: Clima de confianza.**

Antes de llegar a la Casa-hogar, me sentía muy nerviosa, era mi primera vez como facilitadora de un grupo. Entré al salón como 20 minutos antes de que iniciara la sesión y empecé por acomodar mis cosas, vi participantes apuradas por dejar a sus niños y/o niñas listos(as) con alguna de las religiosas del lugar. Realicé varias respiraciones para tranquilizarme y empecé a emocionarme al ver a las participantes contentas y a la expectativa.

Empezamos el taller 20 minutos después de la hora acordada debido a la logística de último momento que marcó el dejar a sus hijos e hijas bajo el cuidado de las religiosas. Una vez que nos encontramos todas, les comenté que me daba mucho gusto ver a las que ya conocía y conocer a las nuevas. Me presenté de manera breve y pedí que ellas hicieran lo mismo.

Luego les mostré una lámina con el nombre del taller y el propósito; les pregunté cuáles eran sus expectativas y las escribí en una cartulina para tenerlas presentes, así como el encuadre. Quedaron como sigue:

Aceptarnos a nosotras mismas, respetar para ser respetadas, mantener la unión, convivir más, ser tolerantes, aceptar cada una su responsabilidad, encontrarnos a nosotras mismas en nuestros sentimientos, buscar el autodomínio, saber opinar, saber escuchar, saber comprender, no juzgar y apoyarnos entre nosotras.

Un aspecto muy importante que no mencionaron ellas y lo propuse, fue la confidencialidad, les comenté que era importante dejar en el salón lo que se vivía en cada sesión, no llevarlo a otros momentos o a conversaciones aún entre las compañeras; y estuvieron de acuerdo.

La siguiente actividad fue para “romper el hielo” y lleva por título: “Náufrago”. Les pedí que se pusieran de pie y empezaran a caminar por el espacio, imaginando que estaban en altamar, que cuando yo dijera: ¡tormenta! debían buscar subir a un “bote” (un papel periódico) “para salvarse”. Empezaron a caminar, y al decir: ¡tormenta!, todas se subieron a un bote. Conforme iba diciendo –tormenta- iba

quitando papeles del suelo, de tal manera que tenían que compartir “botes”, al final solo dejé un papel periódico en el suelo y cuando estaban todas juntas les mencioné que ahora que todas están sobre el mismo bote, es decir, en el mismo taller, que lo iríamos construyendo juntas, y que juntas le daremos el rumbo.

Después les pedí que se sentaran formando un círculo y les expliqué la siguiente actividad: “La silueta de mi mano”, con el propósito de presentarnos a manera más profunda; conforme les iba explicando, lo fui haciendo yo también en la hoja, y en cada dedo escribí lo que debían describir: Lo que les gusta oír, lo que les gusta degustar o comer, lo que les gusta oler, lo que les gusta tocar o sentir y lo que les gusta ver.

Cuando iniciaron ellas la actividad, varias estaban platicando en voz alta, por lo que les pedí que lo hicieran en silencio e individualmente y que después habría tiempo de compartir lo que cada una quisiera.

Una vez que terminaron su trabajo, les pedí que se unieran en parejas y cada una le compartiera a la otra lo que guste de su silueta; rápido se agruparon en parejas e iniciaron a platicar su silueta. Posteriormente, en grupo, todas compartieron su silueta y al final yo también les compartí la mía para que también me conocieran un poco más.

Para terminar la sesión, quise agregar dos aspectos a las expectativas/encuadre: a) escuchar atentamente, porque noté a dos un poco distraídas cuando las demás hablaban y b) puntualidad, por respeto a las que habían llegado temprano, a lo que estuvieron de acuerdo y entonces, las escribí.

Los logros de esta sesión fueron, que se rompió el hielo en el grupo, que se conocieron un poco más entre ellas, se sintieron en confianza para expresarse, convivieron entre ellas y recordaron sus gustos favoritos. Algunos de sus comentarios finales fueron:

**Jessy:** muy feliz porque nunca había convivido con todas, siempre las mismas.

**Celina:** yo me siento muy contenta, porque siento como que me desahogo.

**Ana:** pues yo igual me siento muy contenta porque siento como que hace mucho no compartía esto y sacarlo ahorita, me siento como liberada.

Yo terminé la sesión muy contenta, satisfecha de haber cumplido el propósito y emocionada de continuar con las sesiones. También creo que fue un acierto, al final de la sesión enriquecer el encuadre, para que favoreciera las siguientes sesiones.

### **3.2 Segunda sesión: “Quién soy”.**

Al inicio de esta sesión ya no estaba nerviosa como en la primera, me sentía con más confianza en mí misma y en lo que haríamos; inicié con una actividad para conocerse más entre ellas, titulada: “Cosas en común”, en la que tenían que agruparse por diferentes características, por ejemplo: por edades, por número de hijos (as), por gustos en la comida o en la música, etc. y observé que no les estaba motivando mucho, que les costaba trabajo agruparse por dichas características, por lo que decidí suspenderla y continuar con la siguiente. Ahí reflexioné si esta situación fue por la manera de dar las indicaciones, si no les interesó la actividad o si les costaba trabajo compartir entre ellas sus gustos y agruparse.

Les pedí que se sentaran en círculo, al centro del salón, en las sillas y comencé con la sensibilización para la siguiente actividad denominada: “Yo”; les pedí que cerraran sus ojos para que se concentraran en ellas mismas. Les dije que empezaran a reconocer cada parte de su cuerpo, a recordar sus gustos, sus características, su carácter, su forma de ser, sus sueños, sus creencias, lo que es importante para ellas, a los miembros de su familia, el deporte que les gusta, lo que les gusta hacer, lo que les gusta pensar. La mayoría se veía concentrada, con sus ojos cerrados, y siguiéndome en lo que les iba mencionando. La actividad consistió en hacer un collage a partir de recortes de revistas, donde plasmaran todo lo que son y cómo son, todo lo que habían recordado con la sensibilización anterior. Les dije que se imaginaran que alguien que no las conoce al ver su collage debería darse cuenta de quienes son y cómo son.

Empezaron la actividad, a los pocos minutos noté que Andrea -una de las participantes- estaba llorando y me hizo una seña para que me acercara con ella; me compartió que le había movido el recordar que había estado con su hermano en EUA, entonces me quedé escuchándola y acompañándola en voz baja y cuando estaba más tranquila, la dejé para que continuara su collage.

Habían pasado como 25 minutos y noté que Vero -otra de las integrantes del taller- sólo hojeaba y hojeaba revistas sin recortar y parecía desesperada... me acerqué con ella y empezó a llorar. Me compartió que estaba muy triste por una situación con el papá de sus hijos(as) y estuve también acompañándola.

Al terminar su collage, les pedí que lo pegaran en la pared, y que se dieran unos minutos para observar el de cada una. Después, nos sentamos en círculo al centro del salón y les abrí el espacio para compartir cómo les había ido, cómo se habían sentido al recordar quiénes son y cómo son, cómo se sentían en ese momento, después de terminar su collage, qué había significado para ellas el realizarlo, etc. Algunas cosas que compartieron fueron:

**Betty:** es mi casa, son mis hermanos, y yo me siento bien, pues es lo que soy, la verdad

**Ana:** yo puse muchas imágenes porque siento que todas esas... que son los sueños a futuro que tengo que me gustaría realizarlos, de ellos el que más deseo es un barco, viajar en un barco.

Recordaron momentos agradables con su familia, les gustó recordar todo lo que les gusta hacer y sus sueños, se sintieron contentas al realizar esta actividad, pero al mismo tiempo les movió plasmar su historia personal/familiar o el recordar situaciones o vivencias anteriores.

En esta sesión detecté dos obstáculos o dificultades que tuve: una de ellas fue que les di mucho tiempo para realizar su collage y quedó poco tiempo para el cierre de la sesión, y al ir compartiendo cada una su sentir o su experiencia de realizar su collage, no pude profundizar con todas. Y la otra dificultad fue que, al salir me sentí abrumada y movida por las historias que me compartieron en el trabajo individual, particularmente por una experiencia que me compartió otra participante que se

quedó en el salón al finalizar la sesión y también estuve acompañándola, y porque también, antes de salir de la Casa Hogar, la religiosa superiora quiso dedicar un tiempo a decirme cómo veía a las “muchachas”, cómo ella les dice.

El aprendizaje que me queda, es el de tratar de no “cargarme” emocionalmente, al escuchar y acompañar, sólo tener presente que el taller que les doy es para que ellas mismas crezcan, encuentren sus recursos, una forma diferente de relacionarse.

### **3.3 Tercera sesión: “Árbol de mis valores y éxitos”.**

Al llegar al salón y comenzar el acomodo del material, noté que iban entrando las participantes y percibí que algunas se mostraban serias o pensativas; no quise tomarlo personal, o preguntarles, preferí esperar e iniciar con las actividades. La primera actividad fue la denominada: “Canasta revuelta”, que decidí trabajar con la idea de ayudarlas a moverse un poco, jugar, relajarse y disponerse para la sesión; noté que vivieron la actividad contentas, que cambió su semblante, que estaban más alegres y dispuestas.

Les pedí que se sentaran viendo al frente del salón y en grupo, y juntas realizamos una lista de valores. Ellas me fueron diciendo los valores que conocían o recordaban y yo los iba escribiendo en un gran cartel para tenerlos presentes y poder utilizarlos en la siguiente actividad. Una vez que terminamos esa lista, les pedí que buscaran un espacio donde pudieran trabajar de manera individual, de preferencia en una silla con su escritorio, y se acomodaron alrededor del salón.

La actividad se llamó: “Árbol de mis valores y éxitos” y tenía el propósito de que reconocieran sus valores y valoraran sus propios logros y éxitos. La indicación fue dibujar en una hoja blanca un árbol, luego deberían escribir en las raíces sus valores, aquellos que ellas sintieran que habían obtenido de su familia, de sus vivencias, de su educación, de sus experiencias; después en las ramas, debían escribir sus logros, éxitos o frutos que tienen gracias a esos valores; desde los que

consideren más pequeños hasta los más grandes, desde el aprender a caminar, a andar en bicicleta, a trabajar, etc.

En su mayoría, las participantes realizaron su actividad, concentradas y en silencio; sin embargo, noté a María -participante- que borraba una y otra vez su árbol, sin poder avanzar y realizar lo importante de la actividad, por lo que me acerqué a ella, entonces me dijo que no le salía el árbol y le comenté que podía expresar sus logros de otra manera si prefería y estuvo de acuerdo, por lo que sólo los escribió haciendo una lista.

Cuando terminaron su árbol, les pedí que se sentaran en círculo, al centro del salón y les abrí el espacio para compartir en grupo su actividad, y así lo hicieron; empezaron a compartir cosas personales y profundas, se escucharon atentamente unas a otras, expresaron su sentir entre ellas mismas y noté otro tipo de relación grupal, más abierta, las vi más atentas, más dispuestas, más cercanas entre ellas... lo cual me dio mucho gusto.

Lo que algunas de ellas compartieron, fue lo siguiente:

**Betty:** mi meta es mi hija, darle educación, seguridad, ser responsable con ella.

**Laura:** ... el estudio ha sido lo más importante para mí porque es lo que yo les puedo dar a mis hijos, y me ha ayudado a encontrar mucho trabajo. La responsabilidad para mí significa mucho, porque así me he hecho responsable de mis hijos y ante mi persona. La amabilidad la puse por ser amable con las demás personas y apoyarlas, sobre todo a mí, mi familia me enseñó a respetar y ser amable con las personas...

**Vero:** a mí la comprensión, bueno si, ir comprendiendo día a día a mis hijos porque a veces, bueno como yo en mi caso que, el cambio de vida que tenían, de tener a su papá y a su mamá y ahora de llegar y ver personas desconocidas, entonces comprender un poquito más a mi hija, porque es la que se porta muy rebelde conmigo porque me echa en cara todo ese cambio....

Al terminar la sesión, les agradecí su escucha atenta a las demás compañeras y su compartir. Había notado a una mamá a la que nombraré "Jessy" algo inquieta, por lo que le pregunté que cómo estaba y empezó a llorar y me compartió su vivencia

referente a una situación familiar que le hizo recordar la actividad del árbol y la acompañé en ese sentir...

En esta sesión, uno de los obstáculos que enfrenté nuevamente, fue el manejo del tiempo, ya que estaban compartiendo la vivencia de la actividad y nos pasamos casi 40 minutos de lo planeado.

### **3.4 Cuarta sesión: ¿Qué valoro de mí misma?**

Al iniciar esta sesión me sentía tranquila, ya con más seguridad de cómo llevar las sesiones y más confianza con las participantes, al ir viendo que ellas también se sentían en confianza e iban compartiendo su pensar, su sentir, su vivencia.

Cuando les comenté que la primera actividad era jugar “a las sillitas”, varias rieron y se pusieron contentas, y cuando les expliqué la variante de que todas debían de quedar sentadas siempre a pesar de que quitara sillas, se sorprendieron y temí que no quisieran seguir participando, pero al verlas al final organizándose, sentadas todas juntas, unas arriba de otras y riendo, me quedé muy contenta y satisfecha con la actividad. Creo que es muy importante fortalecer los lazos que tienen como grupo y como comunidad que son.

La siguiente actividad fue una meditación, que titulé: “¿Qué valoro de mí misma?” para que ellas identificaran qué valoran, aprecian, reconocen de ellas mismas. Antes de iniciar la meditación, pusimos las mesas al centro, a cada participante le entregué media cartulina y unas acuarelas, les dije que al terminar la sesión ya tendrían listo su material para realizar la siguiente actividad. Inicié la meditación, les pedí que cerraran sus ojos y la mayoría siguió la meditación con sus ojos cerrados y parecían concentradas... Cuando terminé de dirigir la meditación, di la indicación de plasmar eso que habían valorado de ellas mismas en su cartulina utilizando las acuarelas. Algunas empezaron a platicar su vivencia, por lo que les pedí que trabajaran en silencio y como en las sesiones anteriores, después habría un momento de compartirlo.

Cuando llegó el tiempo de expresar en grupo su experiencia, me gustó que ahora lo hicieron de manera libre; en las sesiones anteriores se “animaban” unas a otras y yo les había pedido que no lo hicieran, que mejor respetáramos el tiempo de cada una y que cuando ellas quisieran compartir, ahí estaba el espacio. Todas compartieron su vivencia al realizar la actividad (excepto María). Al escuchar que compartían situaciones personales, importantes y profundas, observé que se escuchaban entre ellas, que algunas expresaron que se sentían identificadas o que sólo se mantenían atentas a lo que para las otras era importante. Eso me hizo sentir contenta y tranquila por estar logrando los objetivos del taller y ello se estaba dando de manera auténtica y congruente. Al terminar la sesión, María se acercó conmigo, me compartió que traía una situación familiar que le preocupa y estuve acompañándola en su vivencia.

En esta sesión noté dos situaciones que debo retomar para continuar de la mejor manera y con los acuerdos que teníamos: una fue que algunas compañeras interrumpen haciendo juicios o comentan algo mientras otra todavía está compartiendo, por ejemplo: Vero le dice a Jessy que no sea chillona cuando empieza a llorar y; la otra situación fue que al leer los cuestionarios de cierre de sesión, Celina escribió que no le gusta que María se ría de sus dibujos.

Así que decidí retomar ambas situaciones para la siguiente sesión, sin ser específica ni decir nombres, pero sí consideré necesario decir a todo el grupo, que tuvieran respeto, es decir, hacer silencio y escuchar atentamente cuando otra compañera este compartiendo algo, ya que para esa persona es algo importante y valioso, así como el no juzgar los trabajos de sus compañeras, sino respetar el trabajo y el esfuerzo de cada una.

### **3.5 Quinta sesión: “La línea de mi vida”.**

Al llegar a la Casa Hogar, la religiosa encargada me comentó que llegaron dos muchachas más a la casa y que se iban a integrar al taller, al principio me preocupé por la reacción de las participantes, porque en el grupo ya se había

logrado el ambiente de confianza, pero luego pensé que serviría para retomar los acuerdos y el encuadre por la situación de la sesión pasada y, que a las dos nuevas participantes también les vendría bien el taller.

Entré al salón y dispuse el espacio mientras fueron llegando todas las participantes y al estar todas, me presenté brevemente de nuevo, y les pedí a las dos nuevas que se presentaran; después les dije el nombre del taller, el propósito general, cómo es la dinámica en general de una sesión y retomé los acuerdos explicándoles la razón de los mismos. También tomamos el acuerdo grupal de que si alguien más llegaba a la Casa Hogar, también se iba a integrar al taller.

En la actividad inicial de esta sesión, que llamé: “Entrelazadas”, tenían que entrelazarse con los brazos estando sentadas de espaldas primero en pares, luego en cuartetos y al final, todas ellas; la mayoría lo hizo con disposición, organizándose y riéndose; sólo a quienes llamaré Betty y Celina, noté un poco serias.

La siguiente actividad fue: “La línea de la vida”, donde les pedí que se sentaran en círculo, al centro del salón y se acomodaran en una posición cómoda, respiraran profundo y cerraran sus ojos para ponerse en disposición... las fui llevando poco a poco a ir recordando el día anterior a la sesión, una semana atrás, unos meses atrás, un año atrás, su adolescencia, su infancia e incluso hasta imaginar su nacimiento; les iba pidiendo que recordaran acontecimientos importantes, tanto tristes, dolorosos como alegres, agradables, sus logros o éxitos, que trajeran a su mente cómo eran sus relaciones interpersonales, cómo se expresaban ellas, qué experiencias fueron significativas, cómo se sentían en ese tiempo.

Al terminar esa parte guiada, les di una hoja blanca y les pedí que la doblaran por mitad varias veces, de tal manera que quedaran “marcados” cuadritos en la hoja y les indiqué que en cada cuadrito escribieran desde su nacimiento, cada año o cada dos años, los sucesos importantes o significativos que vivieron... y además del hecho, que describieran también sus sentimientos de aquel entonces y su sentimiento al escribirlo en este momento de su vida. Les dije que tenían tiempo suficiente, que trataran de concentrarse y escribir lo más que recordaran, les puse música tranquila de fondo y cada una empezó su línea de vida...

La primera que terminó fue Martha, una de las participantes nuevas, vi que estaba con su celular, por lo que me acerqué con ella para pedirle que lo dejara, que tratara de concentrarse en lo que acababa de vivir, que escuchara la música de fondo, que revisara si podía agregar algo más a cada edad. La segunda en terminar fue Adriana, la otra participante nueva, a quien me acerqué y noté que aún no llegaba a su edad actual y me comentó que ya se había cansado, entonces le pregunté si estaba bien y me contestó que sí... fueron terminando de una en una y les pedí que esperaran en su lugar en silencio a que sus demás compañeras terminaran.

Después, fue momento de compartir en grupo, les comenté que no era necesario expresar situaciones específicas de sus vidas si no querían, que podían compartir cómo se habían sentido al realizar la actividad, si se dieron cuenta de algo al escribir los acontecimientos importantes de su vida, si notaron alguna situación o experiencia que influyó en su forma de ser, de actuar o de sentir en su vida o el tipo de relaciones que tenían con los demás, etc.

Antes de que ellas empezaran a compartir, les comenté que yo quería expresarles algunas experiencias importantes de mi vida; les platicué la ausencia de mi papá en mi infancia, que mi mamá fue quien se hizo responsable de mí, de mis estudios, de mi educación y de sacarme adelante; y también les platicué una experiencia con una pareja con la que viví un tiempo que terminamos separándonos, pero que me hizo darme cuenta de mi valor como persona, y de lo importante que son también mis sentimientos, pensamientos, decisiones, etc. Mientras yo les compartí esas experiencias, vi a las participantes interesadas, escuchándome atentamente e incluso una de ellas comentó que estaba sorprendida de que estuviera yo estudiando una maestría y que ella se sentía motivada para lograr eso también con sus hijos.

Algunos ejemplos de lo que compartieron dos participantes, son los siguientes: Vero, expuso que se sintió muy contenta de recordar muchos momentos alegres y significativos en su infancia y adolescencia. Jessy, compartió una experiencia dolorosa que tuvo en su infancia y que ella cree que, a partir de ese momento, se

hizo agresiva. La estuve acompañando en ese sentir y mientras tanto noté que otras dos participantes empezaron a llorar.

Cuando se estaba terminando el tiempo de la sesión, les dije que seguramente a todas se nos habían removido tanto momentos alegres como momentos tristes o dolorosos, por lo que trataran de llevarse sólo lo que les sirviera en ese momento, y dejaran en el salón lo que no les servía o no les ayudaba para seguir en el día a día, y que para eso quemaríamos sus hojas. Puse una cubeta de metal al centro del círculo y cada una fue pasando a quemar su hoja.

Para cerrar la sesión, hicimos respiraciones profundas, les pedí que con una palabra me comentaran cómo se iban o cómo terminaban esta sesión. Sus respuestas fueron: “triste”, “tranquila”, “en paz”, “pensativa”. Al terminar la sesión, Celina pidió platicar conmigo porque se sentía triste y la acompañé.

Un obstáculo que enfrenté fue el que no tuve tiempo para retomar a las dos participantes que noté que se encontraban llorando, así que para la siguiente sesión, sería mi tarea pendiente.

### **3.6 Sexta sesión: Sentirme amada.**

Cuando llegué a la Casa Hogar me comentaron que algunas de las participantes no se encontraban porque empezaron a trabajar en ese horario y otra se había ido al hospital con su hija; al principio me sentí un poco nerviosa por cómo se iba a dar ahora la sesión, hice algunas respiraciones y me dispuse a la atención de las que sí estaban ahí.

La primera actividad, que llamé: “Cazafirmas”, se trataba de encontrar quién tenía ciertas características y pedir que firmaran sus hojas de acuerdo a las características. Por ejemplo: a quién le gusta el fut-bol, quién cumple años en julio, a quién le gusta bailar banda, entre otras, y así recolectar firmas en todas las características que mencionaba la hoja; ofrecí las indicaciones y empezaron la actividad; las noté interesadas, conviviendo y preguntándose entre ellas dichas características; sin embargo, si pasó por mi mente que era una actividad pensada

en las 10 que habían estado en la sesión anterior y que su propósito era la integración grupal y no se encontraban todas, pero las que estuvieron presentes pudieron conocerse un poco más.

Después, les pedí que se sentaran en círculo, al centro del salón y abrí el espacio para escuchar a las participantes que se habían integrado recientemente, para que nos compartieran cómo se habían sentido o cómo les había ido con lo que se trabajó. Martha, una de ellas, dijo que se sintió bien, expresó también que ella ha llevado procesos psicológicos en otras asociaciones y que por eso no le afectó la actividad de la semana anterior, que ahora sólo escucha y entiende a las demás. Y la otra participante, no quiso comentar algo.

Luego, les pedí que tomáramos un acuerdo acerca de qué hacer en caso de que llegara otra mamá a la Casa Hogar; todas estuvieron de acuerdo en integrarla al taller porque le serviría, sólo enfatizaron en que le diéramos una introducción o explicación de lo que hemos hecho para que se sienta cómoda.

Antes de iniciar con las actividades propias de la sesión, les pregunté cómo estaban respecto a la sesión anterior. Les recordé que había sido fuerte y que me gustaría saber cómo se sienten, cómo les fue en la semana o cómo se sintieron ese día, ya que no hubo tiempo de que todas compartieran. Algunas comentaron que se sintieron tristes o con mucho dolor, pero que ya estaban mejor y no querían llorar o volver a vivir eso. A una de ellas, que percibí triste, le pregunté si quería compartir algo, pero me dijo que no quería llorar; por lo que respeté su decisión y sólo la invité a que tratara de atender ese sentimiento en otro espacio o momento.

Posteriormente, comenzamos con la actividad de la sesión, que era una meditación guiada, que nombré: "Mirándote desde los ojos de alguien que te ama". Les pedí que se sentaran cómodas, que hicieran unas respiraciones profundas y trataran de concentrarse en lo que iba a decirles, la mayoría estaba concentrada y con sus ojos cerrados. La meditación invitaba a elegir a una persona que las amara mucho, y verse desde esos ojos para que se valoraran más.

Al terminar la meditación guiada, les pedí que se dibujaran a ellas mismas y escribieran cómo son desde lo que ellas piensan y desde esta experiencia de verse con los ojos de alguien que las ama. Se quedaron un tiempo en silencio, trabajando individualmente, con música tranquila de fondo.

Cuando fueron terminando su actividad, les pedí que regresaran al círculo del centro y compartieran su dibujo y su sentir desde esa mirada amorosa de la persona que ellas eligieron; algunas cosas que descubrieron/compartieron fueron: “que puedo seguir yo sola”, “soy una persona dedicada y fuerte”, “si nos acercamos con quien Nos ama, todo sale bien”, “debo aprender a amarme y aprendí que tengo un poco más de fortaleza en mi”, “puedo llegar a ser feliz con mi hija”. El escuchar estas frases, me dejó muy tranquila y contenta por lo que se dieron cuenta, por lo que están reconociendo en ellas mismas y por el objetivo del Taller, que se está logrando.

En esta sesión, tuve también obstáculos: uno fue el hecho de que estuvieran ausentes cinco participantes, por diferentes razones y tomar en cuenta que eso puede pasar, que así como se habían ido integrando participantes nuevas, esta vez se ausentaron varias. Otro obstáculo fue que una de las participantes me comentó que no estuvo atenta a la meditación y cuando le platiqué de manera individual de lo que se había tratado, me comentó que nadie la amaba a ella, y aun cuando le dije que podía ser alguien imaginario, decía que no, por lo que le sugerí que pensara en Dios o en ese Ser Superior, en el que ella creyera, y así empezó a realizar su actividad. Y por último, otro obstáculo fue que durante la sesión se escuchaba mucho ruido externo, al parecer estaban construyendo o arreglando algo los vecinos; yo trataba de dirigir mi atención sólo a las participantes, pero noté que en algunos momentos ellas se distraían o no se escuchaban bien, en este punto no hay nada que hacer, sólo esperar que para la siguiente sesión ya no esté ese distractor.

### 3.7 Séptima sesión: ¿Cómo soy?

Comenzamos la sesión con la actividad que denominé “Cambia de madriguera”, con el objetivo de moverse, distraerse, jugar e integrarse. Dos participantes tomadas de las manos, tenían que formar “la madriguera” y otra participante sería el “conejo” que estaría dentro de su madriguera; la indicación era que al decir “madriguera”, las madrigueras debían cambiarse de conejo, al decir “conejos”, los conejos debían cambiarse de madriguera y al decir “cambio” todas debían formar nuevas madrigueras con conejos. Empezó la actividad, se dieron diferentes indicaciones para cambiar de madrigueras o de conejos y la que quedaba fuera, daba la siguiente indicación. Ahí noté a las participantes tranquilas, no tan animadas como en otras ocasiones, observé que ese tipo de actividades funcionaba cuando eran más participantes (10 aproximadamente), por lo que valoraré si hacer algo similar para las siguientes sesiones o no.

La siguiente actividad de la sesión fue: “La sombra”. Esta actividad la fuimos realizando en grupo; y el ambiente se sentía diferente a la actividad anterior, ahora se percibían más cercanía, más atención de unas con otras. La actividad se trataba de hacer una lista de 10 características tuyas, del lado izquierdo de una hoja, como ellas las consideraran positivas o negativas, por ejemplo: ordenada, inquieta, enojona, alegre, puntual, desesperada, etc. Después, hacer una lista del lado derecho de la hoja, con lo opuesto a esa característica; por ejemplo: si habían escrito del lado izquierdo ordenada, debían escribir del lado derecho desordenada, y así con todas sus características.

Cuando terminaron ambas listas, reflexionamos en que nosotras mismas somos quienes nos ponemos esas etiquetas y es verdad es que en algunas situaciones o relaciones somos de una manera y en otras situaciones o relaciones somos de la manera opuesta; por ejemplo: quizá soy ordenada con mi ropa y mis cosas de casa, pero soy desordenada con los papeles del trabajo o en mis tiempos; u otro ejemplo: quizá soy puntual cuando voy al trabajo pero soy impuntual cuando son eventos familiares o sociales, etc.

Así que les invité a quitarse esa etiqueta y dejar de juzgarse o criticarse a sí mismas. Para terminar la actividad, en cada característica escribieron una situación en la que son de esa manera para que ellas mismas notaran que pueden ser de maneras opuestas, en diferentes espacios, circunstancias y relaciones.

Se compartió en grupo lo que descubrieron de sí mismas y de sus relaciones con los demás, ya sean sus hijos y/o hijas, sus compañeras, sus familiares, el papá de sus hijos y/o hijas, de sus relaciones en el trabajo, u otras. Y comentaron: “que a veces puedo ser buena gente y mala gente y de mis características que tengo”, “que sé realmente quien soy, que no soy igual o pareja con todos”, “lo físico, como yo misma soy”. En esta sesión sentí mucha cercanía, comprensión y escucha entre ellas, me gustó que varias se fueron con sensaciones y sentimientos agradables, y ellas también comentaron que ésta sesión la sintieron diferente a las otras.

Un área de mejora que detecté hasta que vi la videograbación de la sesión, fue cuando Ana estaba compartiendo su hoja, me distraje y no profundicé en lo que compartió; pude haber hecho intervenciones para que detectara y profundizara en su sentir ante la situación que nos estaba compartiendo. Me quedo con la intención de estar siempre atenta a las participaciones y oportunidades que se puedan dar para acompañarlas cuando sea necesario.

### **3.8 Octava sesión: Estrella de la Comunicación.**

Iniciamos la sesión con la actividad que llamé: “Cara a cara”, donde debían estar caminando por el espacio y al decir una parte de su cuerpo debían juntarla con la misma parte del cuerpo de su compañera; por ejemplo, hombro con hombro, rodilla con rodilla, etc. algunas estaban risa y risa y a otras las noté renuentes al contacto físico.

La siguiente actividad fue: “La Estrella de la Comunicación”. Fue la primera sesión donde antes de realizar la dinámica, les di algo de información y las noté atentas; les expliqué cada uno de los elementos de la Estrella: sensación, interpretación, sentimiento, intención y acción. Hicimos un ejemplo de manera grupal, tomando una

situación de la sesión anterior que compartió una de las participantes (con su permiso) para que les quedara más claro: Martha expresó que cuando se desespera con su hijo su sensación es como que le “hierva la sangre”, su sentimiento es culpa y desesperación, interpreta que lo hace adrede, por molestarla, tiene la intención de jalarle los cabellos y lo que hace es darle pegarle.

Después, cada quien eligió una situación o una relación con alguien, en la que quisieran identificar estos 5 elementos y de manera individual, en su hoja blanca escribieron su Estrella de la comunicación con su propio ejemplo... Les di tiempo para trabajar en silencio y les puse música tranquila de fondo.

Mientras las participantes realizaban la actividad, Vero me pidió si podía acercarme a su lugar y me estuvo compartiendo la situación con el papá de sus hijos. Por un lado creo que estuvo bien que lo expresara, que se escuchara y que se sintiera escuchada y acompañada; sin embargo, no lo hizo en grupo y me quedé pensando si se perdió de la riqueza del grupo.

Para terminar la sesión, les pedí que se sentaran en círculo al centro del salón y que compartieran su experiencia al identificar los elementos de la Estrella de la comunicación en alguna situación cotidiana para ellas.

Vero nos compartió que puso en la actividad la situación que está viviendo con el papá de sus hijos, expresando coraje y tristeza por todo lo que pasaron juntos, mencionó que cuando ella quedó embarazada tenía 15 años y él 17. Ahora que están separados le dice a ella que los extraña, que quiere estar con sus hijos, que quiere estar con ellos; que quiere que vuelvan a la casa y ella no quiere regresar a la misma situación de violencia.

Al final de la sesión, me dio gusto que lograron identificar dichos elementos en sus experiencias actuales, que las compartieron en grupo y se escucharon atentamente entre ellas mismas; creo que esta actividad les fue significativa y fue algo que pudieron poner en práctica en su día a día, pues días después, la propia Martha me comentó que haber compartido que le pegaba a su hijo, le ayudó para escucharse y descubrir lo mal que se oye lo que dice. Aprendió que puede gestionar la emoción

de otro modo y evitar la violencia de la que tanto ha huido. Vero en cambio, conforme pasaron los días y hasta llegar a su última sesión, pudo confirmar su convicción de no regresar al espacio de violencia que tiene lugar con el padre de sus hijos. La certeza de saber lo que no quiere para ella o para sus hijos, le permitió ir más allá del sentimiento y no dejarse arrastrar por las promesas que le dieron.

Uno de los elementos que mejor guardo de esta experiencia, es ver la sorpresa que tuvieron ellas al ver que tienen alternativas para elegir mejor sus reacciones al identificar y por lo menos entender como negativas las acciones que comúnmente hacían como respuesta a sus estímulos.

### **3.9 Novena sesión: Aprendiendo de mis emociones.**

Llegué al salón, preparé el espacio y fueron entrando las participantes; sólo estábamos esperando a Vero, una de ellas, para iniciar la sesión y cuando entró al salón el ambiente se sintió un poco tenso, se notaba que estaba enojada. Le pregunté si nos quería compartir algo y no quiso, así que decidí respetar y esperar a que ella quisiera compartirlo.

En esta sesión, en lugar de actividad inicial que fomentara la convivencia grupal, decidí hacer un ejercicio de focusing, llamada: “La lista de pendientes”, con el propósito de que dejaran los pendientes o las preocupaciones a un lado, se observaran a sí mismas, identificaran cómo sentían su cuerpo, y finalmente se concentraran en la sesión. Durante el ejercicio, a casi todas las noté concentradas, con sus ojos cerrados y siguiendo lo que les decía; sólo Vero y Betty estaban con los ojos abiertos. Terminando el ejercicio les pregunté a todas cómo les había ido y algunas comentaron que bien y al preguntarles si querían comentar o compartir algo, se quedaron en silencio unos momentos, por lo que decidí continuar.

La siguiente actividad, que nombré: “Mis emociones”, se llevó a cabo con la indicación de estar de pie, con sus ojos cerrados, escuchando canciones de diferentes géneros e identificando sensaciones y sentimientos, moverse libremente con cuidado, cerca de su lugar e ir recordando cómo viven cada una de las cuatro

emociones principales: miedo, tristeza, rabia y alegría (Bizkarra, 2005). En algunas participantes notaba cambios en sus expresiones o posturas, pero casi no movían su cuerpo y, Vero y Betty no cerraron sus ojos, lo cual también me llamo la atención, pero no quise insistir o juzgar.

Después, les pedí que se sentaran en círculo, al centro del salón y compartieran cómo les había ido con la actividad. Martha y Ana mencionaron que en su experiencia, fue agradable recordar esas canciones y buenos momentos; después, María externó una situación triste que le movió mucho al escuchar una de las canciones. Todas escucharon con atención y yo la acompañé en su sentir.

Posteriormente, les pedí que se sentaran a su escritorio y representaran con plastilina dichas emociones: miedo, tristeza, rabia y alegría: cómo las viven, con qué sensaciones y si les recuerda o representa alguna relación en especial. Mientras todas trabajaban con la plastimasa, Vero, me empezó a compartir la razón por la que había llegado enojada a la sesión; la escuché y la acompañé mientras las demás seguían su trabajo...

Finalmente, cada una compartió las representaciones de sus cuatro emociones y fue interesante ver cómo cada una lo hizo de manera diferente, con lo que les ha significado a lo largo de su vida o en este momento. No alcanzamos a contestar el cuadro de emociones que llevaba planeado, pero en ese momento puse la canción de Diego Torres: "Color esperanza" para terminar con una buena sensación e invitación a tener esperanza, a recordar que a pesar de las circunstancias, podemos aprender y estar bien.

Uno de los obstáculos que tuve en la sesión fue cuando entró Vero al salón y se veía muy enojada, que no quiso participar en la primera actividad y al decirle que la notaba enojada y preguntarle si nos quería compartir o que si necesitaba algo del grupo contestó que no, que nada. Eso me causó un poco de preocupación, pero sabía que no era personal y había hecho lo necesario, así que decidí continuar aunque ella estuviera así. Al estar realizando la segunda actividad, ella sola empezó a hablar de lo que traía y me dio gusto que lo hiciera, que sintiera la necesidad de

expresarlo y en el momento que ya se sentía lista o lo necesitaba; al final de la sesión, también me pidió si podía hablar conmigo y la acompañé en su situación.

### **3.10 Décima sesión: Cierre.**

Al llegar a la Casa Hogar y entrar, la Madre Superiora, a quien hemos llamado Fernanda, me comentó que Betty, una de las muchachas ya se quería salir de la casa, y me pidió estar atenta a ella o ver si necesitaba algo. Cuando entré al salón e iniciamos el Taller si noté a Betty un poco seria, y me imaginé que era por lo que me comentó la religiosa.

Inicié compartiéndoles que me sentía con sentimientos encontrados, que por un lado estaba contenta de concluir el taller, de haber tenido la oportunidad de conocerlas, de trabajar muchas cosas juntas y, por otro me daba tristeza dejar de verlas, que me sentía muy agradecida por su asistencia, por su participación, por todo lo que compartieron y lo que abrieron de su corazón y que yo también había aprendido mucho de ellas y con ellas.

Después, hice la recapitulación de las 9 sesiones anteriores, mencionando las actividades que hicimos, los propósitos, y lo que fueron encontrando (de lo que ellas mismas decían al cierre de la sesión o de los cuestionarios de cierre que yo revisaba al terminar cada sesión). También, debido a que yo me quedaba con la mayoría de sus actividades, para revisarlas o tomarles fotografías, se las regresé enrolladas y amarradas con un listón, para que ellas las tuvieran como referencia y recuerdo del Taller, de lo que habían vivido, trabajado, expresado y aprendido.

La siguiente actividad la llamé: “Cuento de mi vivencia en el taller”. Una vez que habíamos recapitulado el taller y les había regresado sus actividades, les pedí que en una hoja blanca escribieran un cuento de cómo había sido su vivencia, su experiencia de haber tenido este taller; les puse música tranquila de fondo y comenzaron su cuento.

Cuando terminaron todas, les pedí si podían compartirlo al grupo. Cuando hablaron Ana y Vero me conmoví mucho y lloramos: Comentaron que terminan el Taller con

aprendizajes respecto a ellas mismas, que se conocieron y se valoraron más, que se sintieron contentas con la convivencia de sus compañeras, que si notaron cambios en sus relaciones con los demás y estaban agradecidas por la experiencia del mismo. Lo cual me llenó de alegría por haber cumplido el objetivo del Taller.

Finalmente, estando sentadas en círculo al centro del salón, puse cajitas de regalo que les había llevado y les pedí que tomaran una, pero que no la abrieran hasta que yo les dijera; una vez que ya todas tenían su cajita y estaban sentadas en su lugar, les hice una pequeña reflexión de que lo que verían ahí sería una herramienta muy importante, que de ellas dependía el cuidarla, quererla, valorarla, escucharla, atenderla o dejarla ahí olvidada... y les pedí que abrieran la cajita, al abrirla tenía un espejo, por lo que se reflejaban ellas mismas... varias se conmovieron, asintieron a la reflexión que les acababa de compartir y les gustó. Di por terminado el taller, les agradecí mucho su tiempo, su participación, su compartir y cerramos el taller con un abrazo grupal.

Al salir, también me despedí de las religiosas, agradeciéndoles su apoyo, su tiempo dedicado a cuidar de los niños y las niñas mientras las mamás estaban en el Taller, les reconocí su labor tan significativa e importante para cada mujer que llegaba ahí en búsqueda de ayuda, de una mano, una escucha, un espacio...

Me sentí muy contenta y agradecida por la oportunidad de haber dado el Taller en ese lugar, por haber conocido a mujeres tan valientes, decididas y con unas ganas impresionantes de salir adelante, de aprender, de querer trabajar, de ser independientes y de querer algo mejor de lo que ellas vivieron para sus hijos e hijas en un futuro.

## **Capítulo IV. Diseño Metodológico.**

Una vez concluido el taller y recolectados los datos, lo siguiente ha sido organizar, clasificar y sistematizar la información de las diez sesiones realizadas.

En este capítulo se dará a conocer el enfoque y el método que se llevó a cabo, así como las técnicas implementadas, las preguntas de análisis y la organización de los datos obtenidos en la intervención.

Partiendo de la idea de que intervención e investigación, desde el Desarrollo Humano, son procesos conjuntos en donde ambos son una construcción social, Parra (S/F), dice: “consideramos que no podemos investigar sin de algún modo intervenir en la realidad que estamos indagando a la vez que no podemos intervenir socialmente sin producir alguna forma de conocimiento sobre aquello en relación a lo cual estamos interviniendo” (pág. 2). Por lo tanto, la intervención lleva por ende una investigación a la realidad que se presenta en este trabajo.

### **4.1 Enfoque Cualitativo.**

El enfoque cualitativo, busca entender o conocer una realidad mediante un proceso interpretativo. De acuerdo con Leslie Reese (2009), “se asocia más a métodos tales como la observación, el estudio de casos, la etnografía, las entrevistas abiertas o el análisis narrativo” (pág. 41).

Para Pedraz et. Al (2014), el enfoque cualitativo se utiliza para comprender las realidades complejas y diversas de la experiencia humana, captar los elementos subjetivos y contextuales de los procesos sociales, con el propósito de obtener datos que se convertirán en información.

Hernández-Sampieri, Fernández y Baptista (2014), mencionan que algunas de las bondades del enfoque cualitativo, se relacionan con llegar a profundizar en los significados, la riqueza interpretativa que se puede dar y la contextualización el fenómeno.

Para el estudio y análisis del Taller que se realizó, el enfoque cualitativo, ayudó a plantear la necesidad de la población y por ende el propósito de la intervención, a recolectar la información y registrarla para después analizarla, interpretarla, sistematizarla y poder llegar a resultados; en palabras de Spradley (1980), es “el proceso mediante el cual se organiza y manipula la información recogida por los investigadores para establecer relaciones, interpretar, extraer significados y conclusiones”(pág. 70).

Un trabajo como la intervención en desarrollo humano, es un trabajo que ha compilado una gran cantidad de información procedente de la subjetividad del referente empírico, por lo cual es necesaria la interpretación de todos los elementos que conforman esta información. En este punto, puedo afirmar que el enfoque cualitativo es el enfoque adecuado para abordar este tipo de investigación-acción donde la subjetividad se ha de ver tamizada por los muchos elementos formativos que la Maestría en Desarrollo Humano proporciona, así como por el referente teórico que se compila en el Marco teórico de este TOG.

Una de las preocupaciones legítimas en este tipo de planteamientos, es la objetividad y el carácter científico de los resultados procedentes de la subjetividad del referente empírico; sin embargo, el trabajo de interpretación y el cuidado previo en la formulación de instrumentos para la recolección de información, realizados con estricto rigor académico, ofrecen certezas para una valoración científica de los hallazgos. La cualitatividad es un proceso científico válido y poderoso en las ciencias humanas.

#### **4.2 Método: La fenomenología.**

Un fenómeno, es todo aquello que aparece a los sentidos. La fenomenología busca entender desde lo que le pasa a las personas, los diferentes fenómenos sociales o psicológicos. Al respecto, Salvador Moreno, (2014) afirma: “tiene como propósito central comprender la experiencia vivida de las personas en relación con situaciones de su vida. Se interesa por captar y comprender los significados vividos

que surgen en diferentes momentos y situaciones de la vida, para cada persona” (pág. 71).

En palabras de Martínez (1989): “El método fenomenológico se centra en el estudio de esas realidades vivenciales que son poco comunicables, pero que son determinantes para la comprensión de la vida psíquica de cada persona” (pág. 169). Este método trata de entender el mundo de las personas de una manera descriptiva, estudiando y comprendiendo a la persona. Martínez (1989), dice que el objetivo es “lograr una descripción del fenómeno en estudio que resulte lo más completa y no prejuiciada posible y, al mismo tiempo, refleje la realidad vivida por cada sujeto, su mundo y su situación, en la forma más auténtica” (pág.172). Esto es coherente con la descriptividad exhaustiva que es propia de los enfoques cualitativos.

El método fenomenológico, fue el que se llevó a cabo para recabar y sistematizar la información, debido a que los datos recabados son realidades vividas de las participantes captadas desde su marco de referencia. Las experiencias, las vivencias, las memorias, las emociones asociadas a las mismas y las circunstancias específicas de cada sujeto participante, fueron sometidas a un proceso de interpretación desde los referentes teóricos que forman parte de este TOG. Sin duda que los fenómenos que acontecieron en la vida de las mujeres que colaboraron en este trabajo de intervención, construyen un fenómeno social y cultural que necesita ojos y oídos para no pasar de largo delante de él. El método fenomenológico aquí, es instrumentado con el propósito de visibilizar el fenómeno y reconocerle como una herida social, una escisión en el tejido social que procede de heridas personales fuertes y profundas.

#### **4.3 Técnicas utilizadas.**

En el enfoque cualitativo y el método fenomenológico, las técnicas de recolección de datos pueden ser múltiples, tales como las que mencionan Hernández-Sampieri, Fernández y Baptista (2014): “entrevistas exhaustivas,

pruebas proyectivas, cuestionarios abiertos, sesiones de grupos, biografías, revisión de archivos, observación, entre otros” (pág. 14).

Las técnicas utilizadas en este trabajo, fueron la observación, la entrevista abierta de manera individual, cuestionarios de inicio y de cierre del Taller, las sesiones de grupo y el Taller, como tal.

Acerca de la observación como técnica, Hernández-Sampieri, Fernández y Baptista (2014), mencionan que es donde “El investigador hace preguntas más abiertas, recaba datos expresados a través del lenguaje escrito, verbal y no verbal, así como visual, los cuales describe, analiza y convierte en temas que vincula, y reconoce sus tendencias personales” (pág. 8). La observación fue una técnica clave, ya que el ir observando desde posturas, gestos, actitudes, modos de estar o de expresar, se fue construyendo también una interpretación de las experiencias que dieron pie a que las participantes compartieran su sentir, su pensar o su vivencia.

Hablando de dicha técnica, Vargas (2011), confirma que la observación directa de campo, se refiere a las:

...observaciones y registros realizados directamente en sitio por un investigador. Sirven al propósito de ver y registrar detalladamente objetos, conductas individuales o sociales, procedimientos, relaciones, etc. Con esta técnica se tiene una mirada curiosa que intenta captar y describir la realidad (pág. 47-48).

Otra de las técnicas que se llevó a cabo, fue la entrevista abierta, de manera individual, que es una de las técnicas más utilizadas para el método fenomenológico ya que las respuestas pueden ser contestadas con amplitud y toda libertad, buscando contenidos profundos y complejos, según Vargas (2011). Se implementaron sencillas entrevistas abiertas para crear los primeros contactos, valorar la pertinencia de la integración de las participantes en orden a la población originalmente planteada y generar confianza. Es necesario decir, que no se trató de entrevistas largas ni muy profundas. Solo abierta, permitiendo con ello respuestas más personales.

Durante el taller, se realizaron dos cuestionarios, uno al inicio y uno al final del mismo. El cuestionario “es una técnica que exige un formato escrito que puede ser contestado de forma directa o por medio de una entrevista” (Vargas, 2011, pág. 48-49) donde las respuestas suelen ser más objetivas y concretas, para después describirlas estadísticamente. En el caso de este trabajo, se arrojaron datos como, edad, número de hijos y/o hijas, nivel de escolaridad, empleo, así como sus necesidades como personas, mujeres, madres solteras. También resultó útil para recuperar de forma muy concentrada, lo que las participantes sienten que les dejó su paso por el taller.

Por último, respecto a la técnica del Taller, Mata (2020), explica que se trata de una técnica oportuna en los trabajos cualitativos, debido a que es un recurso pedagógico grupal, que “promueve la participación y construcción colaborativa de conocimiento. Los talleres consisten en sesiones grupales cuya metodología responde a determinados objetivos de análisis de contenidos teórico-prácticos” (s/p). Así mismo, Mata menciona que son espacios donde se da el diálogo e intercambio de experiencias y percepciones de las personas que participan en el taller, y efectivamente, en la intervención que se realizó se evidenció dicho aporte.

Una vez, recabados los datos, se pasó a la organización y sistematización de la información.

#### **4.4 Organización de la información.**

En el enfoque cualitativo, existen diferentes tipos de datos para utilizarse, tales como: escritos, verbales, visuales, auditivos y audiovisuales. Para la recolección de datos del Taller se utilizaron: bitácora con transcripciones de cada una de las sesiones, cuestionarios de evaluación al término de cada sesión, un cuestionario de inicio y uno de cierre del taller, grabaciones en audio y video grabaciones de todas las sesiones y, por último, fotografías de nueve de las diez sesiones realizadas.

Hernández-Sampeiri y Mendoza (2018) explican que “Al tratarse de seres humanos, los datos que interesan son conceptos, percepciones, imágenes mentales, creencias, emociones, de los participantes... se recolectan con la finalidad de analizarlos y comprenderlos, y así responder a las preguntas de investigación y generar conocimiento” (pág. 443). La recolección de datos de cada sesión se realizó en el ambiente natural, en el salón de la Casa hogar, arrojando las experiencias, las ideas, los sentimientos y emociones de las participantes, con la finalidad de conocer su realidad vivida en ese momento y para fines de este trabajo: ser documentada la intervención, posteriormente revisarla, categorizarla, analizarla y poder obtener resultados.

Para la organización de los datos y las evidencias que se obtuvieron durante las diez sesiones del taller, se realizó una tabla que se presentará en este apartado, con el fin de hacer referencia a dicha información.

Los códigos son abreviaciones de los recursos que se utilizaron para recabar la información y serán utilizados para hacer referencia a los mismos posteriormente; es decir, CI, es Cuestionario Inicial; AG, Audio Grabación; BT, bitácora con Transcripciones; CE, Cuestionario de Evaluación final de cada sesión; FA, Fotografías de las Actividades y CF, cuestionario Final. A continuación, para facilitar la lectura de los datos, se muestra la tabla codificada:

**Tabla 5**

Códigos de los instrumentos de recolección de información.

<b>Sesión / Fuente de evidencia</b>	<b>Cuestionario inicial del taller</b>	<b>Audio grabaciones</b>	<b>Bitácoras de sesión con transcripción</b>	<b>Cuestionario de evaluación final de sesión</b>	<b>Fotos de las actividades</b>	<b>Cuestionario final del taller</b>

<b>Código</b>	<b>CI</b>	<b>AG</b>	<b>BT</b>	<b>CE</b>	<b>FA</b>	
<b>1</b>	CI1	AG1	BT1	CE1	FA1	
<b>2</b>		AG2	BT2	CE2	FA2	
<b>3</b>		AG3	BT3	CE3	FA3	
<b>4</b>		AG4	BT4	CE4	FA4	
<b>5</b>		AG5	BT5	CE5	X	
<b>6</b>		AG6	BT6	CE6	FA6	
<b>7</b>		AG7	BT7	CE7	FA7	
<b>8</b>		AG8	BT8	CE8	FA8	
<b>9</b>		AG9	BT9	CE9	FA9	
<b>10</b>		AG10	BT10	CE10	FA10	CF10

**Fuente:** elaboración propia.

Así mismo, por motivos de confidencialidad, los nombres de las participantes fueron cambiados. Los que se utilizarán son: Ana, Andrea, Betty, Celina, Ceci, Jessy, María, Vero, Laura, Adriana, Martha.

De esta manera, (Ana BT2 13/02/16 110-112) se refiere a la participación de Ana en la Bitácora de la sesión 2 realizada el día 13 de febrero de 2016 ubicada específicamente del renglón 110 al 112 o (Vero CE7 02/04/16) se refiere a la respuesta de Vero en el Cuestionario de Evaluación al final de la sesión 7 realizada el día 2 de abril de 2016.

Finalmente, se revisaron los datos como Martínez (1989) propone: describiendo los productos, tratando de revivir la realidad en cada situación y reflexionando acerca de las situaciones vividas para comprender lo que pasa. Y a partir de los resultados obtenidos se crearon las preguntas de análisis antes mencionadas que el capítulo posterior se dará respuesta.

#### **4.5 Las preguntas de análisis.**

Una vez obtenida la información, de cada audio grabación y video grabación se realizaron las bitácoras con las transcripciones de cada sesión y se leyeron los cuestionarios tanto de cada sesión como la final, se revisó el material de manera reflexiva, para ir comprendiendo lo que había ocurrido con las participantes. Martínez (2006) propone hacer una revisión detallada o una “inmersión mental” al material primario e ir subrayando ideas, personas, actitudes, acciones que llamen nuestra atención, para tener una visión de conjunto y asegurar un buen proceso de la categorización.

Después se realizó el proceso de categorizar, es decir, “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, pág. 268); agrupando en familias para facilitar el análisis de los datos. Este proceso de categorizar, se llevó a cabo por medio de un software llamado Atlas ti; Rodríguez, Lorenzo y Herrera (2005), comparten que la tarea del investigador al analizar datos cualitativos es compleja debido a los múltiples significados que se pueden encontrar en los textos, grabaciones o transcripciones, por lo que sugiere la ayuda de un

software informático, como una herramienta de ayuda en el proceso de análisis de datos y que son de gran utilidad para la sistematización y control de los mismos.

Una vez organizada y sistematizada la información en dicho software y observando los datos arrojados, se plantearon las preguntas de análisis partiendo también del propósito general y de los propósitos específicos de la intervención, buscando evidenciar aspectos que influyeron en las participantes a nivel personal e interpersonal al vivir el taller y la participación de la facilitadora en el mismo.

Las preguntas son las siguientes:

- ¿Qué recursos personales identificaron? (cualidades, valores, éxitos, fortalezas)
- ¿Qué efecto tuvo en las participantes el expresar sus sentimientos y pensamientos?
- ¿Qué cambios reportaron, a partir de las vivencias del taller, en la mejora de sus relaciones interpersonales?
- ¿Cómo favoreció la participación de la facilitadora el conocimiento y la valoración personal de las participantes?

Como es posible advertir, el manejo de la información, su sistematización, categorización e interpretación, es un trabajo que requiere de procedimientos específicos. Todo el diseño metodológico de la intervención, permite transitar con certezas por esos procedimientos a fin de lograr un resultado valioso desde el punto de vista académico.

#### **4.6 Implicaciones éticas.**

Como he dicho al final del apartado anterior, la auto vigilancia es un elemento necesario para la consecución de los fines de la intervención. Cuando la facilitadora tiene un nivel de implicación personal tan alto como el que he tenido yo en este Trabajo, es un deber ético no solo mantener la vigilancia de las emociones y de los sentimientos, sino la vigilancia epistemológica, pues la ruta marcada en la

problematización deberá estar en todo momento por encima de la herida personal. En la misma sintonía, el trabajo de interpretación de la experiencia y de los resultados a través de los autores revisados en el marco teórico, se convierte en una necesidad rigurosamente académica, a fin de no caer en subjetividades interpretativas partiendo de la propia herida.

En cuanto a las protagonistas de mi intervención, vale la pena considerar la posibilidad de acompañamientos posteriores a la experiencia, pues si bien el flujo afectivo, la confianza construida, la conciencia de grupo y de sí mismas ayudó según su propio testimonio, a sentirse más fuertes, a saberse unidas más que solamente juntas y a mirarse hacia dentro de ellas con herramientas para ver cosas nuevas en su misma situación, se trata de una población con fragilidades añejas y demasiado explotadas por los sistemas. Es verdad que esta casa hogar, siendo institucionalmente un refugio para personas en su situación, no les cerraría las puertas en caso de recurrencia, pero la historia que pudieron vivir en los talleres y que estuvo marcada por el acompañamiento de una facilitadora culminando sus tránsitos por una importante disciplina de la salud y de la conducta como es el Desarrollo Humano, es sin duda alguna, invaluable. A la distancia, considero que hubiese sido pertinente ponerlas en contacto directo con Casa Loyola, ya que en ese espacio, hay profesionales de estas prácticas de escucha al servicio de la comunidad.

Saber que cada una de las mujeres que formaron parte de la experiencia de mi intervención se encuentra en proceso, me ofrece claridad al respecto de la necesidad del acompañamiento continuo y sistemático, hasta que las heridas sanen totalmente. Diez sesiones es un buen número, pero la complejidad de las historias personales era de tal nivel, que si bien fue una gran experiencia la intervención, no bastaba para sanarles del todo.

Finalmente, es necesario decir que ninguna buena intención y ningún recurso será suficiente para ayudar a sanar la herida de estas mujeres, si estas oportunidades no se democratizan. Será necesario pensar en los mecanismos que nos permitan, a los sanadores del Desarrollo Humano, intervenir en los escenarios más populares

y con menos oportunidades de las atenciones de la salud mental. Gracias, a la Iglesia Católica que cuenta con estas instancias de educación no formal para darle la mano a la sociedad; sin embargo, una colaboración más cercana con esta Institución, podría favorecer el hacer llegar este importante servicio a toda la sociedad.

## Capítulo V. Alcances de la intervención.

Una vez planteadas las preguntas de análisis en relación a la participación de las integrantes y de la facilitadora en el Taller, también se revisaron los propósitos del mismo con el fin de expresar los alcances que tuvo la intervención con las madres solteras.

Este capítulo dará cuenta de los efectos que tuvo el Taller en las participantes, el reconocimiento de sus recursos y valores, la expresión de sus vivencias en un ambiente de confianza, los cambios relatados en sus formas de expresarse o de relacionarse y, por otro lado la experiencia de la facilitadora, su rol de facilitadora, las intervenciones para que las participantes profundizaran en su vivencia, las dificultades enfrentadas y las decisiones tomadas.

Las preguntas de análisis son cuatro: las tres primeras están relacionadas con la participación de las integrantes del Taller y la última con la participación de la facilitadora:

1. ¿Qué recursos personales identificaron: cualidades, valores, éxitos, fortalezas?
2. ¿Qué efecto tuvo en las participantes el expresar sus sentimientos y pensamientos?
3. ¿Qué cambios reportaron, a partir de las vivencias del taller, en la mejora de sus relaciones interpersonales?
4. ¿Cómo favoreció la participación de la facilitadora el conocimiento y la valoración personal de las participantes?

Este capítulo se divide en cuatro apartados y éstos irán respondiendo a las preguntas en el mismo orden que se presentan. Se incluirán evidencias recuperadas de las intervenciones de las participantes utilizando un pseudónimo con el fin de proteger su anonimato.

De este modo, la primera pregunta se responderá con el apartado 5.1 “Conocimiento y valoración personal” donde se expone lo que lograron las

participantes al conocerse más, al ver sus valores y sus recursos que les han ayudado en otros momentos y ahora también les pueden ser útiles y, también se observará cómo el estar en grupo, el compartir y el aprender de sus propias experiencias y las de sus compañeras, ayudaron a plantearse su proyecto de vida y a empoderarse, a sentirse mujeres valiosas, capaces y a forjar lazos de apoyo entre ellas.

La segunda pregunta dará cuenta con el apartado 5.2 “Un ambiente de confianza, un espacio para la expresión” donde se hablará de cómo el estar en un ambiente seguro y de confianza ayudó a que las participantes pudieran expresar su pensar, su sentir, sus experiencias de vida sintiéndose escuchadas, atendidas, comprendidas y acompañadas; también obtuvieron una herramienta para mejorar la comunicación y relación con las y los demás, a partir de hacerse conscientes desde sus sensaciones hasta la acción que realizan frente cualquier situación y aprendieron a hablar desde ellas mismas, en lugar de hablar en tercera persona o culpar, juzgar o señalar a la otra persona.

La tercera pregunta se contestará en el apartado 5.3 “Cambios en sus relaciones interpersonales” donde se aborda cómo las participantes teniendo sus recursos presentes y en un ambiente con modos de estar diferentes: disposición y escucha atenta, autenticidad y coherencia, empatía y comprensión, pudieron notar la forma en la que se estaban relacionando y decidieron modificar algunas conductas o acciones. Las relaciones que se mencionan son con sus hijos y/o hijas, con sus compañeras de la Casa Hogar y las religiosas que les brindan apoyo y, con el padre de sus pequeños y/o pequeñas.

Por último, la cuarta pregunta se responderá con el apartado 5.4 “La experiencia de ser facilitadora” donde se comparte cómo mi rol y mi formación ayudó a crear ese ambiente de confianza para que llevara a cabo el Taller con las condiciones que se propone desde el ECP y que las participantes pudieran hacer consciente su sentir, su experiencia, sus modos y que pudieran profundizar más en sus vivencias. Así mismo, en este apartado, expreso las dificultades que se presentaron a lo largo de

la intervención, cómo le di solución y qué aprendizajes o decisiones tomaba en siguientes ocasiones.

## **5.1 Conocimiento y valoración personal.**

A partir de las actividades que se propusieron a las participantes dentro de un ambiente de facilitación de acuerdo con el ECP, las participantes se fueron conociendo a sí mismas, fueron valorando quiénes son y lo que han logrado, identificaron sus recursos personales y en qué les ha ayudado para salir adelante y qué les seguirá ayudando, para un futuro.

### **5.1.1 Recursos personales.**

Durante el Taller, se promovió que las participantes estuvieran observándose a sí mismas y notaran si tenían cambios a nivel personal o en sus relaciones con las y los demás; se les propuso que fueran haciéndose conscientes de sus sensaciones, de sus sentimientos y de sus pensamientos al compartir sus vivencias y, se les invitó a reconocer sus capacidades, sus valores, sus virtudes y sus propios medios a los que recurren en diversas circunstancias para lograr un fin. Rogers (1961) menciona que el hecho de que una persona esté en constante transformación le permitirá descubrir nuevos aspectos y potencialidades de sí mismo.

A continuación, se muestra un ejemplo donde Ana comparte cómo la hace sentir el expresar en grupo cómo es ella y sus gustos, después de la actividad “La silueta de mi mano”:

**Ana:** pues yo igual me siento muy contenta porque siento como que hace mucho no compartía esto y sacarlo todo ahorita, me hace sentir como liberada (B1, R236-238, 6/02/16).

Barceló (2003) dice que el tener una actitud de apertura a la experiencia es llevarla a la conciencia, es decir, estar atento y activado todo el tiempo, el darse cuenta. Y las participantes, desde la primera sesión, tuvieron esa disposición, esa apertura de estar atentas a sí mismas, a su sentir y, a compartir con sus compañeras sus vivencias.

Algunos de los recursos que las participantes reconocieron a lo largo del Taller, fueron el poder hablar frente a sus compañeras expresando lo que sienten sin sentirse juzgadas, sentirse identificadas entre ellas, darse cuenta que pueden convivir con todas y no sólo con unas cuantas y, que pueden llegar a comprenderse; al respecto, Rogers (1961) explica que toda persona tiene la capacidad de conocerse a sí misma e irse realizando para ser más consciente e incluso lograr un cambio en su personalidad.

Así mismo, las participantes mencionaron los valores que les han ayudado a salir adelante, tales como la confianza, la valentía y el amor, el agradecimiento a las personas que las han apoyado para estar donde ahora se encuentran, la comprensión hacia sus hijos y/o hijas, el saber escuchar y sentirse escuchadas y, el tener fe; sobre esto, Rogers (1985), menciona que al ir haciendo consciente la realidad vivida desde la infancia y organizar esa información con la actualidad, se va formando el concepto de uno mismo. Y las participantes, al estar realizando estas actividades y darse cuenta de sus valores, fueron actualizando su autoconcepto.

En el siguiente comentario se muestra cómo Laura identificó los valores que tiene, que aprendió desde su hogar y cómo le han ayudado.

**Laura:** el estudio ha sido lo más importante para mí porque es lo que yo les puedo dar a mis hijos, y me ha ayudado a encontrar mucho trabajo. La responsabilidad para mí significa mucho, porque así me he hecho responsable de mis hijos y ante mi persona. La amabilidad la puse por ser amable con las demás personas y apoyarlas, mi familia me enseñó a respetar y ser amable con las personas. (B3, R 272-278, 20/02/16).

En la misma línea, Vero, también comparte cómo ciertos valores le han ayudado en situaciones difíciles que ha tenido que vivir y/o que está viviendo ahorita en la Casa Hogar:

**Vero:** la paciencia, que a veces mis hijos me sacan de quicio, entonces cuento hasta diez, trato de tener paciencia, y bueno a mí, como lo que digo o me propongo, trato de hacer todo lo posible para lograrlo, entonces también ser paciente en eso, como ahorita que me estreso mucho, que no sé qué hacer, que no tengo dinero, que tengo que pagar esto y lo otro, entonces digo: paciencia Vero, paciencia, todo a su tiempo, todo tiene su momento. (B3, 298-304, 20/02/16).

El que las participantes recordaran los valores en general, que reconocieran cuáles valores les habían inculcado en su familia y cómo les han ayudado a lo largo de su vida, desde experiencias sencillas hasta experiencias complicadas de cambio de vida, las hizo sentirse capaces, importantes, con la valentía de poder utilizar esos valores y resolver conflictos o tomar alguna decisión importante. Esto se encuentra en sintonía con lo que Lafarga (2013) menciona: "...los valores son motivadores del comportamiento humano, preferencias habituales que, como preferencias, suponen un proceso evaluatorio y comparativo, así como una elección" (pág.187). Así pues, mirando con los ojos de Lafarga, noté que las participantes reflexionaron y evaluaron sus valores, sus prioridades, su modo de proceder, sus hábitos, sus relaciones... ya sea con sus valores adquiridos durante la infancia o planteándose desarrollar otros valores que les sean útiles o les vengan bien para salir adelante en sus circunstancias actuales.

### **5.1.2 Forjando lazos, en proceso de empoderamiento.**

Las participantes, al vivir el Taller, tuvieron un proceso que les ayudó a darse cuenta de que son personas valiosas, que tienen valores y recursos para poder tomar decisiones, generar cambios en ellas mismas o con sus relaciones y a tener un proyecto de vida. Ellas mencionaban que quieren tener un trabajo para poder

ofrecerles educación y mejores cosas a sus hijos y/o hijas, quieren tener una casa para poder vivir tranquilas con sus pequeños o pequeñas, tener mejores oportunidades, aprender a ser buenas madres y educar mejor a sus hijos o hijas, entre otros. Es posible observar cómo el irse empoderando les ayuda a reconocer sus capacidades, habilidades recursos y por lo tanto, tomar mejores decisiones para ellas y para sus hijos y/o hijas. A continuación, se muestran dos ejemplos de lo que van encontrando y queriendo:

**Vero:** mi trabajo, me ha dado el ser más... independiente pues, el saber que yo puedo, como cuando tuve mi trabajo pude meter a mis hijos a la guardería, trato de echarle ganas en mi trabajo para que me siga dando todo lo que tengo hasta hoy (B3, R 337-340, 20/02/16).

**María:** yo me quedo contenta y tranquila, echándole más ganas, tengo una hija por la que quiero luchar y seguir adelante. (B6, R 497-498, 19/03/16).

Las participantes también reconocieron el esfuerzo que realizan día a día para estar en la Casa Hogar, para sacar a sus hijos y/o hijas adelante, ya que ahora son las responsables de su crianza y desean brindarles mejores oportunidades de las que ellas tuvieron con sus familias de origen o cuando vivían con el papá de sus pequeños o pequeñas. Como mencionan Alcázar y Espinoza (2014), el empoderamiento es un proceso continuo donde se generan cambios a partir de elecciones que tienen en ese momento de su vida, aquí Betty nos comparte qué es lo que quiere lograr a nivel físico y relacional con su hija:

**Betty:** ... y pues lo único que quiero, ayudar a mi hija, y tener una casita humilde, que es eso lo que a mí me gusta, yo solamente quiero ayudarla cuando ella más me necesite... (B4, R 297-300, 27/02/16).

El hecho de tener presente lo que quieren para su vida, tanto a nivel personal, como familiar o laboral, es algo que Caicedo (2015) identifica con el efecto del empoderamiento, ya que al cambiar sus valores y las formas en que ven su realidad, toman acciones en pro de ellas mismas, en el caso de las participantes: buscando mejorar sus condiciones de vida, tener independencia económica, cumplir sus sueños, apoyar a su familia, tener espacios recreativos, etc. A continuación, Jessy

y Ana nos comparten esos deseos que quisieran tener, que quisieran vivir con sus seres cercanos:

**Jessy:** bueno pues como ya me dijeron que mi hermano ya no va a poder hacer nada el solo; hay una casa donde estuvimos juntos con nuestros papás y a él le gusta mucho. Entonces yo me imagine que estaba ahí con mi hermano, yo ayudándolo (se le quiebra la voz) y cuidándolo... yo quiero concederle su deseo de estar en esa casa... (B4, R 228-232, 27/02/16).

**Ana:** son los sueños a futuro que tengo que me gustaría realizarlos, independientemente que tenga a mi hija...el que más deseo es viajar en un barco, es el primer sueño que tengo, de ahí en más viajar por todo el país, por estados, conociendo cada una de las culturas que tengan ahí en ese estado, (B2, R 131-132 y 135-137, 13/02/16).

A medida que transcurría el Taller, la confianza en el ambiente fue creciendo y las participantes compartían que en otros momentos, durante la semana, trataban de buscarse más, escucharse y procurarse. Empezaron a valorar la compañía y el apoyo de sus compañeras y forjar lazos como parte de una comunidad, como lo menciona Vero a continuación:

**Vero:** Bueno... (se le corta la voz y empieza a llorar) yo me siento aquí en la casa, que las personas que me rodean son mi familia, a parte de mis hijos pues, porque yo digo... no tengo a mi papá, pero tengo a mi mamá, tengo a mis hermanos, tengo familia y aunque ella me dice que está al cien por ciento conmigo y con lo que yo necesite, no lo siento así, entonces yo siento que aquí más que nada pues, se ha dado todo, entonces esta casa es mi apoyo (B3, R 322-327, 20/02/16).

El vivir esta experiencia de grupo, con las características que propone el ECP, fue una experiencia de empoderamiento debido a que ayudó a las participantes a conocerse más a sí mismas, a reconocer sus cualidades y sus potencialidades, a valorarse y buscar la autorrealización, pero también a sentirse entre ellas escuchadas, atendidas, a expresar sus emociones o experiencias sin miedo al juicio o a la crítica, sentirse identificadas con sus compañeras, a ser comprensivas y compasivas con sus historias de vida y, constato que este modo de estar en el Taller, lo llevaron también a su día a día en la Casa Hogar, lo cual favoreció sus

relaciones entre ellas y con las religiosas con las que compartían su vida, sus tristezas, sus risas...

## **5.2 Un ambiente de confianza, un espacio para la expresión.**

Para que la persona empiece su proceso de conocimiento y desarrollo personal, es necesario que se encuentre en un ambiente de seguridad y confianza. Lafarga y Gómez del Campo (1994), afirman que debe ser un clima de respeto y aceptación por la persona, de empatía hacia lo que comparte: sean áreas conflictivas o sus potencialidades, donde se promueva el desarrollo y la actualización de la persona.

Desde la primera sesión del Taller, se buscó crear ese ambiente de confianza, poner claro el encuadre con actitudes y acciones que favorecieran este clima, tales como: la aceptación incondicional, el respeto, la escucha atenta, la comprensión, la disposición o apertura, el apoyo y el no juzgarse. Mostrar congruencia, empatía y autenticidad en cada actividad, en cada compartir, en cada intervención... como dice Barceló (2003), es estar junto al proceso que la persona está experimentando en ese momento e implicarse en su experiencia.

Así mismo, Rogers (1961), propone condiciones necesarias para que se dé el ambiente de confianza y la persona sea capaz de conocerse, de realizarse y de percibir sus experiencias de manera diferente, dichas condiciones son la congruencia, la consideración positiva y la empatía; tales condiciones así como el ambiente de confianza para que las participantes pudieran tener el espacio idóneo, se procuraron en el Taller.

### **5.2.1 Mujeres Expresando sus emociones, sentimientos y vivencias.**

Como dice Redorta (2006), el sistema de valoración que cada persona tiene, es la forma en la que sentimos y expresamos las emociones y junto con el estado

emocional en el que nos encontremos será el que determinará la forma como percibimos el mundo, o las circunstancias que estemos viviendo, por lo que durante las sesiones del Taller, se les invitó a las participantes a que fueran detectando sus sensaciones, sus sentimientos, sus pensamientos o intenciones, para que además de conocerse a sí mismas, nombraran su sentir y se dieran cuenta de cómo lo expresan, sepan que son capaces de modificar su forma de comunicarse, su forma de relacionarse con las y los demás, su forma de expresar su sentir o pensar, tratando de ser personas congruentes, auténticas y asertivas en sus acciones y comprensivas con las otras personas, viéndolas sin juicio, como una persona valiosa también. Respecto a esto, Branden (1997), menciona que cuando se aprende a aceptar los sentimientos, se puede observar a las personas y a las situaciones tal y como son y, la persona tiene mayor control sobre su vida y aumenta su autoconfianza y autoestima.

A continuación se muestra un diálogo con Ana, donde identifica su miedo y su coraje, ante una situación:

**Ana:** ...es el miedo que representa ante mí, que por un lado siento la seguridad en mí de que sí puedo salir adelante, pero como que al mismo tiempo siento la debilidad de que van a pasar cosas que no me espero, como que en su momento no voy a saber ni qué decisión tomar porque como me ha dicho el papá de mi hija: - si yo en un futuro me entero de que andas con alguien más, entonces yo te voy a quitar a la niña y así- entonces pues no, me da coraje también... (Empieza a llorar).

**Facilitadora:** claro, como muchas injusticias, ¿no?

**Ana:** si, porque digo cómo él quiere andar con otras personas y luego dice de uno, ¿no? Entonces, ¡no! me da mucho coraje, y por eso mismo digo que tengo miedo pues al salir de aquí... (B9, R 292-302, 16/04/16).

Salmurri (2004), explica que no todas las personas sentimos y expresamos de la misma manera, que incluso a veces no sabemos definir nuestro estado de ánimo o nuestros sentimientos, por lo que sugiere conocer y reconocer los propios sentimientos y expresarlos, para así poder comprender los sentimientos de las o los demás, además de que ayudará a mantener esa relación con las otras personas y a practicar valores positivos. A continuación, Martha habla de su tristeza al darse

cuenta que le sigue afectando pensar en la relación con su expareja y, por otra parte, Betty, hace un comentario donde recuerda a sus amistades con alegría y comparte el apoyo que sentía a su lado:

**Martha:** con tristeza, porque dije: ¿Cómo es posible que otras veces haya superado o tomado decisiones más importantes que esto en mi vida, y no pueda con esto?... pero esto sí está siendo fuerte para mí, tengo que darme cuenta que me sentí como una tonta. (B6, R 394-398, 19/03/16).

**Betty:** yo me siento bien porque me acordé de unos amigos... a uno le dicen el mármol, a otro el book y a muchos más y, cuando yo estaba embarazada, yo los veía y, se preocupaban por mí... y pensando siempre en el bebé que yo traía, con aquella inocencia de bebés, así bien bonito... y ahora veo a mi hija y creo que así me veo, que me reflejo en ella, que una parte de mi está en ella y yo quisiera que ella este bien y el día que ella se refleje en otra persona, que se dé esa oportunidad, que ojalá la traten así como me trataron a mí, mis amigos, que le den apoyo, que le tengan confianza, cuidados, que si está mal la orienten... (B6, R 418-427, 19/03/16).

El que las participantes se dieran cuenta de su sentir, su pensar, y pudieran expresarlo en un ambiente de confianza, con mujeres en circunstancias similares, además de que les ayudó a que se escucharan a sí mismas, y a hacerse conscientes de sus sentimientos, de sus deseos, etc., también escuchaban a sus compañeras de una manera cada vez más respetuosa y empática, e iban forjando lazos. Rogers (2008) dice que a medida que la persona se abre a lo que sucede en su experiencia, adquiere la capacidad de escucharse a sí misma y a los demás, tomando consciencia de los sentimientos que antes no había reconocido.

### **5.2.2 Estrella de la comunicación, una herramienta para la vida.**

Salvador Moreno (2014), menciona la importancia de que existan ciertas características para que la persona tenga la apertura y la disponibilidad para reconocer sus vivencias, dichas características, son: la confianza, la aceptación, la comprensión y la seguridad que pueda sentir la persona y así decida expresarse y

mostrar su vivencia. En cada sesión, se buscó brindar ese espacio de confianza, de aceptación incondicional a cada persona y a cada vivencia compartida.

Se buscó también brindar herramientas para que las participantes además de reconocer sus propios recursos, tuvieran uno nuevo que les ayudara a conocerse más, a conocer cómo se relacionan con las y los demás y, si ellas decidían, poder cambiar esas interacciones. Dicha herramienta, fue la Rueda de la Conciencia, de Miller, Numbally y Wackman (1976), que en la intervención llamé Estrella de la Comunicación, para facilitar la apropiación de la herramienta. En palabras de los autores, antes mencionados: “La rueda de la conciencia es una estructura conceptual muy útil para enseñar concientización. Mediante un esquema que nos presenta cinco aspectos de la experiencia con sus implicaciones diferentes e individuales permitiendo ver las relaciones que establecen entre ellos en el proceso cognoscitivo”. (pág. 1).

En la sesión donde se presentó la Rueda de la Conciencia o Estrella de la Comunicación, se explicó y ejemplificó cada uno de los aspectos: sensación, sentimiento, interpretación, intención y acción. Al estar conociendo esto, las participantes se mostraban interesadas y atentas, y cuando hicimos el ejercicio con la situación real de una de ellas, les fue más sencillo verlo en situaciones personales.

A continuación, se presenta un diálogo donde se puede observar cómo Betty fue identificando los elementos de la estrella de la comunicación, después de una actividad que consistió en escuchar diferentes canciones e ir haciendo contacto con ella misma:

**Facilitadora:** ¿Dónde sientes ese coraje?

**Betty:** ay, pues en todo el cuerpo, es que cómo las oía pues, ¡ay! Se me hacen bien estúpidos, me dan ganas de estrellarlos... (Refiriéndose a sus hermanos)

**Facilitadora:** esa es tu intención... de estrellarlos...

**Betty:** si, si, si verlos muertos, perdón.... Pero prefiero decirlo aquí... antes de que pase algo...

**Facilitadora:** está bien que lo expreses... ¿y qué te gustaría hacer con eso que sientes?

**Betty:** ay pues olvidarlo...

**Facilitadora:** ¿Cómo dejarlo ir?

**Betty:** pues si... o no sé...

**Facilitadora:** es importante que lo reconozcas, está bien... dices: siento coraje, tengo ganas de estrellarlos y, lo dejo ir o quiero olvidarlo... (B9, R 68-83, 16/04/16)

En este caso, Betty, recordó situaciones desagradables que vivió con sus hermanos y su papá, revivió el coraje que sentía y mencionó que quisiera estrellarlos o incluso verlos muertos; aquí lo valioso es que hizo consciente su sentir, su intención y ella misma expresó que prefería decirlo en este espacio, antes de que pasara algo; es decir, sabe que en este espacio seguro y de confianza, se vale ser auténticas, se vale expresar las cosas y no va a ser juzgada ni señalada, y al decirlo, tuvo un momento de conciencia y cambió su sentir. Rogers (1961) mencionaba que el propósito del terapeuta es comprender lo que siente el otro, aceptarlo tal cual es y crear una atmósfera de libertad que le permita expresar sus sentimientos, sus pensamientos y su modo de ser. Situación que se dio cuando Betty, expresó su vivencia respecto de la actividad.

En el siguiente ejemplo, Martha, una vez teniendo los conceptos de la Estrella de la Comunicación, comparte una situación específica, que después de hacerla consciente, manifiesta querer cambiar ciertas acciones. Al respecto, Rogers (1961) decía que si la persona se va conociendo, va ampliando su conciencia, va percibiendo sus experiencias de manera diferente y puede llegar a cambiar su personalidad:

**Martha:** ...Entonces, con todo esto, la sensación, si es cierto, me altero bien rápido, pero también así se me baja, de volada, en unos segundos, ya se me quita el enojo, mi mamá me decía, es que tienes corazón de pollo, y luego en la interpretación con mi hijo si digo, si ya le he dicho y explicado tantas veces, y lo vuelve a hacer, ¿Con qué fin lo hace? Digo, y si me dan ganas de darle cachetadas o algo, esa es mi intención, pero esta semana no le he pegado (acción); no quiero decir que ya nunca más le voy a pegar, porque no sé,

quiero pensar que ya no. Entonces quiero tratar de modificar esto... (B8, R 138-145, 09/04/16).

Para concluir este apartado, hablando de identificar sensaciones, sentimientos, intenciones, interpretación y acciones, Bizkarra (2005), menciona lo siguiente:

...las emociones son lo que nos mueve en la vida. Lo que le da calor y color. El equilibrio entre lo que percibimos del mundo a través de los sentidos, lo que interpretamos de él, lo que pensamos, lo que sentimos, lo que deseamos y hacemos, y lo que hablamos o expresamos, nos llevará hacia una salud del SER. En caso contrario si percibimos el mundo de una manera, pensamos de otra, sentimos de una forma diferente y actuamos y nos expresamos de forma totalmente diferente, vamos hacia una enfermedad. (pág.259).

Por lo que a las participantes se les siguió invitando, tanto verbalmente como a través del modo de estar en el Taller, a seguir utilizando esta herramienta en su día a día, en alguna situación especial o complicada, con alguna relación personal o laboral e incluso con ellas mismas, el irse haciendo conscientes de sus sensaciones, sentimientos, interpretaciones, intenciones y acciones, les ayudaría a ser congruentes y coherentes, a hablar desde ellas mismas en lugar de culpar, justificar o señalar las conductas de los o las otras, a ser más compasivas...

### **5.2.3 Hablar desde sí mismas.**

Al inicio del Taller, al compartir en grupo sus experiencias o vivencias, las participantes hablaban en tercera persona, dando consejos, culpando o juzgándose a sí mismas y/o a los demás. Desde la primera sesión se les pidió hablar siempre en primera persona, desde lo que cada una siente y piensa, desde cómo se sentían y cómo se vivían ante dicha experiencia y, les costaba mucho trabajo hacerlo. En el siguiente diálogo se observa cómo se dirigían al compartir en una sesión:

**Celina:** este, yo comparto con ustedes acercarse más a Dios y pedirle que nos de fuerzas para salir adelante.

**Facilitadora:** Celina, acuérdate de hablar desde ti misma, como decir: tener fe o estar cerca de Dios, me ha ayudado a...

**Celina:** a salir adelante y a saber escuchar; también me he fijado que el tener paciencia con mis hijos me ha ayudado mucho... (B3, R 157-165, 20/02/16).

Las participantes, poco a poco pudieron hablar de sí mismas; en referencia a esto, Rogers (1961), señala siete etapas en un proceso de psicoterapia, que van desde el alejamiento o del exterior, hacia el interior o el hacer contacto y reestructurar. Y, para que se dé ese proceso sugiere un ambiente de confianza, respeto y aceptación positiva incondicional, condiciones que se dieron en el Taller y que invitaron a las participantes a lograr compartir desde su sentir y su vivir, su experiencia. A continuación se muestra un ejemplo de cómo fue cambiando el modo de expresarse y compartir en las siguientes sesiones:

**Ana:** ¡Sí! me doy cuenta y yo trato de ser sincera conmigo misma, porque yo siento que es lo que me hace crecer, ¿no? O sea, como que mi misma seguridad y el reflejarme a mí misma, que tengo que ser sincera conmigo misma, y crecer en eso, y reconocer todo... (B7, R 193-196, 02/04/16).

Además de que las participantes ya hablaban en primera persona, haciéndose responsables de lo que expresaban; también aceptaban su experiencia e identificaban su sentimiento sin temor, sin querer luchar con él o negarlo (Rogers, 1961), a continuación se muestra la participación de Martha, en las últimas sesiones, donde se expresa desde sí misma y tal cual su sentir:

**Martha:** es mi tristeza, así me siento cuando estoy triste, como si estuviera encarcelada, como si no pudiera salir de eso, como si no pudiera hacer nada... (B9, R214-216, 16/04/16).

El tener este espacio de confianza y de conocimiento personal, llevó a las participantes a vivir con mayor consciencia sus vivencias y sus sentimientos; el poder expresarlos sintiéndose bien recibidas las hizo tener una experiencia liberadora; ellas mismas, al final de las sesiones mencionaban que se sentían liberadas de poder expresar eso que no habían dicho o que no suelen hacer, debido

a que no tienen el ambiente idóneo. Al respecto, Rogers (1961), dice que “a grandes rasgos la dinámica de un proceso de cambio se produce cuando el cliente se siente recibido, aceptado, comprendido tal como es” (pág. 144).

### **5.3 Cambios en relaciones interpersonales.**

Uno de los objetivos específicos de la intervención fue mejorar sus relaciones interpersonales, y desde la detección de necesidades se observó que se enfocaron en la relación consigo mismas, con sus hijos y/o hijas, con sus compañeras de la Casa Hogar y con el papá de sus pequeños o pequeñas. Durante el Taller se les invitó a darse cuenta de cómo eran sus relaciones interpersonales, a hacer uso de los recursos que estaban identificando en ellas mismas para poder mejorar sus relaciones con los demás y resolver sus conflictos de manera más sana. En torno a esto, Rogers y Kinget (1971), dicen: “El ser humano tiene la capacidad, latente o manifiesta, de comprenderse a sí mismo y de resolver sus problemas de modo suficiente para lograr la satisfacción y la eficacia necesarias a un funcionamiento adecuado” (pág. 65). Así pues, las participantes compartieron experiencias en torno a situaciones consigo mismas o con las y los demás, que se mencionarán en los siguientes apartados.

#### **5.3.1 La relación con sus hijos y/o hijas.**

Al inicio del Taller, las participantes compartieron que se desesperaban con sus hijos y/o hijas, que no sabían qué hacer con ellos, que se desquitaban con ellos o ellas, que solían gritarles y les gustaría saber cómo educarlos mejor. A continuación, se muestra una pequeña intervención donde Martha comparte cómo reacciona con su hijo y al final quiere hacer un cambio:

**Martha:** yo muy bien hoy, sí hubo algo que me dolió, porque dije: sí soy tolerante con las demás personas, de que me platican y: - no pues sí- , pero con mi hijo no, con él, lo primero que me dice y le doy un sopapo ¿no?, él no

me puede decir nada, porque ¡Uy! ¡Ya! ¡Exploto! Bien por todo lo demás, pero esa parte si me movió...

**Facilitadora:** entonces, ¿te das cuenta que con otros eres tolerante y con tu hijo no, y quisieras cambiar eso?

**Martha:** pues si porque así soy, como con los demás de buenas y con mi hijo no... eso fue lo que más me quedé pensando... y ya, ya quiero bajarle tres rayitas... (B9, R 236-246, 02/04/16).

Rogers (1961), explica que cuando la persona vive tras un disfraz, escondiendo sus sentimientos o pensando que son desastrosos y destructivos, suelen ser de carácter explosivo, pero cuando descubre que la expresión de sus sentimientos es satisfactoria, pierden esa explosividad. En el ejemplo anterior, observamos cómo Martha, con el hecho de reconocer con quienes es tolerante y con quienes no, ella misma decide cambiar... decide ser más tolerante con su hijo, y por ende mejorará la relación con él.

Del mismo modo, Lafarga (2013), menciona que la persona en proceso busca ser sí misma y ser sensible también hacia las demás personas; en la intervención, las participantes así como ellas se sentían aceptadas, apreciadas y valoradas, noté que también buscaron hacerlo o serlo con las personas cercanas o con quienes las rodean; por ejemplo, Vero reconoció que es importante comprender a su hija y saber cómo está viviendo ella este cambio de vida:

**Vero:** A mí la comprensión este, bueno si, ir comprendiendo día a día a mis hijos porque a veces, comprenderlos pues, el cambio de vida que tenían, de tener a su papá, a su mamá y... de llegar y ver personas desconocidas, entonces a mí eso me... el comprender un poquito más a mi hija, porque es la que se porta muy rebelde así conmigo porque me echa en cara todo ese cambio, ella me dice: -mamá es que tu no me entiendes, yo quiero estar con el- entonces, ahí yo agarraba y le pegaba o le decía: -¿Sabes qué? Ya cállate- entonces ahora pues estoy tratando de ser un poco más comprensiva (B3, R 287-293, 20/02/16).

En ese sentido, Lafarga (2013), explica que así como la persona hace cambios consigo misma, logra llevar esas actitudes acciones o sentimientos a sus relaciones, siendo más genuinas, profundas y empáticas. Al estar compartiendo en el Taller,

las participantes iban mostrando cómo además de quererse, valorarse y aceptarse a ellas mismas, también lo iban mostrando hacia los suyos... por ejemplo Betty, expresa cómo trata de ir creciendo ella misma y quiere expresarle a su hija su experiencia, en su momento, para que aprenda de ella y no pase por la misma situación:

**Betty:** ...me concentro en mí y me importa mi hija y estoy haciendo poco a poco para ser mejor, y cuando sea grande ella yo le quiero platicar todo lo que viví, a su tiempo, para ayudarle y que no lo vaya a hacer... (B6, R 129-33, 19/03/16).

Durante las actividades que se realizaban, como en el compartir de las sesiones, las participantes se fueron haciendo conscientes de cómo era su relación consigo mismas y con las personas de su alrededor, se dieron cuenta que podían hacerlo diferente, que con pequeñas acciones y tomando en cuenta las herramientas que se les presentaban o sus propios recursos y valores reconocidos, podían llevar una relación más cercana y más profunda sobre todo con sus hijos o hijas y ellas mismas decían, que les servían para poder educarlos o educarlas de una mejor manera: con paciencia, escucha y comprensión.

### **5.3.2 En la Casa Hogar, relación con sus compañeras y las religiosas.**

El hecho de que conviven todos los días con sus compañeras y con las religiosas de la Casa Hogar tiene diversos efectos en ellas; en el proceso de detección de necesidades, las participantes mencionaron que les gustaría tener buena comunicación entre ellas, más apoyo, que cada quien haga lo que le toca hacer para tener mejor convivencia, que las cosas que pasen entre los hijos y/o hijas, ahí se queden y no lleguen a ser problema entre ellas.

En palabras de Ruffa (1990):

...la convivencia representa, para bien o para mal, una intensificación de las vivencias. En el Refugio, cada momento, cada situación, pueden ser

utilizados (y de hecho lo son) para esclarecer, orientar, sugerir, revisar, contener, etc. Creemos que esta concentración en cada hecho de la vida cotidiana, esta experiencia directa, en vivo, en permanente confrontación, puede tener por sí misma, un fuerte efecto movilizador. (pág.40).

El hecho de estar en una Casa Hogar y específicamente de carácter confesional, favoreció para que no sólo durante el taller se sintieran escuchadas, comprendidas, valoradas, sino que pudieran llevar esas actitudes y acciones a su día a día, con todas sus compañeras y con las religiosas también.

En relación a sus compañeras, el escuchar sus experiencias, sus sentires o sus historias de vida, fue haciendo que se conocieran más entre ellas, que se animaran a compartir su vida en otros momentos también (no sólo en el Taller), que se fueran identificando unas o con otras en esas experiencias similares o a ponerse en su lugar, a ser comprensivas en lugar de juzgonas. En seguida, se presenta una participación que da cuenta de lo antes mencionado:

**Vero:** ...entonces ahora pues estoy tratando de ser un poco más comprensiva y saber comprender aquí entre nosotras, a veces así que decía: -ay es que fulanita me cae bien mal por esto, esto y esto- pero a veces uno no sabe, como te digo, no sabe de dónde viene o por donde han pasado pues, entonces también comprender eso (B3, R 294-298, 20/02/16).

Como menciona Ruffa (1990), en el refugio son mujeres que tienen una historia dura de desvalorización, que buscaron ayuda y están en un momento de encontrar respuestas, de buscar alternativas para mejorar sus vidas y las de sus hijos y/o hijas, con la esperanza de salir adelante con el apoyo que se les ofrece; las participantes fueron compartiendo experiencias significativas de sus vidas, pudieron escucharse entre ellas de una manera atenta, respetando y valorando lo que se compartiera, tratando de ponerse en los zapatos de la otra y se fueron mostrando además del ambiente de confianza, actitudes como la empatía, la autenticidad, la comprensión... y se iba percibiendo el ambiente seguro, confiable, compasivo, congruente con lo que se proponía. A continuación, se muestra cómo Ana nota esta nueva forma de estar con sus compañeras y quiere trabajar en fomentarlo también:

**Ana:** ...si siento que es necesario, pero no lo hago, porque tengo esta cosa que hacer o esta o esta, y no salgo todos los días a convivir con mis compañeras; a veces cuando las veo con un semblante diferente, no me tomo el tiempo para ir y decirle: -oye, ¿cómo te sientes?- por eso digo que soy egoísta realmente; y luego cuando me siento mal nadie me pregunta, entonces yo digo que voy a poner de mi parte, y tratar a las demás como quieras que te traten, siento que es algo que tengo que trabajar más en mí. (B6, R 489- 494, 19/03/16).

El compartir el mismo espacio todos los días, en una institución con normas establecidas, acuerdos para procurar una convivencia armónica, organización para la realización de tareas propias de la Casa Hogar y disponibilidad de apoyo psicológico, espiritual y de desarrollo humano, favoreció que las madres solteras fueran aceptándose tal cual son: con sus ideas, sus modos de ser, sus formas de expresarse o de actuar, que fueran siendo comprensivas y compasivas con sus iguales al escuchar sus historias de dolor, de desvalorización, de malos tratos... Ceballos (2011), menciona que una vez que se cubren las necesidades básicas de las madres solteras junto con sus hijos y/o hijas, será necesario también comprenderlas como personas, que ellas sepan sus capacidades, intereses, potencialidades y puedan desarrollarse como madres y como personas. A continuación, María nos comparte cómo vivió su llegada a la Casa Hogar y cómo es ahora, el apoyo que ha encontrado con sus compañeras, específicamente con Martha:

**María:** no, pues cuando recién llega uno se siente como con miedo de todo, pero cuando se agarra confianza con las demás chavas, ya platicas, ya todo, ya convives, te relajas, te distraes un chingo. Yo he mirado poco a mi familia y cuando me hablan, me dicen: -¿Qué? ¿Te vas a venir?-. Yo: no, yo no me pienso regresar, porque ya me cambió la vida, he estado tomando terapia psicológica, les digo... y aquí mis compañeras me han apoyado, me he sentido más protegida, cuando tengo una tristeza... todo a ella (señalando a Martha) le comento de mi mamá, de mi papá, de todo y pues lo importante es salir adelante... (Con voz cortada) (B6, R 133-141, 19/03/16).

El que las participantes vivieran juntas y convivieran todos los días, influyó de una u otra manera: por ejemplo, las participantes tenían oportunidad en su día a día de poner en práctica actitudes o acciones que iban adquiriendo durante las sesiones,

es decir, podían escucharse más, comprenderse más, ponerse en el lugar de su compañera, confiar y valorarse entre ellas mismas y, resolver sus desacuerdos con más congruencia y empatía. A continuación, se muestra un diálogo de tres mujeres, extenso, pero que da cuenta del apoyo, del sentido de comunidad que van adquiriendo entre ellas y del agradecimiento a las religiosas por su presencia activa:

**Vero:** ah sí, es la de la confianza, porque no confío en nadie, perdí mucho la confianza y hasta hoy me ha costado confiar en las personas, tanto en mis amistades, como en todos, o sea, no siento esa confianza, igual trabajo en la comprensión, porque siento que, hasta hoy, siento que nadie me comprende...

**Betty:** yo si te comprendo porque yo me siento igual que tú, mis papás según vienen a apoyarme y pues todo... no confío en ellos igual, yo como les digo, yo ya estoy tronada, yo no quedé igual que como estaba antes, siento que perdí la noción del tiempo, así total, no estoy normal y pues si eso les molesta ahora pues yo digo: -allá Dios los va a juzgar- pero yo si te comprendo, yo si no hubiera sido por el padre que me trajo, que se lo agradezco y está en su Santa gloria, quien sabe dónde estuviera ahorita, ni las haiga conocido y también para mí son como si fueran mi familia, porque son con las que convivo ahorita...

**Celina:** convivimos más nosotras mismas...

**Vero:** si, así lo siento yo, digo a veces necesito a mi mamá, si mi mamá estuviera aquí le diría, no sé, me sucede esto, necesito un consejo, entonces, aquí con la madre de ahorita o las que me tocó conocer antes, me escuchan y me dan consejos, me dicen: esto está bien, esto está mal, mira a tus hijos, esto y lo otro; entonces yo he estado a punto de darme por vencida y de explotar y decir: ya no, ya no quiero, ya no puedo; y ahí es cuando le digo a la madre: me siento así, así y así; y es la que me escucha, la que siento que como que me entiende y me dice y me aconseja o a veces que me siento bien enojada por esto y esto, y aquí, bueno una de las personas en las que he confiado mucho a Ceci y a Jessy, les he confiado muchas cosas, entonces yo siempre espero que no me defrauden porque he sentido pues esa confianza... (B3, R 346-372, 13/02/2016).

En la Casa Hogar, además de tener el apoyo y la escucha de sus compañeras, también tienen el apoyo, la escucha de las religiosas y una idea de estar en un lugar que les da confianza. Como menciona Luis Ceja (2014), el que esta institución haya sido de carácter confesional facilitó la confianza al sentirse acogidas, y esto se vio más claro, cuando percibieron la amabilidad, la dulzura y la confiabilidad propias de

la institución; características que las madres solteras agradecen e incluso buscan al acercarse con las religiosas a pedir consejo o simplemente, para ser escuchadas:

**Vero:** El dar gracias también aquí, bueno pues al llegar a esta casa, yo me siento que he sido muy agradecida con las madres y con las personas que me han ayudado a que, a los que hicieron posible que yo llegara a esta casa y también agradecida con Dios por brindarme su casa y si, abrireme las puertas de su casa y estar aquí. El apoyo que me brindan las madres y algunas de mis compañeras (B3, 312-318, 20/02/16).

### **5.3.3 El padre de los hijos y/o hijas: una relación omnipresente y complicada.**

Desde antes de iniciar el Taller, al entrevistar a la Madre Superiora encargada de la Casa Hogar, externó su preocupación porque las “muchachas” (las madres solteras), seguían confiando en el padre de sus hijos y/o hijas a pesar de los malos tratos que habían vivido con ellos, de la violencia física o emocional que ejercían o las situaciones difíciles por las que pasaron.

Al estar en las sesiones, las participantes compartían que se sentían confundidas y no sabían si regresar con él o no, que se sentían enojadas por el trato que habían recibido, que se sentían frustradas de que la relación no fue como ellas esperaban o, se sentían tristes por extrañarlo y creer que estando con él, quizá sería más fácil llevar la crianza de sus hijos y/o hijas; en ese sentido, Flores (2020), en su TOG donde trabajó la relación madre-hijo, menciona que muchas veces se sienten angustiadas, desesperadas, agobiadas por no saber cómo cuidarlos o criarlos. Una de las participantes, expresó su sentir ante esta situación:

**Laura:** este, mi tristeza, pues siempre he tenido la tristeza de que no he podido formar una familia como yo quisiera, pero todo se lo dejo en manos de Dios, porque yo sé que tarde o temprano. Mi coraje a veces son muchos corajes con mis hijos pues de que me desespero de que no me entiendan, de que si les digo una cosa no me lo hagan, o en veces me frustro porque en veces me acuerdo del papá de mis hijos, y yo acá batallándole y el bien a gusto, allá, campante, y yo acá batallándole pero en sí así que tú digas el mundo se me cierra, no porque si tengo mucho apoyo pues de mi hermana, de mi familia, por los niños pues, pero en sí, en sí, yo siento que si estuviera

sería mejor, no le batallara tanto... (Con tono de voz bajo, como con tristeza) (B9, R 231-241, 16/04/16).

Por otro lado, también había un diálogo que mostraba una cierta esperanza, de creer que si él cambiaba y los dos ponían de su parte, podían intentar de nuevo construir ese proyecto de vida juntos, o bien, se hablaba de reconocer que no estaban siendo ellas mismas cuando estaban con su pareja y darse cuenta que vuelven a sentir esa libertad, que pueden ser y expresarse tal cual son, sin recibir juicios ni críticas. Vero en una participación corta nos comparte su experiencia y podemos ver entre líneas, cómo era su relación de pareja y cómo se siente ahora, que está sin él:

**Vero:** pues yo, me doy cuenta, bueno pues yo era alegre antes de estar con él y con él... como él es así bien amargado y así, yo cantaba y él me decía: .ay no, ¿a quién se la cantas?- y así... Ahora vuelvo a ser... libre, ¡A ser yo! (B7, R 123-126, 2/04/16).

El que las participantes se vayan reconociendo libres, seguras de sí mismas, que vayan resignificando sus experiencias y construyendo mejores relaciones interpersonales, quiere decir que se van empoderando; en palabras de Alcázar y Espinoza (2014), es un proceso donde las personas adquieren la capacidad de toma de decisiones y llegan a generar cambios en su vida a partir de elecciones reales que tienen. En mi perspectiva, es muy probable que Vero, que a lo largo del Taller estuvo aceptándose, reconociendo sus recursos y empoderándose, no quiera regresar con el papá de su hijo, porque ahora se valora como persona, como mujer y como madre.

#### **5.4 La experiencia de ser facilitadora.**

El rol del facilitador o facilitadora, como lo menciona Barceló (2003), es crear las condiciones para que las personas se sientan libres de poder expresar y comunicar sus experiencias y ser capaz de transmitir con sus actitudes y acciones las condiciones que faciliten el clima de confianza para poder llevar el proceso de

las personas que integran el grupo. Por lo antes mencionado, mi primer propósito, fue crear ese ambiente donde las participantes se sintieran seguras y en confianza donde pudieran compartir sus vivencias sintiéndose escuchadas, atendidas, comprendidas y así poder lograr el propósito del Taller.

Así que desde antes de iniciar el Taller, cuando tuve entrevistas individuales para la detección de necesidades, cuidé el ir creando esa relación de ayuda, ese espacio donde se sintieran aceptadas y recibidas, sin juicio y con la confianza de poder decir su pensar, su sentir, su vivir tal cual era; en palabras de Rogers (1961), acerca de crear una relación donde el cliente se sienta seguro y libre, dice: “Mi propósito es comprender cómo se siente en su propio mundo interno, aceptarlo tal como es y crear una atmósfera de libertad que le permita expresar sin traba alguna sus pensamientos, sus sentimientos y su manera de ser” (pág.104). Así que el construir el clima adecuado ayudó a que las participantes se pudieran expresar y así conocerse y valorarse más.

Analizando mi participación como facilitadora del Taller, abordaré tres aspectos:

1. intervenciones que facilitaron la profundización en la experiencia.
2. Impacto de la facilitadora en las participantes.
3. Dificultades, soluciones y decisiones de la facilitadora.

A continuación, se especificará cada uno de los aspectos, en los siguientes apartados.

#### **5.4.1 Intervenciones que facilitaron la profundización en la experiencia.**

Como facilitadora, fui formada con herramientas para ayudar a las personas a descubrir sus potencialidades y a encontrar sus propios recursos a partir de las vivencias que comparten, en palabras de Egan (1975), “...ayudar al cliente a descubrir y desarrollar sus propios recursos internos y ambientales” (pág.101). Durante el Taller, se realizaron intervenciones para profundizar en las experiencias de las participantes, se buscó que identificaran sus sensaciones y sus sentimientos,

que buscaran en ellas mismas sus propios recursos o respuestas a situaciones que vivían en ese momento o que ya habían pasado, y que ahora lo pudieran resignificar.

A continuación, se muestra un ejemplo donde María comparte su sentir al realizar la actividad de escuchar diferentes canciones y hacer contacto consigo misma, y mi intervención como facilitadora:

**María:** pues yo la primera (canción) me recordó a mi sobrino que perdí... y no pude llorarle, tenía 5 meses...

**Facilitadora:** ¿te despediste de él?

(María mueve la cabeza diciendo no)

**Facilitadora:** ¿Que le quisieras haber dicho?... cierra tus ojos María... imagina que lo tienes aquí contigo, que lo estas cargando, viendo, su olor... y dile lo que le quieras decir, lo que significaba para ti, lo que te dolió perderlo... todo lo que lo extrañas... (10 segundos de silencio) abrázalo, dale un beso... y empieza a despedirte de él... piensa que se va a ir a un lugar tranquilo, que él está tranquilo, hazle una caricia... dile que siempre va a estar contigo de otra manera... y despídete de él... (20 segundos de silencio) ve abriendo tus ojos... ¿Cómo te sientes?

**María:** más tranquila

**Facilitadora:** ¿te lo imaginaste?

**María:** si... (B9, R 156-170, 16/04/16).

En el ejemplo anterior se muestra cómo María, ante la pérdida de un ser querido, pudo profundizar más en su sentir, lo expresó en un ambiente de confianza donde se sintió escuchada, realizó un ejercicio para despedirse de él y después pudo sentirse más tranquila. Como dice Egan (1979), el orientador debe hacer sentir al cliente que ha sido escuchado y comprendido desde su marco de referencia, y ayudarlo a explorar las áreas de su vida. Al finalizar esa intervención me quedé contenta de que María haya compartido esa pérdida tan significativa, que hubiese tenido la disposición para trabajarlo y al final se haya quedado más tranquila...

Barceló (2003), mencionaba que otra de las características del facilitador, necesaria para que se dé el clima de confianza y pueda desplegarse la tendencia actualizante de la persona, es la consideración positiva incondicional, que se refiere a tener una

actitud y una disposición a validar lo que expresa la persona y confiar en su capacidad de crecer, de saber que tiene recursos para tomar decisiones, y así mismo, apreciar al grupo promoviendo su desarrollo. En seguida se muestra una intervención extensa, que da cuenta de ese acompañamiento que se le dio a Jessy, de esa escucha atenta, de ese espacio libre y acogedor para que expresara su sentir y su querer, respecto a la relación con su hermano:

**Jessy:** bueno pues yo me imaginé el futuro, ¿no?, este, como ya me dijeron a mí que mi hermano ya no va a poder hacer nada el solo; yo me imaginé estando en la casa que a él le gusta mucho, hay una casa donde estuvimos juntos con nuestros papás y a él le gusta mucho. Entonces yo me imagine que estaba ahí con mi hermano... yo ayudándolo... (Se le quiebra la voz) y... cuidándolo...

**Facilitadora:** ¿Qué sentimiento tienes ahorita?

**Jessy:** tristeza (estaba llorando y pasan 10 segundos en silencio)

**Facilitadora:** ¿Qué más hay en ti, Jessy?

**Jessy:** no, pues yo quiero concederle su deseo, de estar en esa casa, esa casa ahorita la tiene un amigo, a él se la rentó mi papá, y el mi dijo que me iba a apoyar, pero yo quiero estar nada más con mi hermano, ayudarlo hasta donde Dios me lo preste... (Empieza a llorar otra vez)

**Facilitadora:** Es muy importante para ti tu hermano, ¿Verdad? (Jessy asiente con la cabeza y se queda en silencio...)

**Facilitadora:** ¿Hace cuánto que no lo ves?

**Jessy:** desde que estoy aquí, ya voy para dos meses... (Muestra su imagen y mueve la cabeza como dando a entender que ya había terminado)

**Facilitadora:** Jessy, ¿Cómo te quedas?

**Jessy:** pues... una parte feliz porque yo siento que si lo voy a ayudar y pues más que nada voy a estar con él, es lo que me importa pues... (B4, R 232-259, 5/05/2016).

El que Jessy pudiera expresar su vivencia y profundizar en su sentir, de una manera libre y hasta donde ella decidió, le dio la experiencia de escucharse a sí misma y sentirse escuchada por sus compañeras y por mí, de descubrir su tristeza ante la situación y saber lo que quiere para un futuro para ella y para su hermano quién en este momento es alguien muy importante para ella. En ese sentido, Egan (1979),

menciona que el orientador utilizando sus destrezas, es quien ayuda al cliente a que descubra sus sentimientos, sus experiencias y sus conductas concretas y relevantes.

Salvador Moreno (2009), hablando del rol de la o el acompañante, menciona que debe ser el de ampliar el campo de consciencia de la persona que se está acompañando en relación a la vivencia que está compartiendo para que pueda reconocer y construir nuevos significados; por lo tanto, la persona que acompaña no sólo debe estar atenta a lo que dice, sino también a cómo lo dice. En el caso antes mencionado, se muestra cómo estuvo atenta no sólo a lo que iba diciendo Jessy, sino también a sus expresiones e incluso a los silencios que hacía; y fue así como ella, expresó su vivencia, se sintió más tranquila y mencionó una acción que desea realizar en concreto que la hizo sentir aliviada.

#### **5.4.2. Impacto de la facilitadora en las participantes.**

Desde la primera sesión, como facilitadora procuraba que las participantes fueran percibiendo e identificando cómo se sentían durante la sesión, en las diversas actividades y al término de la misma. Las participantes desde el primer día se mostraron con la disposición y apertura a vivir la experiencia del Taller y a hacer lo que se les invitaba; la mayoría expresaba que se sentían desahogadas al poder expresar sus vivencias, que se daban cuenta de cómo son y si querían cambiar aspectos de ellas mismas, que les gustaba compartir con sus compañeras, que les daba gusto conocerse más a sí mismas y a las demás, que empezaban a sentirse más en confianza, en familia y a pensar más en las y los demás. Como dice Rogers (1961), si está el ambiente adecuado "...el individuo se vuelve más abiertamente consciente de sus propios sentimientos y actitudes, tal como existen en él en el nivel orgánico" (pág.110). A continuación, se muestra la participación de Andrea, que al término de la primera sesión compartió respecto a su sentir:

**Andrea:** bueno, pues yo me voy contenta y a la vez me siento agradecida con usted, me siento más tranquila, no sé cómo expresarle a Vero y a Celina su apoyo, y quería agradecerles a las tres (B1, R 244-246, 6/02/16).

Al ir participando en las actividades, expresando su sentir, su pensar, su vivir, en éste ambiente de confianza, ayudó a las integrantes a sentirse liberadas, de esas emociones, situaciones o experiencias que llevaban “cargando”. Moreno (2009), al respecto menciona que el estar en un espacio de escucha/diálogo desde el modo que propone el ECP, lleva a la persona acompañada a sentirse mejor en sus interacciones y a cuidar de su salud y bienestar y, al sentirse mejor interactúa de manera diferente con las personas y con las situaciones de su día a día. El que las participantes se sintieran desahogadas, contentas, tranquilas, ayudaba a crear un ambiente agradable no sólo en las sesiones del Taller, sino en la Casa Hogar, en sus actividades cotidianas y ello hizo que se sintieran invitadas a convivir entre todas. En seguida, se muestran dos comentarios que dan cuenta de esto:

**Celina:** este... yo me siento muy contenta cada vez que vienes porque siento como que me desahogo, y contenta y feliz (B1, R 233-234, 6/02/16).

**Jessy:** me quedo muy feliz porque nunca había convivido con todas, siempre las mismas... (B1, R 240, 6/02/16).

Como facilitadora, promovía un ambiente idóneo y actividades que ayudaran a las participantes a conocer sus propias características, a valorarse más, a identificar su sentir y su vivir de las experiencias cotidianas o pasadas, a expresar sus sensaciones y emociones y, a mejorar sus relaciones con los demás. En palabras de Rogers (1961):

Afirmé que en un ambiente psicológico favorable se verifica un proceso de transformación: el individuo abandona, una tras otra, las máscaras defensivas con que ha enfrentado la vida y experimenta plenamente sus aspectos antes ocultos. En estas experiencias, descubre al extraño que convivía con él, ese extraño que es él mismo. (pág. 116).

Cuando las participantes compartían, procuraba que ahondaran en sus sensaciones, en su modo de vivir y de expresar sus experiencias, que se dieran cuenta de sus recursos con los que ya contaban y que podían hacer uso de ellos, para actualizar su modo de proceder, de relacionarse, de ser...

A continuación, Ana nos comparte que no todas las sesiones o las actividades que abordamos en el Taller le fueron sencillas, que muchas veces causaban movimiento en ella, pero en esta ocasión se sintió segura y con confianza en ella misma:

**Ana:** no, pues yo la verdad si siento como más paz en mí, y con toda sinceridad yo no siento que con todos los temas que se han dado me he ido con la misma seguridad, pues no, porque de los temas que se hablan, también eran pesados para mí, pero hoy si siento la seguridad, como con más confianza conmigo misma y no sé, con muchas emociones, pero muy bonitas; la verdad hoy no me voy triste, me voy contenta (B7, R 229-234, 2/04/16).

En el ejemplo anterior, podemos notar cómo Ana después de algunas sesiones, siente más confianza en sí misma, se siente en paz y reconoce que otras sesiones causaban movimiento en ella, pero que ahora se siente contenta... Moreno (2009), expresa que estos espacios de escucha/diálogo, se espera que sean una oportunidad de transformación para la persona, para su vida, para su bienestar y para sus relaciones:

...esperamos se traduzca en cambios, de que la persona acompañada se vaya liberando de cargas emocionales y tensiones; se sienta aliviada en su dolor y sufrimiento; se sienta más en paz consigo misma, con los demás y con la vida; recupere las ganas de vivir lo mejor posible; y encuentre una nueva energía y entusiasmo para actuar en lo que de ella dependa para mejorar sus condiciones de vida y sus relaciones con otras personas. (pág. 118).

#### **5.4.3 Dificultades, soluciones y decisiones de la facilitadora.**

Las dificultades que viví como facilitadora durante el Taller fueron tres: la primera, fue que a partir de ciertas acciones o comentarios de las participantes se

tenía que retomar el encuadre, recordar los acuerdos y explicar la importancia de los mismos; la segunda, fue el manejo del tiempo en las sesiones, que varias veces aún estábamos en grupo compartiendo y ya se había terminado el tiempo destinado a la sesión o al terminarse la sesión me hubiera gustado que compartieran algunas participantes que había notado inquietas o movidas mientras otras compañeras compartían; y la tercera, que el número de participantes fluctuó de manera inesperada, es decir, no fueron las mismas participantes que iniciaron el taller, las que concluyeron el mismo.

La primera dificultad la viví desde la primera sesión y fue al realizar en grupo el encuadre y los acuerdos para llevar a cabo las sesiones de manera óptima en dos puntos específicamente: la confidencialidad y la puntualidad.

Las participantes no mencionaron la confidencialidad, y es una característica para cuidar el ambiente del grupo y con mayor razón si tomamos en cuenta que ellas no sólo compartían el espacio y el tiempo del Taller, sino que vivían juntas y compartían el día a día, por lo que sugerí agregar al encuadre el cuidar la confidencialidad y estuvieron de acuerdo.

Y el otro punto fue, que debido a que esa primera sesión empezamos 20 minutos tarde y que algunas participantes estaban ya esperando en el salón, por respeto a las que si habían llegado a tiempo y al Taller en sí mismo, les pedí que en las siguientes sesiones hicieran un esfuerzo por organizar sus tiempos y actividades para poder iniciar de manera puntual las sesiones, y estuvieron de acuerdo, así que también agregué puntualidad a nuestro encuadre.

La puntualidad ya no fue un problema a lo largo del Taller, sin embargo la confidencialidad si, pues en la tercera sesión, por un comentario que hizo una participante, más que indagar en detalles, preferí recordar el acuerdo y la razón por la que se les pidió llevarlo a cabo:

**Facilitadora:** bueno, vamos a empezar...

**Vero:** sin juzgar allá afuera... porque dijimos que lo que aquí se hablaba, aquí se queda.

**Facilitadora:** ¡claro! Sí, es súper importante respetar este espacio de escucha, de comprensión y de respeto sobretodo; como dice Vero, nosotros no somos nadie para juzgar, no sabemos el camino que ha recorrido esa persona... entonces, si cuidar que sea de respeto, de confianza, de escucha este espacio y no mencionar lo que se vivió aquí en otros momentos, ¿Sale? (B3, R 143-149, 13/0216).

En esa sesión se les tuvo que recordar a las participantes que el espacio del Taller es un ambiente de confidencialidad y que debido a que viven juntas, no es conveniente compartir en otros momentos lo que se vive en las sesiones, y que siempre se hablará sin juzgar a nada ni a nadie, que lo más importante es escuchar y comprender a la otra persona, pues como dice Barceló (2003), “En el grupo el individuo es sólo una pequeña parte de un sistema poderoso constituido por sus normas, sus esquemas de comunicación, la forma de ejercer el liderazgo, la estructura de roles y las funciones de eficacia” (pág. 67), así que habría que cuidar ese acuerdo para continuar con el ambiente de confianza y seguro para poder expresar y compartir las vivencias de las participantes.

La siguiente dificultad como facilitadora fue el manejo del tiempo, pues varias veces las participantes estaban compartiendo su sentir, su experiencia y yo estaba acompañándolas y se terminaba el tiempo destinado a la sesión... e incluso me quedaba con la inquietud de que algunas participantes no habían expresado su experiencia y las había notado movidas con la actividad antes realizada, a continuación, la transcripción de una de mis bitácoras donde expreso esta dificultad:

Un obstáculo que tuve esta sesión fue que al final la mayoría estaba compartiendo más que en otras sesiones y ya nos habíamos pasado del tiempo planeado; no quería cortarles su compartir y al mismo tiempo me preocupaba que las religiosas nos fueran a interrumpir o se molestaran por salir más tarde. (B3, R 393-398, 13/02/2016).

La acción que tomé al respecto, fue estar presente con el tiempo de la sesión, tratar de terminar a la hora destinada y si notaba que alguna de las participantes se había quedado movida o inquieta, al final me dirigía con ella o si era posible, mientras se realizaba alguna actividad individual, me acercaba con ella y la acompañaba.

Por último, otra de las dificultades que viví durante el Taller, fue creer que por ser una Institución, las participantes serían las mismas y estarían siempre presentes; sin embargo, durante el Taller hubo mamás que se fueron de la Casa Hogar, otras que entraron a la Casa Hogar y otras que dejaron de asistir al Taller porque empezaron a trabajar.

A pesar de los cambios de participantes que influyeron en el grupo, las integrantes se mostraron abiertas y dispuestas a despedir o recibir a alguien cuando se integraba al grupo. En palabras de Barceló (2003):

Un grupo, a pesar de tener vida por sí mismo, está conformado por las personas que le pertenecen, puede haber un cambio de alguna o varias personas en el transcurso de la vida del grupo que influirá en su dinámica; sin embargo, esta influencia formará parte del proceso vital del grupo (pág. 71).

La manera con la que se abordó la situación fue en grupo, se puso sobre la mesa el hecho de que algunas mamás ya no estaban en la Casa Hogar, otras ya no podían asistir porque entraron a un trabajo y su horario también les requería ir los sábados y hecho contrario, dos mamás habían llegado a vivir a la Casa Hogar, así que se habló en grupo y se decidió integrar en cualquier momento a alguien sólo explicándole las reglas y la manera de trabajar, para que estuvieran familiarizadas y pudieran participar en el mismo. Y, con las participantes que tuvieron que dejar a la mitad el Taller se hizo un mini cierre, a manera de evaluar lo adquirido en el Taller.

Para concluir este apartado, reitero el interés que tuve durante mi intervención de crear ese ambiente favorable, ese clima de confianza y seguridad para que las participantes pudieran compartir su vivencia así como las actitudes que propone el ECP, como la escucha atenta, la empatía, la congruencia, la autenticidad... Y al respecto, Méndez (2014), menciona que es el encuentro auténtico y el dialógico que promueve el terapeuta, una de las condiciones fundamentales en una situación terapéutica. Es por eso que puedo decir que se fueron logrando los propósitos del Taller, al observar cómo las participantes fueron expresando su sentir, su pensar,

su experiencia, al ver cómo además de ser más compasivas con ellas mismas también lo estaban siendo con las y los demás, con las personas cercanas a ellas.

## **Capítulo VI. Conclusiones.**

Al finalizar esta intervención como Trabajo de Obtención de Grado de la Maestría en Desarrollo Humano, llego a conclusiones que considero colocar en tres apartados: mis hallazgos, las implicaciones éticas que puedo visualizar y mis recomendaciones desde el Desarrollo Humano.

### **6.1 Hallazgos.**

La revisión teórica que ha sido necesaria durante toda la maestría, así como para la realización de este trabajo, junto con la experiencia de los distintos momentos, materias y profesoras y profesores, que el programa me ofreció, me formaron para entender y valorar la escucha activa; sin embargo, ya en la práctica de la intervención del Desarrollo Humano, esta escucha se convirtió para mí y para todos mis sujetos implicados, en otra forma de mirar el mundo. La escucha activa que se propició en cada uno de los talleres de la intervención estableció una nueva manera de escucharnos entre nosotras y de escuchar al mundo frente a nosotras. Para las madres solteras que participaron en la experiencia, esta forma de ser escuchadas abrió para ellas el horizonte de poder escuchar a las y los demás y, a lo demás con un corazón dispuesto a descubrir la novedad de lo ordinario.

Por mucho que el programa de la maestría nos forme y nos prepare para la escucha de la persona, nunca esperé que en la práctica, esta acción como actitud, fuera capaz de cambiar la visión del mundo y por eso lo presento como un hallazgo.

Como un hallazgo también, presento el hecho de que para las mujeres de mi intervención, fue un descubrimiento la existencia de este tipo de intervenciones y sus talleres. Eran capaces de esperar la voz, las palabras y el consuelo por parte de las religiosas que operan la casa hogar, pero les resultó sorprendente y agradable el descubrir que en estos talleres las voces son sus voces, las palabras son sus palabras y los consuelos pueden provenir de un mejor conocimiento de sí

mismas, así como de la fortaleza que les da la visión de saberse juntas y unidas compartiendo y apoyándose mutuamente en su problemática.

Un hallazgo más, es la particularidad del escenario donde tuvo lugar la experiencia, pues al tratarse de un espacio de tipo religioso, con una confesión cristiana específica, me di cuenta de cómo el ambiente físico propiciaba una cierta atención y hasta un clima de recogimiento que de algún modo fue propicio para el desarrollo armónico y sin sobre saltos de la intervención. En este mismo sentido, contemplo con agradecimiento la existencia de esta congregación religiosa femenina de vida activa, cuyo carisma y misión tiene como destinatarias preferenciales a estas mujeres heridas que buscan un refugio y un consuelo en su situación. El apoyo y el respaldo que recibí por parte de las religiosas y, en particular de la madre superiora, fueron invaluable; no puedo dejar de mencionar la sintonía que pude establecer con la superiora, toda vez que sus inquietudes y sus preocupaciones se tradujeron en mi propuesta de trabajo. Ha sido un honor haber podido colaborar con mi intervención, en la vida y en la misión de esta noble congregación religiosa.

La confianza se convirtió en una interesante categoría de análisis en la última parte de mi trabajo. No soy ajena al hecho de que el cuidado en la confianza y con ella haber construido un ambiente propicio para la conversación profunda y reveladora, se convirtió en una clave de éxito de los talleres. Con mucha convicción afirmo, que la confianza hace que circulen los valores reales, las preocupaciones, las angustias, los miedos, las ayudas y todo aquello que garantiza un ambiente para el crecimiento humano. Con la confianza, también fue un hallazgo digno de mencionarse el cómo haber hecho grupo entre ellas, las transformó en personas más fuertes. Saberse grupo, saberse comunidad, las empoderó. Todas y cada una traían su propia herida, similar en muchos sentidos, pero finalmente de cada una; sin embargo, heridas coincidieron en el camino, se escucharon, se abrazaron y se dieron cuenta que no tenían por qué hacer el camino solas, sino que todas podían ayudarse. Al final, al escucharlas hacer sus primeros intentos por retroalimentar a las otras, por ofrecer desde su historia una palabra de consuelo, me parece ver los primeros intentos de ser sanadoras heridas.

Finalmente, no puedo dejar de observar el valor y con él, la responsabilidad de mi intervención en el escenario y con los sujetos. El impacto que yo ejercí como facilitadora fue al mismo tiempo, impactante para mí. La necesidad de vigilarme constantemente en mi autenticidad y coherencia para poder ser -involuntariamente- una influencia positiva, fue una constante. La implicación personal que yo tenía en relación con su herida, también fue objeto de una continua vigilancia. Estoy muy agradecida con mi comunidad de ITESO y con los profesionales que siempre estuvieron cerca para ayudarme en esta necesidad de vigilancia personal, a fin de que mi impacto con las madres con las cuales trabajé, fuera siempre positivo.

## **6.2 Recomendaciones.**

Aún con el empoderamiento que pareció surgir entre ellas al darse cuenta de su fuerza como grupo y al escucharse mutuamente, lo cual estaba en sintonía con el propósito original de esta Intervención, me percaté de que pude haber trabajado más en ahondar en la conciencia personal. Carl Rogers (1980), presenta el concepto de Tendencia Actualizante al referirse a la imparable acción que toda la persona tiene en referencia a mantenerse y realizarse como puede; sin embargo, me doy cuenta de que sin la conciencia clara de la propia realidad y de la que nos rodea, lo que actualicemos podría seguir llevándonos por los caminos de la inconciencia no sanando nunca nuestras heridas y, por el contrario, acrecentando el sufrimiento y el dolor manifiesto en repeticiones de los errores, en la aceptación del sufrimiento como inherente a la vida y hasta en la construcción de una personalidad desequilibrada.

Me parece responsable recomendar una mejor vigilancia en este punto por parte de la facilitadora (se trate de mí, o de mis colegas). Es por ello que, desde las implicaciones éticas que escribí en esta conclusión, me perfilo por la continuidad del trabajo de intervención, más allá de la experiencia necesaria para desarrollar y terminar un TOG. Las personas han abierto su alma, su herida, su casa y su vida y, si bien hice un cierre adecuado y hasta celebrativo que fuera digno, estoy segura que no basta. La referencia a Casa Loyola como un centro de acompañamiento

para la sociedad en general es un recurso, pero considero que podemos asociarnos egresados y egresadas de la Maestría del Desarrollo Humano, para ofrecer servicios de continuidad a las personas con quienes desarrollamos nuestras intervenciones.

Personalmente, deseo ponerme en contacto con la nueva superiora de la Casa Hogar, a fin de programar periódicamente una experiencia similar. Más allá de la necesaria vigilancia y de los propósitos del TOG, está el compromiso social que el Instituto Tecnológico de Estudios Superiores de Occidente promueve en sus objetivos. Como profesora que soy en el Instituto de Ciencias, que también pertenece a la educación jesuítica, me siento conmovida por mi trabajo, contenta con los resultados, pero al mismo tiempo con una mirada más larga... más larga hacia la posibilidad de ofrecer mi oficio de sanadora con toda la espiritualidad ignaciana, a la sociedad vulnerable.

## Referencias bibliográficas:

Alcázar, L. & Espinoza, K. (2014) Impactos del programa Juntos sobre el empoderamiento de la mujer. Grupo de Análisis para el Desarrollo. Perú.

Avilés, M. (2012). Origen del concepto monoparentalidad. Un ejercicio de contextualización sociohistórica. Universidad de Murcia. <https://papers.uab.cat/article/view/v98-n2-aviles/pdf>

Barceló, T. (2003). Crecer en grupo: una aproximación desde el enfoque centrado en la persona. España. Desclée de Brouwer.

Bennett, M. (2008). Autoconocimiento. Ediciones L

Berstein Rose (1974) La madre soltera frente a la sociedad. Ediciones Marymar. Buenos Aires, Argentina.

Bizkarra, K. (2005). Encrucijada emocional. Desclée de Brouwer. España

Branden, N. (1997) Más allá de Carl Rogers. Desclée De Brouwer. Biblioteca de Psicología. España.

Braden, N. (s/f). Los seis pilares de la autoestima. PoliVirtual. IPN [https://www.ecotec.edu.ec/material/material\\_2019D2\\_CMU220\\_01\\_121136.pdf](https://www.ecotec.edu.ec/material/material_2019D2_CMU220_01_121136.pdf)

Busso, G. (2001) documento preparado para Seminario Internacional. Las diferentes expresiones de la vulnerabilidad social en América Latina y el Caribe. Santiago de Chile.

Caicedo, S. & Solarte-Pazos, L. (2015). Empoderamiento de mujeres de una ONG colombiana. Un estudio de caso simple. RAP: Revista Brasileira de Administración Pública. 49 (6), págs. 1597-1618.

Ceballos, F. (2011). El último aliento: una fenomenología sobre ser madre soltera. Enseñanza e investigación en psicología vol. 16 num.1 ISSN electrónico: 165-173, enero-junio 2011. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=29215963015>

Ceja, Luis. (2014). La institución educativa salesiana en México: historia e identidades. Tesis del doctorado interinstitucional en educación. ITESO.

Consejo Nacional de Población (CONAPO) (2015). Comunicado de prensa: 001 Información sociodemográfica referente a las relaciones de pareja. [http://www.conapo.gob.mx/es/CONAPO/14 de Febrero CONAPO presenta informacion sociodemografica referente a las relaciones de pareja](http://www.conapo.gob.mx/es/CONAPO/14_de_Febrero_CONAPO_presenta_informacion_sociodemografica_referente_a_las_relaciones_de_pareja)

Egan, G. (1981). El orientador experto. Un modelo para la Ayuda Sistemática y la Relación Interpersonal. México. Grupo editorial Iberoamérica.

Flores Jiménez, Ruth Liliana (2020). La congruencia como medio para mejorar la relación madre-hijo. Trabajo de obtención de grado, Maestría en Desarrollo Humano. Tlaquepaque, Jalisco, México. ITESO.

<https://rei.iteso.mx/handle/11117/6544>

Gondra, J. (1978) La psicoterapia de Carl R. Rogers. España. Desclée de Brouwer.

Gutiérrez Álvarez, Fabiola Jeanette (2020). Calidad de vida en mujeres con doble presencia, una mirada desde el desarrollo humano. Trabajo de obtención de grado, Maestría en Desarrollo Humano. Tlaquepaque, Jalisco, México. ITESO.

<https://rei.iteso.mx/handle/11117/6544>

Hernández-Sampeiri, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2014). Capítulo 1. Definiciones de los enfoques cuantitativo y cualitativo, sus similitudes y diferencias. Metodología de la investigación. pp. 2-21. México. McGraw Hill.

[https://www.academia.edu/40157650/Capitulo\\_1\\_Definiciones\\_de\\_los\\_enfoques\\_cuantitativo\\_y\\_cualitativo\\_sus\\_similitudes\\_y\\_diferencias?from=cover\\_page](https://www.academia.edu/40157650/Capitulo_1_Definiciones_de_los_enfoques_cuantitativo_y_cualitativo_sus_similitudes_y_diferencias?from=cover_page)

Hernández-Sampeiri, R. y Mendoza, C. (2018) Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. México. Mc Graw Hill.

Huerta, R. (2018). Construcción conceptual de las “Madres Solteras” en México. Revista Punto Género N°10. ISSN 0719-0417/60-82. <https://sintesisdejurisprudencia.uchile.cl/index.php/RPG/article/view/52959/55541>

Hurtado Ponce, Sara Adriana (2018). Maternidad paradójica: el lado oscuro de la maternidad. Trabajo de obtención de grado, Maestría en Desarrollo Humano. Tlaquepaque, Jalisco, México. ITESO. <https://rei.iteso.mx/handle/11117/5904>

Instituto Nacional de Estadística, Geografía e Informática (INEGI). 2011. Seminario Internacional: Medición de grupos sociales vulnerables. [https://www.inegi.org.mx/eventos/seminarios/2011/grupos\\_vulnerables/](https://www.inegi.org.mx/eventos/seminarios/2011/grupos_vulnerables/)

INEGI. (2015). “Vivimos en hogares diferentes”. Encuesta Intercensal 2015. <http://cuentame.inegi.org.mx/poblacion/hogares.aspx?tema=P#>

INEGI. (2016). “Estadísticas a propósito del día de la madre (10 de mayo)” Datos nacionales. [http://www.inegi.org.mx/saladeprensa/aproposito/2016/madre2016\\_0.pdf](http://www.inegi.org.mx/saladeprensa/aproposito/2016/madre2016_0.pdf)

Lafarga, J. y Gómez del Campo, J. (1994). Desarrollo del potencial humano. Vol.3. aportaciones de una psicología humanista. México: Trillas.

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

Lagarde, M. y De los Ríos (2001). Autoestima y Género. Claves feministas para la autoestima de las mujeres. Cuadernos inacabados 39.

Lamas, Martha. (2002). La antropología feminista y la categoría Género. En: Cuerpo, diferencia sexual y género. Taurus.

Lazos, E. (2008, noviembre). Autoconocimiento: una idea tensa. Diánoia. Vol. LIII, núm.61. Noviembre 2008.

López, L., Apolinaire, J., Array, M. y Moya A. (2006) Autovaloración en mujeres víctimas de violencia de pareja. MediSur, vol. 4. Núm. 1, pp.9-12.

[Redalyc.Autovaloración en mujeres víctimas de violencia de pareja](#)

Macías, Larios, R. (2013). Guía para manejo de sentimientos. Trillas

Martínez, M. (1989). Comportamiento Humano: nuevos métodos de investigación. México. Trillas.

Martínez, M. (2006). La Investigación Cualitativa. Revista de Investigación en Psicología 9 (1). Simon Bolívar University.

Mata, L. (2020). El taller como técnica de investigación cualitativa. <https://investigaliacr.com/investigacion/el-taller-como-tecnica-de-investigacion-cualitativa/>

Mata, Y. y Gallardo, Y. (2009) Maestras madres solteras: impacto en la praxis pedagógica socio-cultural emergente. Estudio de casos. Venezuela. Maestras madres solteras: impacto en la praxis pedagógica socio-cultural emergente. Estudio de casos (redalyc.org)

Mears, D. y Thorne, B. (2003). La terapia centrada en la persona hoy. Nuevos avances en la teoría y en la práctica. Desclée De Brouwer. Bilbao.

Medrano-González Vanessa, Enríquez-Rosas Rocío y Maldonado-Saucedo Margarita (2020-11). Redes de cuidado: género, generación y participación parental en familias con hijos en infancia media. En Organización familiar en la vida urbana. Tlaquepaque, Jalisco, México. ITESO. <https://rei.iteso.mx/handle/11117/7382>

Mejía-Arauz Rebeca, Dávalos Picazo Gabriel y Zohn Muldoon Tania (2020-11). Organización de vida cotidiana de familias cuyas madres tienen trabajo remunerado. Estudio en cinco grupos socioculturales. Organización familiar en la vida urbana. Tlaquepaque, Jalisco, México. ITESO. <https://rei.iteso.mx/handle/11117/6500>

Miller, Sh., Numbally, E. y Wackman, D. (1976) Rueda de la Conciencia. "The Annual Handbook". Group Facilitators.

<https://es.scribd.com/doc/129488819/Rueda-de-La-Conciencia>

Moreno, S. (2009). Descubriendo mi sabiduría corporal, Focusing. México.

Moreno, S. (2014). La entrevista fenomenológica: una propuesta para la investigación en psicología y psicoterapia. Revista de Abordagem Gestáltica – Phenomenological Studies – XX (1):71- 76, jan-jun.

Narramore, C. (1987). Enciclopedia de problemas psicológicos. Miami, FL: Unilit.

Navarro, M. (2009). Autoconocimiento y autoestima. Temas para la Educación. N°5. 1-9. <https://feandalucia.ccoo.es/andalucia/docu/p5sd6409.pdf>

Paez, Alejandro. "En México hay 8.2 millones de madres solteras, un sector muy vulnerable". <http://izq.mx/noticias/10/05/2015/en-mexico-hay-8-2-millones-de-madres-solteras-un-sector-muy-vulnerable/>

Parra, N. (S/F). ¿Qué es intervenir? ¿Qué es investigar? Algunas reflexiones en torno a los procesos de intervención/investigación en contextos comunitarios y de movilización social.

[https://proyectos.javerianacali.edu.co/cursos\\_virtuales/posgrado/maestria\\_asesoria\\_familiar/proyectos\\_I/modulo1/unidad1/Parra\\_Intervenci%C3%B3n%20Investigaci%C3%B3n\\_.pdf](https://proyectos.javerianacali.edu.co/cursos_virtuales/posgrado/maestria_asesoria_familiar/proyectos_I/modulo1/unidad1/Parra_Intervenci%C3%B3n%20Investigaci%C3%B3n_.pdf)

Pedraz, A., Zarco, J., Ramasco, M. y Palmar, A. (2014) Investigación cualitativa. Barcelona. Elsevier España.

Pérez Pérez Alicia Aurora (2021). "Recobrar el valor como mujer" Grupo de crecimiento, desde el Enfoque Centrado en la Persona, con mujeres de colonias marginadas. Trabajo recepcional para obtener el grado de Maestra en Desarrollo Humano. Tlaquepaque, Jalisco, México. ITESO.

<https://rei.iteso.mx/handle/11117/7796>

Ponce de León Vázquez (2018). Violencia doméstica contra la mujer. Trabajo de obtención de grado, Maestría en Desarrollo Humano. Tlaquepaque, Jalisco, México. ITESO.

<https://rei.iteso.mx/handle/11117/5814>

Prieto, B. y Pulido, A. (2020). Atención psicosocial de las casas refugio para las mujeres víctimas de violencia intrafamiliar, un análisis comparativo entre Colombia, Chile, México y España. Trabajo de grado para el título de Psicología. Corporación Universitaria Minuto de Dios. Facultad de Ciencias humanas y sociales. Bogotá. [https://repository.uniminuto.edu/bitstream/10656/11436/1/TP\\_PrietoBetty-PulidoAna\\_2020](https://repository.uniminuto.edu/bitstream/10656/11436/1/TP_PrietoBetty-PulidoAna_2020)

Redorta, J. (2006). Emoción y conflicto. Aprenda a manejar las emociones. Barcelona. Paidós.

Reese, L., Kroesen, K. y Gallimore, R. (2009). Cualitativos y cuantitativos, no cualitativos vs. Cuantitativos. Tras las vetas de la investigación cualitativa. Perspectivas y acercamientos desde la práctica. ITESO.

Rentería, L. (1999) Procesamiento Emocional durante la participación de un grupo de crecimiento de mujeres de una colonia ejidal. Trabajo de Grado. Maestría en Desarrollo Humano. ITESO. Tlaquepaque, Jalisco, México.

Roa, A. (2017). La educación emocional, el autoconcepto, la autoestima y su importancia en la infancia. Edetania. Estudios Y Propuestas Socioeducativos., (44), 241-257. <https://revistas.ucv.es/index.php/Edetania/article/view/210>

Rodríguez, C., Lorenzo, O. y Herrera, L. (2005) Teoría y práctica del análisis de datos cualitativos. Proceso general y criterios de calidad. Revista Internacional de Ciencias Sociales y Humanidades, SOCIOTAM, vol. XV, núm.2. México.

Rogers, C. (1961). El proceso de convertirse en persona. México: Paidós.

Rogers, C. (1970/2012). Grupos de encuentro. Buenos Aires: Amorrortu.

- Rogers, C. (1980). El poder de la persona. México: El manual moderno.
- Rogers, C. (1985). Terapia, personalidad y relaciones interpersonales. Buenos aires: Nueva Visión.
- Rogers, C. (1986). Psicoterapia centrada en el cliente. Práctica, implicaciones y teoría. Barcelona. PAIDOS.
- Rogers, C. y Barry, S. (2003). Persona a persona. El problema de ser humano. Una nueva tendencia en psicología. Buenos Aires: Amorrortu.
- Rogers, C. y Kinget, G. Marian (1971). Psicoterapia y Relaciona Humanas. Teoría y Práctica de la Terapia No Directiva. Madrid, España. Alfaguara.
- Rogers, C. y Kinget, G. (2013). Psicoterapia y Relaciones Humanas. Teoría y práctica de la Terapia No Directiva. México.
- Ruffa, Beatriz (1990). Mujeres maltratadas CASAS-REFUGIO y sus alternativas. Argentina. SENDA. ISBN: 950-43-3219-
- Sánchez García, L. (2018). Reajuste de género: experiencias de internamiento de mujeres jóvenes en la Casa Hogar de la Santísima Trinidad I.A.P. Trayectorias Humanas Trascontinentales, (3). <https://doi.org/10.25965/trahs.854>
- Salazar, D. (2012) Descubrir a Eva. Taller desde el enfoque centrado en la persona, con mujeres profesionistas. Trabajo de Grado. Maestría en Desarrollo Humano ITESO.
- Salmurri, F. (2004) Libertad emocional. Estrategias para educar las emociones. Paidós. México.
- Spradley, J.P. (1980). Participant Observation. Nueva York. Rinehart &Winston.
- Vargas, X. (2011). ¿Cómo hacer investigación cualitativa? México. ETXETA, SC.

## Anexos

### 1. Consentimiento informado



#### DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA, EDUCACIÓN Y SALUD

##### Maestría en Desarrollo Humano

Periférico Sur Manuel Gómez Morín 8585. Tlaquepaque, Jalisco, México. CP: 45090.  
Teléfono: +52 (33) 3669 3434

---

#### CONSENTIMIENTO INFORMADO

**Actividad:** Taller: “Me amo y me acepto como soy para amar a los demás”

**Asignatura:** Taller de Integración II.

**Profesor encargado:** Mtra. Marlé Carretero

**Alumna:** Claudia Lorena Espinosa Ayón

Al aceptar mi participación en la actividad referida he sido informado de lo siguiente:

1. Que mi participación es totalmente voluntaria y que podré retirarme de la actividad en el momento que yo lo desee sin consecuencia alguna.
2. Que toda la información que proporcione será tratada con confidencialidad y sólo para fines académicos.
3. Que las sesiones donde participe serán video y audio-grabadas con fines académicos de supervisión e investigación por parte de los profesores de la Maestría en Desarrollo Humano del Departamento de Psicología, Educación.
4. Que las sesiones serán conducidas por la **Lic. Claudia Lorena Espinosa Ayón** alumna avanzada de la maestría en Desarrollo Humano, bajo la supervisión de la profesora.
5. Que serán un total de 10 sesiones con una duración aproximada de dos horas, los días y en el horario que se acuerden, en un lugar adecuado para la actividad.
6. Que en caso de requerir o solicitar una atención posterior será canalizado por la profesora encargada a un servicio adecuado a mis necesidades.
7. Que en caso de tener alguna duda sobre esta actividad podré comunicarme con la profesora de la asignatura, Mtra. Marlé Carretero, al teléfono 3669 3434 ext. 3215, o al correo electrónico [marle@iteso.mx](mailto:marle@iteso.mx)

---

Nombre completo y firma

---

Lugar y fecha

## 2. Lista de asistencia del Taller.

A= Asistencia F= Falta

<b>Participantes/ No. De sesión</b>	No. 1 6 feb	No. 2 13 feb	No. 3 27 feb	No. 4 5 mar	No. 5 12 mar	No. 6 19 mar	No. 7 2 abril	No. 8 9 abril	No. 9 16 abril	No.10 23 abril
<b>Ana</b>	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A
<b>Andrea</b>	A	A	Sale de la casa							
<b>Betty</b>	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A
<b>Celina</b>	A	F	A	A	A	Inicia trabajo				
<b>Ceci</b>	A	A	A	A	A	Inicia trabajo				
<b>Jessy</b>	A	A	A	A	A	Inicia trabajo				
<b>María</b>	A	A	A	A	A	A	A	F	F	A
<b>Vero</b>	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A
<b>Laura</b>			Se integra al taller	A	A	F	F	F	A	A
<b>Adriana</b>					Se integra al taller	Sale de la casa				
<b>Martha</b>					Se integra al taller	A	A	A	A	A

### 3. Ejemplo de evaluación de cierre de sesión

Sesión 3:

27 de febrero de 2016

¿Cuáles son los recursos o valores que tengo para afrontar las situaciones de mi vida?

¿Qué más me gustaría lograr con estos valores que tengo?

¿De qué me doy cuenta al observar los árboles de mis compañeras?

#### 4. Cuestionario de cierre de Taller

A partir de que iniciamos el taller:

- ¿Qué cosas conozco más de mí?

- ¿Qué cosas valoro más de mí?

-¿He notado cambios en mí? ¿Cuáles?

-¿He notado cambios en mis relaciones con los demás? ¿Cuáles?

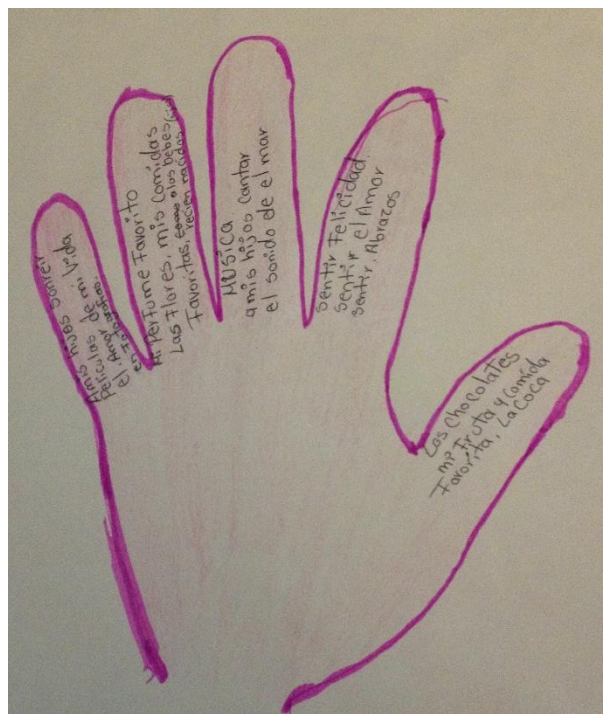
- ¿Cómo me sentí al vivir el taller?

- ¿Qué fue lo más significativo que aprendí en el taller?

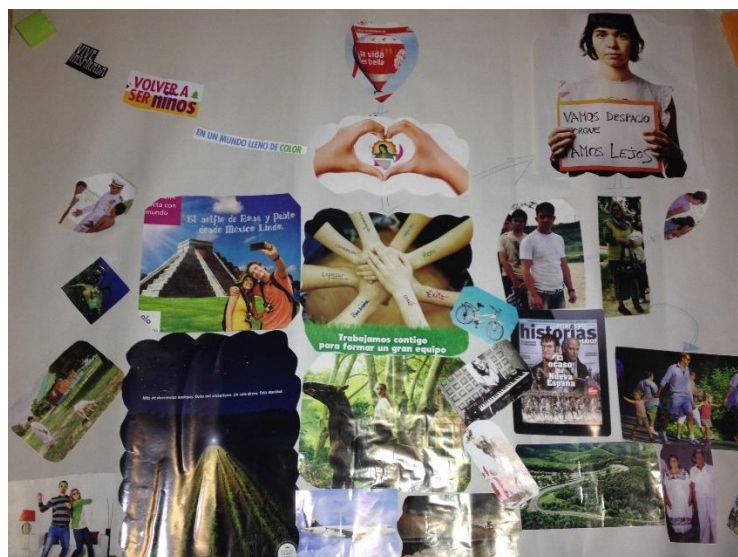
-¿Qué cambiaría del taller?

¡Gracias por tu asistencia y participación en el Taller!

## 5. Ejemplos de fotografías de las actividades realizadas



Actividad 1: "Silueta de mi mano"



Actividad 2: Collage "YO"



Actividad 3: "Árbol de mis valores y éxitos"



Actividad 4: Meditación ¿Qué valoro de mi misma?

Quien me ama ve en mi todo lo que soy y como soy me entiende en las buenas y en las malas ve todos mis logros mis propósitos y me apoya y se Alegra de verme Feliz

El quiere ver Feliz xq el m. ama y ama y reconoce y esta Feliz x lo que ago

Sabe reconocer q soy fuerte y m lo hace saber de mil maneras q me ama tal y como soy sin juzgar.

Admira y m lo hace saber xq soy luchadora, capaz, conciente trabajadora, buena mamá, q sabe q lo que quiero y m propiamente x conseguirlo lo ago hasta lograrlo.

Sabe comprenderme cuando estoy triste o Alegre.

M me apoya y respeta las decisiones q tomo en mi vida.

Sabe como vivo y x quien vivo q me ayuda a amar a mis hijos e ir poniendo en mi camino cosas buenas, barreras que se van quedando pasar.

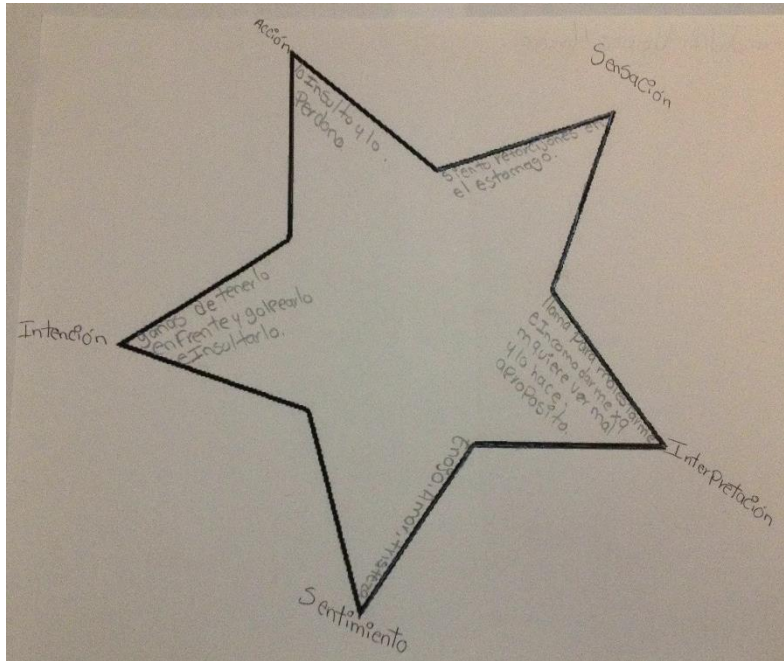
El sabe xq el m ama quien soy xq m da a mis hijos xq m apasado todo esto q estoy viviendo xq las cosas buenas x las malas me ama xq respeta mis decisiones el sabe lo que es bueno y es malo.

El solo m ama y es Dios.

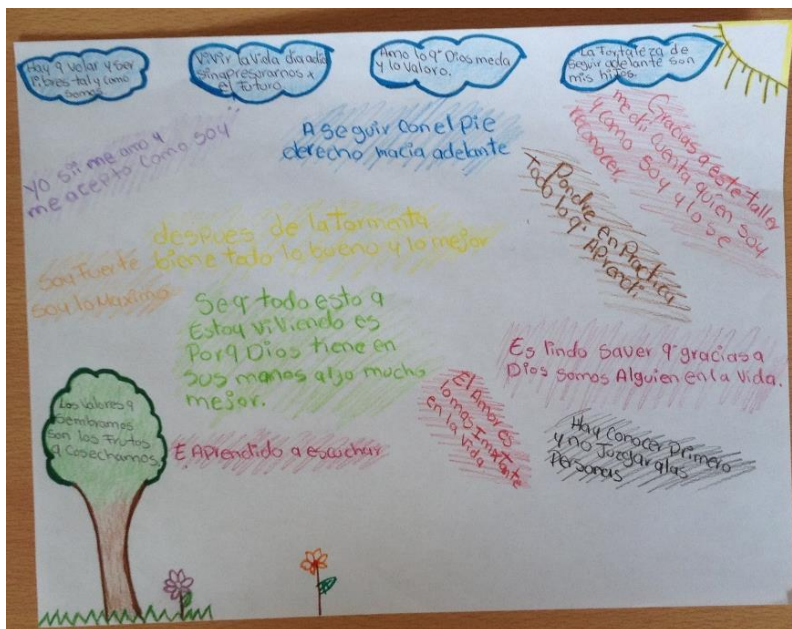
### Actividad 6: Me siento amada...

<b>• Enojada</b> Cuando una persona m hace algo desagradable qome no m gusta o se me esta conigo de una forma y es otra	<b>Alegre</b> Cuando uno de mis hijos me hace feliz en alguna situación o situación q hacen
<b>• Alegre</b> Cuando algo me llena de felicidad y demuestra mi Alegría anterior.	<b>Enojada</b> Cuando me cansada y mis hijos me hacen molestias eso m molesta mucho
<b>• Impaciente</b> Cuando estoy muy estresada y regaño a mis hijos	<b>Paciente</b> Cuando me pongo a hablar con las personas y trato de entenderlas
<b>• Desordenada</b> Cuando ando toda apresurada y no recorro mi cuarto y lo deo todo tirado	<b>Ordenada</b> Cuando me dedico a hacer la limpieza de todo muy bien y en mi trabajo
<b>• Cariñosa</b> Cuando juego con mis hijos y les demuestro todo mi cariño	<b>No Cariñosa</b> Cuando me hacen enojar y los regaño
<b>• Responsable</b> En mi trabajo, en mi casa, con mis hijos	<b>Irresponsable</b> Cuando se gana tiempo el tiempo y me voy tarde a mi trabajo y no cumplo con las reglas
<b>• Bailarina</b> En todo momento me pongo a sacar pasos es mi Pasatiempo favorito	<b>No bailarina</b> Pues cuando ando muy cansada y no traigo ganas de hacer nada cuando ando de malas
<b>• Perseverante</b> Cuando me propongo a realizar mis sueños q lo que me propongo lo cumplo	<b>desesperarse</b> Cuando veo la situación muy difícil y me empiezo a dar x vencida me desespero x conseguirlo
<b>• Tranquila</b> En casa deo xq no me gusta andar de loca y hacer cosas q no deo	<b>Acelerada</b> Cuando se hace el ambiente con los amigos y me pongo a estar relajada
<b>• Penosa</b> Con gente desordenada, con amigos y cuando entro a un trabajo nuevo.	<b>Aventada</b> Cuando no me importa y m arriesgo a hacer las cosas sin importancia ni vergüenza

### Actividad 7: La sombra



Actividad 8: Estrella de la comunicación



Actividad 10: Mi vivencia en el Taller

