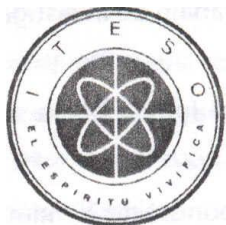


INSTITUTO TECNOLÓGICO Y DE ESTUDIOS SUPERIORES DE OCCIDENTE

RECONOCIMIENTO DE VALIDEZ OFICIAL, ACUERDO SEP. NO. 15018

PUBLICADO EN EL DIARIO OFICIAL DE LA FEDERACIÓN

EL 29 DE NOVIEMBRE DE 1976.



DEPARTAMENTO DE SALUD PSICOLOGÍA Y COMUNIDAD

MAESTRÍA EN DESARROLLO HUMANO

“INGENIERÍA CON SENSIBILIDAD DE MUJER”

FACILITAR UN PROCESO DE REFLEXIÓN ACERCA DEL SER MUJER Y SUS SIGNIFICADOS, CON ESTUDIANTES DE INGENIERÍA DEL ITESO PARA CONTRIBUIR A SU DESARROLLO PERSONAL.

TRABAJO QUE PARA OBTENER EL GRADO DE MAESTRA EN DESARROLLO HUMANO

PRESENTA:

LIC. NORMA ELIZABETH MIRAMONTES QUIRARTE

ASESOR:

DR. DAVID GONZÁLEZ CHÁVEZ

LECTOR:

DR. GERARDO ANTONIO AGUILERA PÉREZ

TLAQUEPAQUE, JALISCO, 21 DE ENERO 2013

DEDICATORIA

A todas las mujeres que he coincidido en la vida, que voy a coincidir y que nunca
conoceré; que a pesar de que somos cada una tan diferente de la otra,
compartimos aspectos en común como necesidades, deseos,
miedos y potencial; buscando constantemente y
por lo tanto siendo un reto:
el ser nuestro propio modelo viviente de mujer.

AGRADECIMIENTOS

El trabajo de grado es una representación del cierre de un ciclo de mi vida, en el que hubo sentimientos de alegría, amor, tristeza, miedo, coraje, satisfacción, libertad y paz; en este caminar conmigo misma, hubo muchas personas que fueron testigos, me acompañaron, apoyaron y guiaron en el camino.

Agradezco a mi compañero y testigo de vida, mi esposo César Manzanarez por su amor, apoyo, aceptación y valoración. A mis papás Norma y Pablo, por el gran amor que me han tenido, siempre los llevaré en la sangre con amor, agradecimiento y orgullo. Al resto de mi familia consanguínea y mi familia por elección, amigos, por sus abrazos, atenciones y amor.

A mis compañeros del grupo de conocimiento personal: Carlos, Ivonne, Carmina, Elsa, Juan Pablo, Enrique, Lilia, Guadalupe, Minerva, Sandra, Ramón y Paloma; generación 2009-2011; me brindaron apoyo, comprensión, risas y confianza. A nuestra facilitadora de grupo Ann Lovering por su amor, comprensión y aceptación.

A las alumnas de ingeniería integrantes del taller, que por cuestiones de confidencialidad las menciono con nombres de piedras preciosas: Rubí, Cuarzo, Jaspe, Ágata, Zafiro, Ámbar y Esmeralda; aprendí de ellas y me dieron la oportunidad de comprender aspectos míos.

A mi asesor de tesis, David González por su paciencia, dirección y apoyo tanto en el trabajo de grado como hacia mi persona. A Toño Aguilera por su valioso aporte como lector y por el esfuerzo realizado en medio de tanto trabajo. A Sofía Cervantes, Héctor Sevilla y Noé Miranda, por su dirección y acompañamiento en el desarrollo de este trabajo.

A mis maestros del resto de las materias de la Maestría: Javier Palomar, Laura Rentería, Marlé Carretero, Carlos López y Xóchitl Cortés, porque cada uno me aportó una semilla o varias a la persona que soy y voy siendo.

Por último, me doy un abrazo cálido ya que me he acompañado en este proceso de la maestría desde primera fila, comprendiéndome y consolándome

hasta dónde y cómo podía cuando se necesitaba el momento; agradezco mi valentía y mis ganas de salir a adelante.

RESUMEN

Este documento tiene como finalidad presentar los resultados del proceso de aplicación y análisis de una intervención realizada con un grupo de estudiantes de Ingeniería del ITESO, la intervención consistió en la realización del taller titulado: “Ingeniería con sensibilidad de mujer”.

El propósito principal fue que las alumnas re significaran su ser mujer a partir del contacto con su experiencia, a través de la creación de un espacio con las condiciones propias del ECP para contribuir a su desarrollo personal.

La razón de realizar este taller fue porque desde mi propia experiencia al estudiar la MDH había vivido un proceso de sensibilización y re significación de mi ser mujer profesionalista, por lo que quería brindar la oportunidad a mujeres estudiantes de ingeniería de reconectarse con su ser mujer, potencializando su fuerza desde su propia naturaleza, no enajenándose de ella.

El taller consistió en siete sesiones de tres horas cada una. Las situaciones abordadas fueron las siguientes: Reflexión del proceso de construcción de identidad como mujer, reflexión del ser mujer desde el concepto de sí misma, identificación de necesidades y potencial de ser mujer.

Después de realizado el taller, elaboré tres preguntas de análisis, la primera con la finalidad de dar cuenta del proceso que tuvieron las participantes en conjunto, la segunda pregunta se refirió al proceso de dos participantes: Jaspe y Ágata, en la que tuvieron cambios más claros y evidentes y la tercera pregunta fue en relación a mi proceso de facilitación.

Los alcances obtenidos en el proceso general de las participantes fueron: re significación de su ser mujer, simbolización de sensaciones y contacto y clarificación de necesidades.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I. INGENIERÍA CON SENSIBILIDAD DE MUJER	3
1.1 Planteamiento y justificación de la intervención	3
1.1.1 Implicación personal con la intervención	4
1.1.2 Antecedentes y contexto de la situación	7
1.1.3 Contexto y características de las personas	8
1.1.4 Proceso de detección de necesidades de desarrollo	11
1.2 Propósitos de la intervención	13
1.3 Plan de acción	14
1.3.1 Lugar y sus condiciones	16
1.3.2 Recursos humanos, materiales y financieros	17
1.3.3 Programa de la intervención	18
1.3.4 Recolección de la información	20
CAPÍTULO II. MARCO REFERENCIAL	22
2.1 Estado actual del conocimiento	22
2.2 El Enfoque Centrado en la Persona	23
2.2.1 La experiencia personal; fuente de conocimiento	23
2.2.2 El autoconcepto; significados que hacen vida	26
2.2.3 Actitudes básicas del facilitador	30
2.2.4 Condiciones para que se produzca un proceso facilitador	31
2.2.5 Arte expresivo como medio facilitador	32
2.2 Ser Mujer	34
2.3.1 Mujer como proceso	34
2.3.2 Mujer reconociendo sus necesidades	36
2.3.3 Riqueza del ciclo menstrual en la mujer	38
2.3.4 Construcción de la identidad	39
2.3.5 La profesión y la identidad de mujer	41
CAPÍTULO III. ANÁLISIS REFLEXIVO DE LA INTERVENCIÓN	46
3.1 Narración de la intervención	46
3.2 Proceso de análisis y sistematización de la información	60
3.3 Preguntas guía de análisis	62
CAPÍTULO IV. ALCANCES DE LA INTERVENCIÓN	64
4.1 Proceso de cambio de las participantes durante el taller	64

4.1.1	Re significación y valoración como mujer	64
4.1.2	Simbolización de sensaciones	72
4.1.3	Contacto y clarificación de necesidades	76
4.2	Proceso de cambio de Jaspe y Ágata durante el taller	78
4.2.1.	Proceso de Jaspe	78
4.2.2	Proceso de Ágata	87
4.3	Mi desempeño como facilitadora durante la intervención	91
4.3.1	Mi miedo como recurso	92
4.3.2	Mi vulnerabilidad como recurso	93
4.3.3	Vivencia plena de los frutos	94
CAPÍTULO V. DIÁLOGO DE AUTORES		105
5.1	Autoconcepto en las participantes del taller	105
5.2	Ciclo menstrual en la mujer	107
5.3	Respecto a la facilitación	108
5.3.1	Libertades en la facilitación	108
5.3.2	Autenticidad como actitud de facilitación	109
5.3.3	Utilizando el arte expresivo	109
CONCLUSIONES Y PROPUESTA		111
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS		113
APÉNDICES		117
Apéndice 1. Encuesta como pre diagnóstico.		117
Apéndice 2. Tabla detallada de cada sesión.		119
Apéndice 3. Dinámicas de la primera sesión		121
	Presentación General	121
	Presentación Yo Soy	122
	Identificando el animal que representa la mujer que soy	124
	Profundizando con el otro	125
Apéndice 4. Dinámicas de la segunda sesión		126
	¿Qué esperaban o esperan de mí como mujer?	127
	Visualizándome mi niña desde la mujer que soy	127
Apéndice 5. Dinámicas de la tercera sesión		128
	La mujer que soy: Concepto de mí misma	128
	Concepto de mí misma con respecto a la vulnerabilidad	129
	Mi valoración: Desde mi concepto de mí misma	130

Apéndice 6. Dinámicas de la cuarta sesión	130
Esculpiendo mi necesidad	131
Dar y Recibir	132
Apéndice 7. Dinámicas de la quinta sesión	133
Mi potencial como mujer	133
Apéndice 8. Dinámicas de la sexta sesión	135
Fluir desde mi sensibilidad	135
Apéndice 9. Dinámicas de la séptima sesión	137
Retomando las sesiones, ¿con qué me quedo?	137
Regalos	137

INTRODUCCIÓN

El presente reporte de intervención se refiere a una intervención con alumnas ingenieras del ITESO desde el marco conceptual del Enfoque Centrado en la Persona (ECP); con el propósito de que las alumnas re signifiquen sobre su identidad femenina y los significados del ser mujer, contribuyendo a su desarrollo personal a través de la creación de un espacio con las condiciones propias del ECP.

El taller se llevó a cabo en la misma universidad, constó de siete sesiones de tres horas, en donde se grabó en audio lo sucedido. Se muestra en el reporte los cambios, sucesos y resultados obtenidos de la intervención.

Las necesidades detectadas de las alumnas con base a las encuestas realizadas fueron: potenciar su autoconocimiento, re significación del ser mujer y por último espacio de escucha.

En el primer capítulo hablo de los antecedentes personales, de la institución y de la población; menciono las necesidades encontradas en la misma incluyendo el instrumento de obtención de información que fue la encuesta; también hablo de los propósitos, del planteamiento y justificación de la intervención y por último abordo el plan de acción que abarca las actividades que se realizaron antes, durante y después de la intervención.

En el segundo capítulo menciono la fundamentación teórica en la que se basa la intervención, desde el ECP y otros autores. Con respecto al enfoque, doy a una breve explicación de los conceptos que se relacionan con el taller. Y los temas de construcción de la identidad y la profesión y la identidad de mujer son basados en otros autores diferentes al ECP.

El tercer capítulo consiste en la narración de lo que fue la intervención, el proceso de análisis y sistematización que seguí para la obtención de los alcances del taller, las cuales las formulé en tres preguntas fundamentales: ¿Cuál fue el

proceso de cambio de las participantes durante el taller?, ¿Cuál fue el proceso de cambio de Jaspe y Ágata? y ¿Cuál fue mi desempeño como facilitadora durante la intervención?

En el cuarto capítulo, las tres preguntas de análisis las convierto en afirmaciones, como guías para dar evidencia de los alcances del taller. Lo muestro en procesos reflexivos, utilizando citas de lo expresado de las participantes y un poco de teoría.

En el quinto capítulo, contrasto los resultados obtenidos de la intervención con la teoría expuesta en el capítulo II. Lo extiendo a puntos importantes del trabajo realizado, desde mi facilitación.

Por último, concluyo los puntos importantes del trabajo de grado, aportando una propuesta para posteriores trabajos en esta área.

CAPÍTULO I. INGENIERÍA CON SENSIBILIDAD DE MUJER

1.1 Planteamiento y justificación de la intervención

Las necesidades detectadas por medio de las encuestas a las alumnas de ingeniería, fueron: potenciar su autoconocimiento, re significación de su ser mujer y espacio de escucha. El taller fue el espacio para trabajar estas necesidades.

El taller se realizó con siete integrantes, el número mínimo era dos y el máximo diez. Dado que si fuera menos de dos personas, no hubiera tanta riqueza sobre creencias, vivencias y sentires; en mi experiencia en la Maestría en Desarrollo Humano (MDH) una de las principales cosas que me han hecho crecer es escuchar vivencias de las demás personas; una es porque me doy cuenta que no soy la única que vive ciertas circunstancias, segundo es porque escuchando al otro descubro vivencias que no tengo digeridas y por último pierdo vergüenza y gano seguridad de ser, expresar y actuar la mujer que soy. Si hubiera sido más de diez personas, la atención personal se deterioraría y pudiera perder detalles importantes de lo que estuviera pasando en las estudiantes participantes.

Empecé el trabajo de intervención con un supuesto con base a mis vivencias como ingeniera, mujer y profesionista, a partir de eso hice las encuestas en las que me asombré que me vi reflejada en ellas, entonces de ser un supuesto pasó a ser una realidad.

Los motivos que me hicieron pensar que el taller generaría un cambio, es que ya había visto cambios antes tanto en mi persona, en mis compañeros y en un grupo que facilité con una parte de los miembros de una empresa de salud por 5 sesiones de dos horas. Simplemente, generar un espacio con las actitudes mencionadas por Rogers (1993): aceptación positiva incondicional, autenticidad y empatía, causa en las personas mostrarse con mayor espontaneidad y menor vergüenza de ser ellos mismos, obteniendo confianza, empoderamiento y valoración de lo que son como seres humanos. Así las alumnas se dieron la oportunidad de reflexionar sobre su ser mujer y sus significados, pudiendo empezar a cambiar la forma de percibirse.

Cada mujer tiene un significado diferente sobre lo que es ser mujer, según sus vivencias, necesidades e introyectos; las alumnas ingenieras tienden a tener significados comunes sobre lo que es ser mujer, causándoles percibirse y percibir la vida de forma aguerrida, donde la fuerza y orgullo son de las principales herramientas para salir adelante. Al comenzar re significar su ser mujer tomándolo como un valor y no como una debilidad, va causando el dejar de tener la necesidad de luchar o demostrar al mundo que son competentes, bajando las defensas y por lo tanto estando más en contacto de sus necesidades y deseos.

Mi sentido personal de realizar el taller fue poder dar lo que he recibido en el mismo ámbito que me he desenvuelto, siendo sus carencias y necesidades parecidas a las mías. Compartiendo lo que he obtenido: amor, comprensión, tolerancia, escucha (con las características mencionadas anteriormente) respeto y la creencia en mí. Es uno de los regalos más gratos que he recibido en mi vida.

Mi intención con el taller fue el ser un inicio o continuación al camino hacia ellas mismas, haciendo contacto consigo mismas y descubriendo que existe un universo por explorar. Ya que el camino de autoconocimiento nunca se acaba, siempre hay algo nuevo que aprender, siendo a mi modo de ver la diversión de la vida.

1.1.1 Implicación personal con la intervención

Mencionaré antecedentes personales con los que me relaciono con la población de estudio, partiendo de mi niñez hasta en la actualidad; comentando el porqué de la selección de mi carrera, de la Maestría y de mi profesión.

En la infancia fui de las niñas que buscaba más a su papá que a su mamá, tenía juguetes que se catalogaban para niños, aunque disfrutaba también los de niñas. Mis papás eran muy cercanos, jugaba con mi papá los juguetes de niño y con mi mamá los de niña.

Al crecer y llegar el momento de decidir lo que iba estudiar, escogí en primera instancia el área de físico-matemática en tercero de preparatoria. Ya estando ahí en una de las visitas a universidades, fui al ITESO a conocer la carrera de Psicología, que durante muchos años

había tenido en mente estudiar, de hecho me gustaba leer sobre esa área y asistí a uno que otro curso de superación personal estando en la preparatoria. En este módulo de Psicología en el ITESO me dieron a contestar un cuestionario para que pudiera ver si lo que creía de mí misma coincidía con lo que yo era en realidad, una de las preguntas era si toleraba el escuchar a otra persona expresando su dolor, lo cual sabía que cuando otra persona sufría yo sentía mucho su dolor; entonces mi decisión fue de no estudiarla, tomando ingeniería en sistemas computacionales como la primera opción. Mi interés por esta última fue que me gustaban las matemáticas, también sabía que al egresar la paga económica era mejor, entonces eso me daba seguridad para poder lograr mi independencia económica más pronto. Durante la carrera me sentí muy cómoda y la disfruté.

Al salir de la universidad cuando empecé a ejercer, me sentía importante y con cierto poder, representando el tener valor ante el mundo, libertad para poder hacer lo que me encantaba, ya que teniendo la seguridad económica y podía pensar en desarrollar lo que me gustara. Entonces trabajé como ingeniera durante tres años en una manufacturera electrónica llamada Foxconn; en el tiempo libre buscaba y estudiaba lo que me llenaba.

Al paso de 4 años de trabajo empecé a darme cuenta de qué servía estar en un trabajo cómodo y tener seguridad económica si no me satisfacía del todo; cada día más que pasaba sentía que trabajar en un lugar haciendo cosas que no me apasionaban, era sentir que estaba perdiendo mi tiempo y mi vida, pensé que podría arrepentirme si no me decidía a buscar y aventurarme a la vida a descubrir lo que en realidad me apasionaba.

Entonces después de algunos meses de pensar, tomé la decisión de dejar el trabajo pidiendo permiso por seis meses para poder buscar lo que creía que me pudiera gustar.

En mi búsqueda inicial me interesé por la Maestría de Psicoterapia, cuando el coordinador me entrevistó, me sugirió dirigir mi búsqueda en la de Desarrollo Humano (MDH), diciéndome que lo que en realidad estaba buscando era esa maestría; en la entrevista que tuve con el coordinador de MDH me di cuenta que esta era la maestría que yo buscaba, me pareció interesante y me decidí en ingresar. Al paso de las clases me fui dando cuenta que iba satisfaciendo mis necesidades (necesidad de ser aceptada tal cual era, valoración y amor) al sentir la valoración incondicional, empatía y percibir la autenticidad, me fue sensibilizando y

poco a poco comencé a desarrollar esas mismas actitudes comenzando con mi propia aceptación, amor y paciencia; lo que más me gustó fue que esta maestría no se quedaba solo en teoría o técnicas sino que era una filosofía de vida. Después de seis meses de probar diferentes actividades en el área de humanidades (vendiendo discos de musicoterapia, dando terapias de Reiki y terapia floral y por último dando dos cursos sobre cómo vivir los sentimientos) descubrí que dar cursos, estando frente a la gente y pudiendo compartir algo mío para su crecimiento, me hacía sentir una gran satisfacción.

Poco después busqué trabajo dando clases en el ITESO en los Departamentos de Sistemas y Matemáticas, para mi fortuna se abrió la oportunidad de trabajar en ambos departamentos con los alumnos de ingeniería, ya en segundo semestre de trabajar como profesora descubrí que disfrutaba mucho estar con los alumnos, me permitía contactar con mi paciencia y cariño, podía aportarles algo a ellos a parte de los conocimientos de la materia, como aceptación, el no tener miedo ni vergüenza a equivocarse.

Puedo atribuir que gran parte de las actitudes que tengo hacia los alumnos es por lo aprendido y vivido en la Maestría de Desarrollo Humano.

Si han cambiado mis actitudes cuando me relaciono con los demás claro que en mi vida personal han cambiado mucho. Me doy mayor oportunidad de escuchar al otro, entenderlo y respetarlo. Me he aquietado, como que al irme valorando y aceptando más como soy me ha permitido tomar conciencia de mi impulso a querer satisfacer las expectativas de los demás, siendo más fiel conmigo misma.

Es importante compartir que en cierto momento en la maestría, fue como si se hubieran caído poco a poco paredes defensivas que estaban alrededor de mi corazón; en cierto momento no sabía quién era porque me di cuenta qué aspectos que yo valoraba y las reconocía como mis cualidades, en realidad era una muralla de miedo; como la creencia de que “no necesito de nadie y puedo yo sola” me daba fuerza pero en realidad era miedo a ser abandonada y a amar. También reconocí que deseaba mucho formar mi propia familia, muchos años no lo consideraba importante para mi futuro, no era muy valorado el rol de esposa, lo relacionaba instantáneamente con el rol de esposa tradicional. Fueron brotando deseos y necesidades muy profundas. Me di cuenta que el ser Ingeniera para mí era un medio

para sentirme fuerte, capaz, inteligente y competente. Entonces me surgió la pregunta de si no era nada más yo quien se había alejado de su propia experiencia organísmica anulando la riqueza y potencial de ser mujer, debido a la necesidad de seguridad, aceptación y valoración reforzada por un poco o mucho por el ámbito de ingeniería, dejando de lado necesidades auténticas. Entonces pensé en desarrollar mi intervención con el propósito de generar un espacio para que pudieran contactar y reflexionar su ser mujer en una carrera de ingeniería y re significarlo.

1.1.2 Antecedentes y contexto de la situación

El contexto de la población a la se dirigió el taller fue en la Universidad Jesuita de Guadalajara conocida como ITESO (localizado en Periférico Sur Manuel Gómez Morín #8585 en Tlaquepaque, Jalisco) a la que pertenecían las alumnas. Es una universidad de inspiración cristiana confiada a la Compañía de Jesús, fundada en 1957. Pertenece al grupo de más de 200 universidades jesuitas en el mundo. “Se concibe a sí misma como una comunidad de personas en permanente crecimiento, bajo la inspiración de la tradición educativa jesuita y el análisis constante de la realidad” (ITESO, 2003:5)

Siendo su misión:

- Formar profesionales competentes, libres y comprometidos; dispuestos a poner su ser y su quehacer al servicio de la sociedad.
- Ampliar las fronteras del conocimiento y la cultura en la búsqueda permanente de la verdad.
- Proponer y desarrollar, en diálogo con las distintas organizaciones sociales, soluciones viables y pertinentes para la transformación de los sistemas e instituciones

Todo ello encaminado a la construcción de una sociedad más justa y humana. (ITESO, 2003:5)

En el archivo de misión del ITESO (2003) menciona que desde el comienzo el ITESO no se conforma con solamente preparar profesionistas sino atenta ser ante todo una universidad, definiéndola como “un lugar en que confluyen todos los miembros de la

comunidad universitaria para la búsqueda de la verdad, para la creación y transmisión de la cultura y para la aplicación de la verdad descubierta a formas experimentales de convivencias cada vez más humanas y justas” (ITESO, 2003:9-10)

Sus objetivos son:

- La inspiración cristiana.
- Una filosofía educativa específica.
- Un compromiso social definido.

Según la página oficial del ITESO en el texto elaborado a partir de los escritos de Alberto Gutiérrez y Jesús Gómez (2011) se menciona que en septiembre de 1958 aparecieron las Ingenierías: Química, Civil y Electromecánica junto con Administración de Negocios, Contaduría Pública y Auditoría, Derecho, Economía, Filosofía; siendo las primeras carreras. La terminación de construcción del primer edificio de Ciencias Físico-Matemáticas (segundo edificio construido) fue en diciembre de 1968; en ese momento el ITESO contaba con un terreno de 40 hectáreas. Las construcciones abarcaban 4 mil 600 metros cuadrados.

Actualmente el ITESO no cuenta con un departamento general de ingenierías, hay por ejemplo el Departamento de Sistemas e Informática (DESI) que se encuentra los coordinadores de ingeniería electrónica, sistemas y redes, como también el de Licenciatura en informática y Licenciatura en Tecnologías de Información. Hay grupos de materias que corresponde a un departamento específico por ejemplo el Departamento de Matemáticas y Física (MAF) se encarga de las matemáticas que se dan tanto a licenciados como ingenieros y la física que se da a Ingenieros.

1.1.3 Contexto y características de las personas

En la página oficial del ITESO, en la sección de preguntas frecuentes (2011), se da respuesta al perfil y aptitudes que se necesitan para poder ingresar a la carrera profesional de Ingeniería, la respuesta es la siguiente:

Por muchos años se creía que el 65% de éxito de un profesional dependía de la genética, es así que no podías aspirar a estudiar la carrera de tu elección sino traías genéticamente la predisposición para hacerlo.

Sin embargo, se ha comprobado que la genética afecta en un 35%, dejando el resto a la influencia del entorno: familia, amigos, escuela, etc, es decir “contexto determina comportamiento (...)

De acuerdo con poco más de 15,000 estudios respecto al comportamiento cerebral realizados a estudiantes de preparatoria desde 2004 hasta la fecha, la gran mayoría de ellos toma decisiones de manera emocional, impulsiva, poco racional, lo que equivale a elegir carrera por querer estar con los amigos, porque está de moda, por miedo a las matemáticas y poco agrado por la lectura.

Estudiar una ingeniería implica esfuerzo en la parte analítica del cerebro, en su parte racional, de la lógica verbal y matemática, así como creativa, de síntesis y reflexión, es decir, el lado opuesto de donde se encuentran los jóvenes en la actualidad. Sin embargo, el cerebro, al igual que un músculo, se puede ejercitar y reprogramar a través de juegos lógico matemáticos (...) Es así que cualquier joven puede estudiar una ingeniería siempre y cuando sea constante y tenga la disciplina para hacerlo (ITESO, 2011)

Por lo que se trabaja en la carrera, se ve que se desarrolla mucho la parte racional y lógica del cerebro, dejando a un lado la parte sensible: creatividad, emociones e intuición. No es que los ingenieros(as) sean un tipo de persona sino más bien que han desarrollado ciertas aptitudes y habilidades y otras han quedado guardadas. Por lo que normalmente la expresión, relaciones interpersonales, conocimiento personal no son sus características, conocimientos, ni habilidades que los identifica. Siendo la identidad de ingeniería una persona con habilidades cognitivas y lógicas, que valora la independencia, la competencia, hace un poco o un mucho a un lado la vulnerabilidad, los sentimientos, la sensualidad, ternura y el contacto físico.

En un proyecto de investigación en Australia en el 2007, se realizaron 51 entrevistas: a diez hombres y 41 mujeres del campo de ingeniería, siendo la muestra representativa de las mujeres ingenieras de Australia; muestra dos tipos de mujeres ingenieras: “*Women can do it too*”¹ y “*Women are different*”² (Bastalich, 2007).

¹ Las mujeres pueden hacerlo también

² Las mujeres son diferentes

De 18 de 41 mujeres ingenieras hay una frase que las caracteriza “Mujeres también pueden hacerlo”, “*Within this group, masculine terms were often used to describe personal characteristics: ‘technical’,..., ‘competitive’*”³ (Bastalich, 2007: 391), a parte que se menciona que hablan con términos que para la sociedad son características masculinas, algunas de las entrevistadas hablan que para sobrevivir en la ingeniería se le atribuía ser diferentes a las otras mujeres, relacionando “las otras mujeres” con las emociones, irracionalidad, inseguridad y debilidad (esto sin ser un comentario de disconformidad). La percepción de éxito que hablaron fue el mostrar que las mujeres pueden ser tan buenas como los hombres en la ingeniería. Es importante mencionar que una del grupo se describe a sí misma como una persona que tiene habilidades sentimentales, siendo un poco la excepción. En general en este tipo de ingenieras con base a la muestra, hablan de una dificultad de integrar la parte sensible en ellas.

El resto de la muestra, 21 en total se caracteriza por la importancia de la diferencia en el género (“Mujeres son diferentes”), en las narrativas las mujeres están menos interesadas en probarse a ellas mismas en términos masculinos y más interesadas en valorar las cualidades que el ser mujer brinda. A pesar de esto, este grupo estaba consciente de la necesidad de ser una de ellos (“*one of the boys*”⁴, frase común en ellas) y se mostraron críticas de la contradicción de ser “mujer ingeniera”; también comentan el no poder ser ellas mismas en el ambiente de ingeniería. Pero a pesar que enfatizaban sobre la diferencia de las mujeres, esto disminuyó en los primeros años, comentan que no solo causa el enajenarse sino que se empobrece el enfoque del trabajo de ingeniería.

*Unfortunately for many of the women interviewed, particularly those who emphasized women’s difference, this early enthusiasm wanes in the first few years with exposure to the workplace. Many of the engineers interviewed commented that an insistence on masculine codes of conduct not only alienates women and unfairly advantages men but it can also act to undermine a more thorough approach to engineering work*⁵ (Bastalich, 2007:396).

³ Dentro de este grupo términos masculinos eran frecuentemente usados para describir características personal: técnica... competitiva

⁴ Una de los chicos

⁵ Por desgracia para muchas de las mujeres entrevistadas, especialmente los que hicieron hincapié en la diferencia de las mujeres, este entusiasmo inicial se desvanece en los primeros años de trabajo. Muchos de los ingenieros(as)

Los grupos que se mostraron en la investigación lo resumirían de la siguiente forma, uno de los grupos refuerza su identidad como persona con la identidad de ingeniería y el otro por necesidad se adapta a la identidad de ingeniería. Esto es importante porque en el segundo grupo a pesar que tienen en mente querer valorar las cualidades femeninas, esto se va desvaneciendo siendo más fuerte la identidad profesional, percibiendo que son incompatibles.

Parece con lo anterior que la identidad de ingeniería fuera un tanto universal y que la problemática en la que se basa este trabajo no fuera solo de las mujeres ingenieras del ITESO en México, sino de las mujeres ingenieras en sí.

En las siete estudiantes de ingeniería se caracterizan en general con una actitud defensiva para ocultar su vulnerabilidad, falta de contacto con sentimientos, de ponerles nombre y expresarlos; sexualidad no reconocida e integrada y valoración de la autonomía, fuerza y reconocimiento personal.

Las participantes eran de un nivel medio y medio alto, de edades de 18 a 20 años. Siendo cinco de ingeniería industrial dos de primer semestre y tres de tercero; una de ingeniería ambiental del tercer semestre y otra de ingeniería electrónica de primer semestre.

1.1.4 Proceso de detección de necesidades de desarrollo

La población fue estudiantes mujeres de ingeniería del ITESO.

Realicé el pre diagnóstico de sus necesidades con base a lo que yo he vivido y sentido y también influida en la investigación hecha del perfil de la mujer ingeniera que se muestra en el apartado 1.1.3 Contexto y características de las personas; los supuestos que menciono como punto de partida son los siguientes:

- Que las alumnas ignoran su parte sensible
- Que las alumnas desvalorizan su parte femenina
- Que las alumnas no identifican sus necesidades

entrevistados(as) comentaron que la insistencia en los códigos masculinos de conducta no sólo aleja a las mujeres y le da ventajas injustamente a los hombres pero también puede actuar impactando en los trabajos de ingeniería.

- Que las alumnas al no identificar sus necesidades muestran incongruencia con sus acciones y metas

Con el fin de detectar las necesidades de las alumnas ingenieras del ITESO, realicé una encuesta con base a la observación de las alumnas en la clase que impartía de Matemáticas Discretas, en la misma Institución y con base a mi propia experiencia como alumna de ingeniería.

Apliqué un total de 12 encuestas (Ver Apéndice 1), cinco en un salón y siete en otro; en dos salones de diferente maestro, las alumnas tardaron en responder las encuestas en un promedio de 20 minutos. De las 12 obtenidas solo pude utilizar 11 ya que una de ellas olvidó contestar la parte de atrás de la misma, por lo que la información quedó incompleta.

A continuación hice un vaciado de datos de cada uno de los cuestionarios, uniendo todas las respuestas de la primera pregunta y así de cada una. Encontré respuestas comunes:

- En una de las preguntas de opción múltiple donde mencionaba diferentes temas de talleres, cuatro de las 11 alumnas de ingeniería mencionaron que les gustaría un “Espacio de escucha”. Fueron un poco menos del total de las alumnas entrevistadas, pero analizando las encuestas descubrí que hay incongruencias, habiendo un sentimiento de no ser suficientes, se comparan, hay desvalorización, entre otros; entonces un espacio de escucha les ayudaría a aquietarse y darse cuenta de sus necesidades a través de la escucha del otro y de ellas mismas.
- Varias respuestas de las alumnas muestran que sienten la necesidad de luchar para poder ser ellas, para ser reconocidas y aceptadas. Estas son las respuestas que dieron a la pregunta tres que decía “Ser mujer para mí significa: “: “independiente y fuerte”, “ser independiente, fuerte e indispensable”, “en mi carrera es un reto como ingeniera”, “tener la capacidad de hacer las cosas mejor...”, “Luchar más para sobrevivir en el medio”, “lo que me toco ser”, “un ser extraordinario”; una no contesto, otra su respuesta fue de tipo cliché “lo máximo”

y solo dos de ellas se lee más aceptación por ser mujeres ya que respondieron que es un privilegio y la otra que significa ser sensible y poder ser madre.

Para poder ser independientes y fuertes necesitan suprimir e ignorar la necesidad de ciertos momentos ser dependientes y de dejarse ser débiles; lo mismo sucede cuando perciben que tiene que luchar. El significado que ellas han dado a su ser mujer hace que se perciban parciales, haciendo a un lado sus sentimientos, necesidades y características que ellas identifican como incompetentes. Esto generalmente causa que con los años sea tanto el tiempo que le han invertido a lograr sobresalir que se han dirigido a un camino de sobrevivencia en vez de autorealización. Lo interesante es que la problemática central es el significado que ellas le han dado a su identidad como mujer, ya que si para ellas significara que el ser mujer es un ser valioso, digno de ser aceptado por el simple hecho de ser un humano y ocupar un espacio; entonces la lucha terminaría y el esfuerzo que necesitan para ocultar y suprimir aspectos de ellas, se utilizaría para su propia realización.

Debido al análisis anterior, las necesidades encontradas fueron:

- Espacio de escucha
- Potenciar el autoconocimiento
- Re significación del ser mujer

Basándome en los resultados del análisis planteo los propósitos; después realicé una justificación de la importancia de la intervención y por último diseñé el plan de actividades para antes del taller, durante y después del mismo.

1.2 Propósitos de la intervención

Dado a las necesidades vistas en las alumnas, a mis intereses personales y a los conocimientos, habilidades y actitudes que he estado aprendiendo en la MDH, propuse los siguientes propósitos.

Propósito General:

Que las participantes del taller que son alumnas de ingeniería del ITESO re signifiquen su ser mujer a partir del contacto con su experiencia, a través de la creación de un espacio con las condiciones propias del ECP.

Propósitos específicos:

- Promover condiciones para que las participantes reflexionen sobre el concepto de su ser mujer, la identificación de necesidades y su propio potencial como mujer.
- Promover condiciones para que las participantes reflexionen sobre su construcción de identidad como mujer.
- Facilitar un espacio de escucha para las participantes por medio de las condiciones del ECP.

1.3 Plan de acción

Con base al pre diagnóstico y el diagnóstico de las necesidades de las alumnas ingenieras, decidí en hacer un taller. Se entiende por taller lo siguiente:

Un dispositivo de trabajo con grupos, que es limitado en el tiempo y se realiza con determinados objetivos particulares, permitiendo la activación de un proceso pedagógico sustentado en la integración de teoría y práctica, el protagonismo de los participantes, el diálogo de saberes, y la producción colectiva de aprendizajes, operando una transformación en las personas participantes y en la situación de partida (Cano 2010:10).

Es importante señalar que se integra la teoría con la práctica en el que el autor menciona que hay un “aprender haciendo” y un “hacer aprendiendo”.

Después hice los propósitos del taller, desglosándolo en temas que se vería en cada sesión. Para que los temas llegaran a las participantes decidí transmitirlos por medio de dinámicas, estas según el grupo Gerza (2010) son procedimientos sistematizados de organizar o desarrollar la actividad de grupo.

Durante la intervención las dinámicas se actualizaron debido a la observación de las necesidades de las integrantes, viendo que convendría hacer actividades que no involucrara tanto la razón, ayudando a fluir más libremente en el tema y con mayor riquezas de aprendizaje.

Definí hacerlo en siete sesiones los viernes de tres horas. Los temas de las sesiones fueron los siguientes:

- En la primera sesión se especificó los temas a tratar y fueron las dinámicas para generar el primer contacto entre ellas y para su sensibilización.
- En la segunda sesión fue el proceso de construcción de identidad como mujer.
- En la tercera sesión fue el concepto que tienen ellas como mujeres.
- En la cuarta sesión fue el identificar una necesidad.
- En la quinta y sexta sesión el tema fue el potencial de ser mujer desde el ciclo menstrual y su sensibilidad.
- La última sesión fue el cierre donde fue un proceso de cierre del grupo y de conclusión del taller.

Una vez diseñada la propuesta pedí permiso al departamento de Matemáticas para que me designaran un salón y para poner el anuncio del taller. También pedí al departamento de Psicología espacio para ponerlo en su lugar de publicidad en el edificio D del ITESO donde están más las alumnas de ingeniería. Por último mandé correo a todas las alumnas de ingeniería, siendo maestra de la institución en el correo del mismo se encuentra la dirección electrónica de todas las alumnas. Como resultado 14 manifestaron interés inscribiéndose en el taller, 12 asistieron y siete al final se quedaron. A continuación muestro la tabla de asistencia de las participantes, la palabra “sí” indica que sí asistió y el “no” siendo la no asistencia.

Nombre	Sesión 1	Sesión 2	Sesión 3	Sesión 4	Sesión 5	Sesión 6	Sesión 7
Ágata	Si	Si	Si	No	No	Si	Si
Jaspe	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si
Ámbar	Si	Si	Si	Si	No	Si	Si

Se quedaron

Cuarzo	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si
Esmeralda	No	Si	Si	Si	Si	No	Si
Rubí	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si
Zafiro	Si	No	No	Si	No	Si	Si
Alejandrita	Si	No	No	No	No	No	No
Granate	Si	No	No	No	No	No	No
Lapilázuli	Si	No	No	No	No	No	No
Opalo	Si	No	No	No	No	No	No
Tanzanita	Si	No	No	No	No	No	No
Topacio	No	No	No	No	No	No	No
Turquesa	No	No	No	No	No	No	No

El taller se inició el 29 de Agosto del 2011 y se terminó el 21 de Octubre del mismo año; hubo un espacio de dos semanas sin sesión por motivos personales y por día festivo.

La mayoría de las dinámicas de las sesiones estuvo basada en las artes expresivas de Natalie Rogers (ver capítulo II para conocer más al respecto).

1.3.1 Lugar y sus condiciones

El lugar el taller fue en el salón D-201 del ITESO, a continuación muestro la fotografía del lugar:



En cada sesión dejaba un espacio en medio del salón y acomodaba las sillas en círculo.

Como se puede ver en la fotografía el salón contaba con mucha luz y estaba ventilado, si no era suficiente las ventilas superiores y la puerta, estaba los ventiladores.

1.3.2 Recursos humanos, materiales y financieros

Los recursos que fueron necesarios para el taller fueron los siguientes:

Recurso	Costo \$
Grabadora de audio.	\$1000 pesos
Computadora y cámara fotográfica.	-
Hilo elástico y tijeras	-

Galletas, café, cafetera, azúcar, canela, cucharas, vasos desechables y servilletas.	\$130 pesos
Hojas impresas y blancas.	-
Velas, piedras blancas, agua, vasijas, tierra y piedras.	-
Música.	-
Chocolate.	\$30 pesos
Rotafolios.	\$10 pesos
Telas para tapar los ojos.	\$50 pesos
Bocina para la computadora.	-
Crayones y colores.	-
Plastilina	\$35 pesos
Hojas reciclables.	-
TOTAL	\$1,255 pesos

Los recursos humanos fueron yo como facilitadora y las siete integrantes, siendo su asistencia no del todo constante, a excepción de tres.

1.3.3 Programa de la intervención

Las actividades que realicé antes de la intervención fueron las siguientes:

- En verano, hice el anuncio del taller con una pequeña introducción, los temas que se verían en el taller e información general como requisitos básicos, horarios, lugar y mi nombre.
- Reservé un salón del D con Sandra del departamento de Matemáticas.

- Pedí permiso al departamento de psicología y de matemáticas que me prestara su espacio de anuncio para poner el del taller.
- Ubiqué los lugares dónde podía poner anuncio.
- Iniciando el semestre de otoño de 2011, puse anuncios en los espacios ya ubicados.
- El 15 de agosto del 2011 mandé correo con el anuncio del taller a las alumnas de ingeniería que contestaron las encuestas.
- Una semana antes del taller mandé correo con el anuncio del mismo a todas las alumnas ingenieras, utilizando el correo institucional.
- Probé el audio de la laptop para ver el alcance del micrófono; viendo que no había claridad entonces busqué otra opción que fue comprar una grabadora de audio.

A continuación muestro una tabla en la que se muestra la fecha, propósito y tema de cada sesión (para mayor información consultar tabla en Apéndice II):

Los viernes en la tarde de 1:30 a 4:30 pm (siete sesiones); total 21 horas.

Sesión	Propósito	Temas
26 de Agosto	• Conocimiento de las participantes de temas y objetivos del taller • Facilitar un clima de seguridad y confianza.	• Introducción de los temas del taller y su objetivo. • Presentación de las participantes. • Crear reglas de relación en el taller.
2 de Septiembre	• Facilitar un clima de seguridad y confianza en donde las participantes puedan reflexionar sobre su proceso de construcción de ser mujer	• Reflexionar su proceso de construcción de identidad como mujer
9 de Septiembre	• Facilitar un clima de seguridad y confianza en donde las participantes reflexionen sobre la mujer que es enfocado al concepto de ella misma	• Reflexionar sobre la mujer que son enfocado al concepto de ella misma
30 de Septiembre	• Facilitar un clima de seguridad y confianza en donde las participantes reflexionen sobre la mujer que es enfocado a la identificación de necesidades	• Reflexionar sobre la mujer que son enfocado a la identificación de necesidades
7 de Octubre	• Facilitar un clima de seguridad y confianza en donde las participantes reflexionen sobre la mujer que son desde su potencial como mujer tomando de	• Reflexionar sobre la mujer que son desde su potencial como mujer tomando de referencia el ciclo menstrual.

	referencia el ciclo menstrual	
14 de Octubre	Facilitar un clima de seguridad y confianza en donde las participantes reflexionen la mujer que es desde su potencial como mujer utilizando los sentidos.	Reflexionar la mujer que son desde su potencial como mujer utilizando los sentidos.
21 de Octubre	Cerrar el grupo y retomar aprendizajes finales	Cierre y retomo de aprendizajes.

Nota: En cada sesión hubo un receso de diez a 15 minutos, el horario fue según las dinámicas y las necesidades de las participantes.

1.3.4 Recolección de la información

La recolección de información en las sesiones fue con el instrumento llamado INERD⁶ que consiste en las siguientes cuatro preguntas:

- ¿Qué aprendo de mí?
- ¿Qué puedo aplicar en mi vida?
- ¿Qué refuerzo?
- ¿Qué aprendo de las demás?

Las integrantes respondieron las preguntas anteriores al final de las sesiones uno, dos, cuatro, cinco y seis.

También se grabaron en audio todas las sesiones y obtuve las siguientes evidencias de las dinámicas hechas en las mismas:

- En la sesión 1. Las respuestas del cuestionario IFII (Instrumento de frases incompletas al inicio).
- En la sesión 2. Las respuestas del cuadro de las expectativas.
- En la sesión 3. Los rotafolios hechos en la dinámica de “La mujer que soy: Concepto de mí misma”.

⁶ Instrumento de evaluación originalmente llamado INER que consiste que las participantes respondan: qué de novedad aprendo, qué énfasis y qué relaciono (algo que sabías lo relacionas con algo que acabas de aprender); yo agregué la pregunta: qué aprendo de las demás que es la última letra “D”; llamando el instrumento INERD.

- En la sesión 4. Las esculturas o dibujos de la dinámica de “Esculpiendo mi necesidad”
- En la sesión 5. Los diagramas lunares de la dinámica de “Mi potencial como mujer” parte B.
- La sesión 7. Dos fotografías del grupo.

CAPÍTULO II. MARCO REFERENCIAL

2.1 Estado actual del conocimiento

En este apartado presento los trabajos de grado de otras personas que se relacionan con la intervención que yo realicé. Los trabajos con respecto a la mujer en Ingeniería desde el Enfoque Centrado en la Persona (ECP) son escasos, sino es que casi nulos, por lo que sólo encontré en la biblioteca del Instituto Tecnológico de Estudios Superiores de Occidente (ITESO) un trabajo, mismo que es en relación a alumno(a)s de ingeniería. Este trabajo lleva el título de “El proceso de auto motivación para el estudio de estudiantes de ingeniería del ITESO” realizada por Gerardo Antonio Aguilera Pérez en Agosto del 2001. Fue enfocada a estudiantes de ingeniería del ITESO. “El objetivo de la investigación fue indagar sobre los motivos y el proceso de auto motivación de los estudiantes de ingeniería para estudiar su carrera, desde la propia experiencia del estudiante” (Aguilera, 2001: 45). Menciona el autor que “...aparentemente desean estudiar, pero algunas conductas observadas como inasistencia, poca atención en clase, indisciplina, incumplimiento de tarea y los resultados de rendimiento escolar parecen contradecirlo “(2001: 9). También refiere que sería interesante que se indagara más en las diferencias de la percepción de la carrera derivadas del género, dado que en las entrevistas hechas se dio cuenta que las dos mujeres entrevistadas muestran inquietud al hablar de matrimonio y desarrollo profesional, pensando que cualquier decisión implica renunciar a una u otra; en las entrevistas que tuvo con los ocho hombres, encontró que ellos no mencionan esto, y que se ven a sí mismos desarrollándose profesionalmente, casados y con hijos y que probablemente se imaginan acompañados de una mujer que asuma el papel del cuidado de los hijos; es lo que comenta el autor. En lo anterior hay puntos muy importantes que se asocian con mi reporte de intervención, como es que el autor encontró diferencias en cómo las mujeres perciben la carrera, habiendo por un lado el deseo de un matrimonio y por el otro el desarrollo profesional. Por mi parte encuentro en una vertiente, miedo a la soledad y en la otra, que uno de los objetivos personales

más importantes es conseguir el éxito, lo que estrecha la relación entre el trabajo que yo realicé y el del autor, porque de esta manera se tienen evidencias de que esta problemática no sólo la viven las alumnas de ingeniería en el 2011 o lo que viví yo, sino que también lo vivieron otras mujeres estudiantes de ingeniería en el 2001. El autor también encontró que una de las principales motivaciones para estudiar una carrera era lograr la independencia económica de la familia y la autonomía; este resultado me dio pistas acerca de un aspecto importante respecto a la identidad que tienen las personas en la ingeniería. Investigando más acerca de esta área, encuentro que las características de autonomía e independencia son parte de la identidad que tienen las personas en la ingeniería.

2.2 El Enfoque Centrado en la Persona

En este apartado mencionaré algunos de los conceptos del Enfoque Centrado en la Persona (ECP) que se relacionan con la intervención que realicé. Los primeros dos son la experiencia y el autoconcepto, que Carl Rogers incluyó en su Teoría de la Personalidad, después menciono las condiciones que son necesarias y suficientes para crear un ambiente facilitador. A continuación hago mención del arte expresivo de Natalie Rogers. Por último, la tercer parte que desarrollo es llamada “Mujer como proceso”, que plantea una manera de vivirse mujer utilizando el potencial innato como persona y como mujer.

2.2.1 La experiencia personal; fuente de conocimiento

Una de nuestras riquezas es nuestra guía interior; nacemos con una brújula interna que es llamada por Rogers (1998), experiencia, que es la que nos guía y tiene su base en los impulsos, sentimientos y sensaciones que se van percibiendo en el organismo. Rogers la define de la siguiente manera “todo lo que sucede dentro del organismo en cualquier momento. Incluye tanto los hechos de los cuales el individuo no tiene conciencia, como los fenómenos que han accedido a la conciencia” (1998:26). Gracias a esta guía nos podemos detener, cambiar de dirección y avanzar en favor de nuestro propio crecimiento. Por el simple hecho de ser humanos, no por ser hombre o por ser

mujer, sino desde nuestra naturaleza, somos valiosos y contamos con un potencial que nos dirige a la preservación y al desarrollo, lo que es otra de nuestras más grandes riquezas. Lafarga y Gómez mencionan que el creer ser totalmente un ser humano es entrar al proceso de ser de las especies más “sensible, responsiva, creativa y adaptable” (1992:31). Estos autores hablan que un ser humano que funciona en plenitud es aquel que vive tomando en cuenta sus sentimientos y las reacciones de su organismo. En otras palabras:

Está utilizando todo su equipo orgánico para sentir...Está empleando todos los datos que su sistema nervioso pueda suministrarle, utilizándolos en la conciencia, pero reconociendo que su organismo total puede ser, y a menudo es, más sabio que su conciencia. Es capaz de permitir que su organismo total funcione en toda su complejidad para seleccionar... la conducta que en ese momento será, por lo general, la más genuinamente satisfactoria...Él es un organismo que funciona completamente y, a causa del conocimiento de él mismo, que fluye con libertad y a través de sus experiencias, es una persona que funciona completamente (1992:102).

La experiencia es fluida y cambiante, se conforma de las experiencias viscerales y sensoriales. Esta brújula interna de la persona que le indica lo que es mejor para ella. Esto no significa que siempre el ser humano funcione de esta manera, ya que el individuo puede tender a actuar según creencias y conductas que le son o fueron impuestas, dándole un mayor valor a éstas que a su propio sentir.

Rogers menciona que cuando un niño busca o evita ciertas experiencias, porque son percibidas más o menos dignas, juzgadas por los padres, ciertas personas o criterios, entonces el niño percibe una valoración condicional,

...hay valoración condicional cuando la consideración de otra persona significativa es condicional, es decir, cuando el individuo siente que en ciertos aspectos es valorado y que en otros no lo es...el individuo valora su experiencia positiva o negativamente en función de esas valoraciones condicionales (1998:43).

Esta valoración que el niño hace de la experiencia como positiva o negativa, causa que haya discrepancias entre lo que percibe y su sabiduría interna. Dada esta discrepancia, “a medida que se exterioriza la conciencia del yo, el individuo desarrolla una necesidad de consideración positiva” (Rogers, 1998:65), esta necesidad se refiere

a que la persona requiere obtener de otras “sentimientos y actitudes de afecto, cariño, respeto, simpatía, aceptación” (1998:41) que modifica positivamente la manera en que se percibe. Esta necesidad termina ejerciendo mayor fuerza en la persona que su propia experiencia, causando que las necesidades ejerzan un impulso que no necesariamente es hacia el crecimiento. La persona puede dejar sus deseos, sus sentimientos y sus pensamientos a un lado con el fin de satisfacer las expectativas de los demás. Maslow (1989) describe las necesidades, catalogándolas en dos: las necesidades básicas y las metanecesidades. Las básicas son para él necesidades de deficiencia y las metanecesidades son denominadas de crecimiento. El autor, menciona que la fundamental es la de seguridad, y en otro orden de importancia vienen las de amor, pertenencia y de estima (en Quitman, 1989). Maslow menciona que para poder satisfacer las necesidades de crecimiento, se necesita que la de seguridad y después las básicas estén satisfechas.

Por eso es importante que en la intervención se utilice las condiciones facilitadoras que menciona Rogers (1993) (Congruencia, Empatía y Aceptación incondicional) ya que satisface la necesidad de seguridad, promoviendo que las integrantes avancen en su crecimiento personal.

Rogers (1961) menciona que durante el proceso de facilitación y en relación con la constante expansión de su espacio vital, la persona se pregunta: “¿Cómo experimento esto?; “¿Qué significa para mí?”; “Si me comporto de cierta manera, ¿cómo puedo llegar a simbolizar el significado que tendrá para mí?”. Este cuestionamiento va llevando a la persona a actuar más con base a sus satisfacciones e insatisfacciones que le produce la vivencia, dejando de actuar a expectativas de otros. Comenzando la persona a tomar como marco de referencia su propio organismo, o sea, tomando sus sensaciones, percepciones, significados, recuerdos (Rogers, 1998) como guía de su propia vida. Viviéndose con mayor libertad y moviéndose a ser más él mismo. Lo anterior tiene semejanza a uno de los aprendizajes mencionados por las participantes, decían que después del taller se llegan a cuestionar más sobre cómo en verdad estaban más allá de una respuesta de tipo cliché, siendo más reflexivas, avanzando en el proceso de la simbolización de sus sensaciones, teniendo una mejor

comprensión de ellas, y por lo tanto, retornando a su propia experiencia como referencia.

2.2.2 El autoconcepto; significados que hacen vida

En la teoría de la personalidad de Rogers (1998), se menciona que la persona se compone de la experiencia (definida en el apartado anterior) y la estructura de sí mismo, siendo esta última el autoconcepto, que son “las percepciones de las características del yo” (Rogers, 1998:30), lo que la persona cree que es y con base a esto ve la realidad. Menciona Rogers que se construye durante la infancia y va cambiando con el transcurso de la vida, a continuación explico el proceso.

El proceso de la formación de autoconcepto, según Rogers (1998), sucede de la siguiente manera; el niño percibe lo que vive como una realidad, por lo que tiene mayor consciencia de cómo son las cosas que ningún otro individuo, ya que se basa totalmente en su marco de referencia interno. Tiene la tendencia, desde su nacimiento, de actualizar sus potencialidades y de esta manera interactúa con la realidad, de forma que actúa con intención de satisfacer sus necesidades de vida. Así comienza el proceso llamado valoración orgánica, en el que la persona le da un valor positivo a las experiencias que son percibidas como favorables para el mantenimiento y enriquecimiento del organismo y le da un valor negativo a las experiencias percibidas contrarias a su crecimiento o mantenimiento, por lo que tiende a buscar las experiencias a las que le da un valor positivo. Dada esta diferenciación, una parte de la experiencia es simbolizada, esto se refiere a que se hace una

representación simbólica (no necesariamente en símbolos verbales) de una parte de nuestra experiencia. Esta representación puede tener diversos grados de agudeza e intensidad, que van desde una vaga consciencia de algo que existe como fondo, hasta una clara consciencia de algo que ocupa el foco de la consciencia como figura (Rogers, 1998:27).

Conforme la persona interactúa con el medio, se va organizando hasta formar el autoconcepto. Lo anterior sucede si la persona percibe que es aceptada siempre, a

excepción de ciertas conductas. Pero por ejemplo, si a la niña se le rompió un juguete y comienza a llorar, y la reacción del papá es tratar que no llore expresándole que no es para tanto y que baje el sonido del llanto; entonces al crecer ella aprende a no llorar porque la situaciones no son para tanto y es de mujeres dramáticas quienes lo hacen. Lo que fue una vivencia se convierte en una creencia y conducta, pudiendo ser el concepto que tiene de ella misma, una mujer práctica donde en la vida no hay razones suficientes para que se llore.

Como se ve en el ejemplo anterior las simbolizaciones de la experiencia van tomando vida y forma en la consciencia de la persona, convirtiéndose en los constructos; esto es, en los conceptos que actúan como los lentes con los que se percibe la realidad. Es importante señalar que esa realidad para la persona no significa que sea la verdad en sí, ya que sucede lo siguiente; Rogers menciona “Como el niño asigna mucha importancia a la aprobación de su madre, muchas veces no se deja guiar por el carácter agradable o desagradable de sus experiencias o conductas, sino por la probabilidad de recibir afecto” (1998: 67). Esto significa que comienza a tener un valor positivo el cumplir la expectativa del otro. Entonces el autoconcepto, según Rogers, se va construyendo con base a lo que la otra persona valora de mí o no, siendo esta una valoración condicional; percibiendo que la persona me valora cuando hago tal o cual cosa, a pesar de que esas acciones no vayan con mi forma de sentir, entonces tengo que cumplir ciertas condiciones para poder ser valorada.

Debido a la necesidad de consideración positiva, intenta de preservar su autoconcepto. En palabras de Rogers;

En intento de preservar la consideración positiva de otros ha falsificado algunos valores de su experiencia y los ha percibido en función del valor que tienen para otros. Todo esto no ha sido una elección consciente sino proceso natural –y trágico- iniciado en la infancia (Rogers, 1998:69-70).

A causa de la preservación de su autoconcepto, la persona desarrolla defensas, que es el distorsionar, negar o ignorar la simbolización de la experiencia. Por ejemplo si la persona se considera “Inteligente y que la inteligencia es saberlo todo” puede andar por el mundo confirmando su idea e ignorando vivencias y personas que le confirmen lo

contrario, reduciendo su autoconcepto y perdiendo flexibilidad en el mismo. La razón de preservar esta creencia es porque puede considerar que si no sabe entonces no es suficiente para ser querida; por lo que tiene que negar, ignorar o distorsionar cualquier vivencia que le diga lo contrario.

Como se puede ver la valoración condicional limita a la persona a percibir su experiencia, la sabiduría que su propio cuerpo le dicta; estando su centro de valoración fuera de ella, esto se refiere a:

los criterios aplicados por el sujeto en la valoración de su experiencia. Cuando esta fuente es interna, inherente a la experiencia misma, el centro de la valoración se encuentra en el sujeto. Cuando el centro de la valoración se encuentra en otras personas, que se convierten en el criterio de valoración del sujeto (Rogers, 1998:44).

Cuando la valoración de la experiencia está basada a lo que los demás piensan, entonces su autoconcepto va tener aspectos de lo que los demás consideran valioso; viviéndose en incongruencia, esto se refiere Rogers (1998) a que hay discrepancia entre su propio sentir y lo que la persona cree que es.

Cuando la persona vive en este estado de incongruencia entre el yo y la experiencia, Rogers menciona que se encuentra vulnerable, y cuando “el individuo se encuentra en estado de incongruencia sin saber de ello, es potencialmente vulnerable a la angustia, la amenaza y la desorganización” (1998:35). Entonces “Si una nueva experiencia pone en evidencia la discrepancia con tal claridad que el individuo no puede dejar de percibirla conscientemente, se sentirá amenazado y su concepto del yo quedará desorganizado...” (Rogers, 1998:35). Por eso es la importancia de las defensas. Por lo que como seres humanos nunca hacemos algo que no nos genere algún beneficio, a pesar que una conducta nos pueda dañar, algo en esa conducta nos abona un bien y es más fuerte lo que da que lo que quita. Por eso es la importancia de respetar el proceso de crecimiento de cada persona y no forzar, cuando van percibiendo un ambiente sin amenazas, solas van surgiendo.

Es importante señalar que por la necesidad de consideración positiva, y a causa de la valoración condicional de otras personas, el autoconcepto del individuo se ha

formado en base, a poco o mucho, de lo que las otras personas esperan de éstas. Esta situación causa incongruencia, siendo la simbolización distorsionada. Vive en una incongruencia la persona ya que el concepto de ella misma dista de lo que en verdad ella siente y desea, pero dado que su necesidad de ser valorada es más fuerte que lo que dicta su sabiduría interna entonces tiene que distorsionar la percepción de algunas experiencias con el fin de que para los otros y ya también para ella no pierda la apariencia en la que ella se percibe aceptada y valorada.

Cuando la persona comienza a percibir que es aceptada sin condiciones, tiene la posibilidad de desarrollar la consideración positiva incondicional, “cuando el sujeto se percibe a sí mismo de modo tal que todas las experiencias relativas a su yo le parecen dignas de consideración positiva” (Rogers, 1998:43); se refiere que el ser valioso no está relacionado a ninguna conducta o forma de ser, simplemente se es suficiente por ser persona.

Entonces Rogers (1998) menciona que cuando su experiencia es validada, el centro de valoración se configura desde el interior, haciéndose más flexible su concepto de ella misma y por lo tanto disminuyendo la incongruencia, que es la discrepancia entre la experiencia y el concepto de sí misma. Por eso es importante que el ambiente de facilitación sea seguro y que el facilitador en verdad crea que la mejor respuesta está en la persona, porque así ella voltea a su interior en busca de respuestas en vez de mirar al facilitador para obtenerlas.

En mi experiencia en la intervención fue clave el respetar el proceso de las integrantes y formar un ambiente en el que se sintieran en confianza, seguras y libres de ser ellas mismas, al comienzo les comenté que si no querían compartir una vivencia o decir lo que sentían que se sintieran libres de decir que no, lo cual sucedió algunas veces, sin cambiar nuestra relación y mi estima hacia ellas. Carl Rogers (1993) menciona que cuando las personas experimentan un clima de confianza y seguridad, la tendencia actualizante se hace presente, ya que el ser humano tiene una capacidad innata que le impulsa al desarrollo siempre y cuando perciba un ambiente sano, llamándole tendencia actualizante. Uno de los aspectos de esta capacidad es que “...se expresa en su tendencia a reorganizar su personalidad y su relación con la vida de

acuerdo a patrones considerados más maduros” (Rogers, 1993:42). Esto quiere decir que al percibir el ambiente libre de amenazas, las defensas dejan de tener sentido para la persona, entonces utiliza esta energía para su propio crecimiento, en este caso para la actualización de su autoconcepto y mejora la simbolización de su experiencia. Por ejemplo cuando la persona percibe la seguridad en el ambiente y sabe que no será juzgado por lo que diga y no va perder su valoración, entonces comienza a aflorar sentimientos o creencias que había ocultado.

Por ejemplo un hombre que aprendió que si se mostraba inseguro sobre algún aspecto significaba ser débil, entonces al sentir la seguridad en el ambiente expresa que la verdad es que no sabe qué quiere de su vida profesionalmente, lleva tiempo que se siente deprimido, no le gusta su trabajo y no sabe qué dirección tomar; si ante esta expresión el facilitador responde con comprensión y empatía, la persona va sintiendo seguridad en compartir esta clase de sentimientos, el significado que para él tenía la inseguridad va cambiando y va reconociendo en él que estos sentimientos son parte del ser humano que es; por lo tanto actualiza su autoconcepto.

2.2.3 Actitudes básicas del facilitador

Las actitudes que son necesarias por parte del facilitador para crear el clima son: empatía, aceptación positiva incondicional y autenticidad. Es importante señalar que no son técnicas, sino actitudes que se desarrolla en la persona. Convirtiéndose en una filosofía de vida.

Siendo la empatía cuando se ve y se siente como la persona que estoy facilitando como si fuera ella, es importante hacer hincapié que es como si fuera la persona, logrando diferenciar lo que es mío y lo que es de ella. No consiste en decir afirmaciones superficiales, ni juzgar o analizar sus vivencias, sentimientos y creencias, consiste en ir más allá de eso y encontrarme de persona a persona, no como juez a persona.

La aceptación positiva incondicional es cuando se acepta sin condición la manera en como la persona es y está dispuesta a llevar el proceso. Rogers menciona

que significa “el respeto y agrado que siento hacia él como persona distinta, el deseo de que posea sus propios sentimientos, la aceptación y respeto por todas sus actitudes, el margen del carácter positivo o negativo de estas últimas, y aun cuando ellas puedan contradecir en diversa medida otras condiciones que ha sostenido en el pasado”(1993:41). Cuando se logra percibir los sentimientos, pensamientos, creencias tal como la persona los ve y los acepto, se siente la persona libre de explorar su sombra y las partes más íntimas que tenga olvidada. Logrando libertad en explorarse. La relación se convierte en transparente y me convierto en un compañero de la persona que estoy facilitando.

La autenticidad permite a menudo un diálogo sincero y constructivo directo entre facilitador – persona, sin perder en cuenta que el facilitador sigue siendo el experto pero comunicándose como humano al servicio de la persona. “Sólo mostrándome tal cual soy, puedo lograr que la otra busque exitosamente su propia autenticidad...Lo más importante es ser auténtico” (1993:41). Según Lietaer, la autenticidad tiene dos caras: congruencia, siendo la cara interna, cuando el facilitador está consciente de su propio flujo de experiencia; y la transparencia siendo la cara externa “la comunicación ... de sus percepciones conscientes, sus actitudes y sus sentimientos” (en Brazier, 1997, p.26).

Durante la maestría he aprendido a vivir las condiciones anteriores cada vez en mayor grado, las considero muy valiosas no solo para una intervención sino para cualquier relación tomando en cuenta la relación conmigo misma.

2.2.4 Condiciones para que se produzca un proceso facilitador

Para que se produzca un proceso de cambio se necesita las siguientes condiciones mencionadas por Rogers (1998, 49:50) en el libro de Terapia, personalidad y relaciones interpersonales:

- Que dos personas estén en contacto.
- Que la persona se encuentre en un estado de incongruencia, de vulnerabilidad o de angustia.

- Que el facilitador sea congruente en la relación con la persona.
- Que el facilitador experimenta una consideración positiva incondicional hacia la persona.
- Que el facilitador experimenta una comprensión empática hacia el marco de referencia interno de la persona.
- Que la persona perciba, por lo menos en un grado mínimo, las condiciones 4 y 5, es decir la consideración positiva incondicional del facilitador hacia él y la comprensión empática que el facilitador le demuestra.

Para poder iniciar el taller necesito que se forme el grupo que es el paso uno, después las alumnas necesitan tener cierto grado de incongruencia dado que si no, no tendría necesidad de realizar el taller; las incongruencias que vi en las encuestas es que su objetivo de vida no está relacionado con sus necesidades, se reafirma esto en la tesis “El proceso de auto motivación para el estudio de estudiantes de ingeniería del ITESO” que analicé, dice el autor que las dos mujeres de ingeniería a diferencia de los ocho hombres que entrevistó comentaron una inquietud entre el desarrollo profesional y el matrimonio, siendo que al escoger una implicaba dejar a otra (en la parte 2.1 Estado actual de conocimiento, se desarrolla un poco más esta parte). Después vienen las actitudes básicas y por último y creo que es una de las partes difíciles que es que las alumnas perciban por lo menos cierto grado las condiciones.

2.2.5 Arte expresivo como medio facilitador

Arte expresivo de Natalie Rogers consiste en usar música, sonidos, improvisación, danza, dibujo, escultura y otras, como medio para facilitar el crecimiento y sanación de las personas. Se busca la expresión de sentimientos internos a través de la creación de formas externas.

*“We use the art to let go, to express, and to release”*¹ (2008:1). Menciona Natalie que usa el arte para soltar y expresar los sentimientos más profundos. Sirve para

¹ Nosotros usamos el arte para dejar ir, expresar y liberar

aproximarse al miedo, la vergüenza, la culpabilidad o el enojo, inconsciente o no expresado que ha permanecido en silencio. “...las personas que tienden a ser predominantemente racionales y verbales tienen la oportunidad de permitir que afloren sus sentimientos benigna y constructivamente” (2003:96). Natalie le llama a esta sanación interna Proceso de Conexión Creativa^{MR}.

La base del Proceso de Conexión Creativa es el ECP, Natalie (2003) menciona que el enfoque es como el tronco del árbol, las ramas son el arte de expresión centradas en la persona, siendo una integración de la emoción y espíritu mente/cuerpo, extendiéndose las ramas, conectando lo femenino y masculino. En el libro de Natalie, Carl Rogers menciona que el motivo principal de la creatividad parece ser la misma tendencia que se descubrió profundamente como la fuerza curativa, tendencia actualizante (tendencia para convertirse en su propio potencial) (1993). Esto último nos puede decir mucho, ya que refuerza la importancia de las condiciones que menciona Carl para crear un clima seguro; cuando la persona se va percibiendo que no es juzgada, va bajando las defensas y va dejando que la creatividad fluya en la persona, entonces se da la oportunidad de sumergirse en su mundo utilizando el arte creativo, como medio y como fin (creatividad como parte del potencial de la persona).

A continuación menciono los principios del arte expresivo (1993):

- Toda persona tiene la habilidad innata de ser creativa.
- El proceso creativo es sanador.
- Crecimiento personal y estados más altos de consciencia son logrados a través del entendimiento y consciencia de uno mismo e insight.
- El entendimiento y consciencia de uno mismo e insight son logrados con el contacto de nuestras emociones.
- Nuestros sentimientos son nuestra fuente de energía.
- El arte expresivo (incluyendo movimiento, arte, expresión escrita, sonidos, música, meditación e imaginación).
- Los modos de arte se interrelacionan, esto es llamado la conexión creativa. Por ejemplo, el movimiento afecta el cómo escribimos o

dibujamos, cuando escribimos y dibujamos afecta nuestros sentimientos y pensamientos. Una forma de arte estimula y nutre otra.

- La conexión se hace con nuestra esencia.
- Por lo tanto, cuando se hace el viaje hacia el interior para descubrir nuestra propia esencia, se descubre la relación que se tiene con el mundo exterior.

Considero importante recalcar que cuando las personas comparten su arte, el rol del facilitador no es interpretar o analizar, sino consiste en una forma de comprender mejor el mundo de la persona. “Analizar el arte fácilmente puede sofocar el impulso creativo que brota del individuo...la intención del terapeuta del arte centrado en la persona es animar al individuo a explorar por sí mismo el sentido de su arte” (2003:98).

2.2 Ser Mujer

En este apartado comienzo con lo que es para mí mujer como proceso de ser cada vez más ella misma, después menciono la importancia del reconocimiento de las necesidades, menciono uno de las riquezas innatas de la mujer que es el ciclo menstrual. Después señalo el proceso de construcción de la identidad como mujer ingeniera, mencionando cómo influyen las expectativas sociales en dicha identidad. Después hablo de la influencia que tiene la profesión de Ingeniería en la identidad de mujer, siendo la identidad de la persona en ingeniería muy parecida a la identidad de género masculina. Las mujeres en esta área refuerzan o toman ciertos aspectos de esta identidad en ellas. Muestro tres estudios, dos realizados fuera de México, que sustentan mis comentarios y amplían el concepto de la identidad de mujer ingeniera.

2.3.1 Mujer como proceso

Con la expresión Mujer como Proceso me refiero al proceso de convertirse cada vez más en la riqueza que la mujer es, lo que significa dejarse fluir en su propia experiencia de mujer, descubriendo, sintiendo y reconociendo su potencial innato, viviéndose en su propio ser. Entendiendo que no se requiere agregar, ni quitar, ni convencer o luchar

para ser suficiente, sino sólo sentir la verdad que hay en sí misma, ir creando el propio modelo viviente. Lo anterior implica que la mujer se defina a sí misma como un proceso, no como una mujer estática y rígida que tiene ciertas características, sino desde una percepción fluida y flexible en la que se está transformando constantemente con base a su experiencia. En esta misma flexibilidad entra el dejarse vivir los diferentes aspectos de su ser mujer, la dependencia como la independencia, lo intelectual como lo sentimental, la debilidad como la fuerza, sabiendo jugar y disfrutar con estos rasgos de la propia complejidad del ser humano. Rogers menciona que:

El auténtico sí mismo se descubre naturalmente en las experiencias propias, sin pretender imponerse a ellas...De esta manera llega a ser él mismo, no una fachada conformista con los demás, ni una negación cínica de todo sentimiento o una apariencia de racionalismo intelectual, sino un proceso vivo que respira, siente y fluctúa, en resumen, llega a ser una persona (1993:109).

De esta manera el autor señala la importancia de dejarse ser la persona que realmente se es, por lo tanto la mujer que realmente se es. Al ir aceptando cada vez más su ser total, el empoderamiento se va dando. Un empoderamiento que emerge de la confianza de sí misma, en vez del empoderamiento falso que emerge de las defensas como máscara que protege la vulnerabilidad, mostrándose como un traje de coraje que hace mantenerse de pie. Consiste también en elegir constantemente con base a la respuesta “¿Estoy viviendo de una manera que me satisface plenamente y que me expresa quién soy?” (Rogers, 1993:113), no es vivir llevándose por el flujo del mundo, sino por el flujo interno, con los propios pasos.

Ser mujer como proceso no está solo enfocado a mujeres profesionistas, sino a toda persona que haya nacido mujer. Ser la mujer que se es, implica usar el potencial que se tiene como persona y el potencial que da la propia sexualidad. Es aprovechar la sensibilidad durante el ciclo menstrual, la intuición y la creatividad, entre otros aspectos. Es ir más allá de la identidad de género femenino y adentrarse en la aventura de vivir la vida propia.

2.3.2 Mujer reconociendo sus necesidades

Maslow hace una jerarquía de las necesidades humanas, catalogándolas en dos partes: las necesidades básicas y las metanecesidades. Las básicas son para él necesidades de deficiencia y las metanecesidades son denominadas de crecimiento. Dentro de las necesidades básicas, están como base las fisiológicas, después la de seguridad, después de necesidad de amor y pertenencia y por último de las básicas la necesidad de atención (no necesariamente actúan en el orden anterior). Las necesidades de crecimiento que son las de autorrealización son las necesidades de Modestia, Verdad, Juego, Bondad, Belleza, Vida, entre otras (En Quitman, 1989).

Maslow menciona que para poder satisfacer las necesidades de crecimiento, se necesita que las básicas estén satisfechas. La necesidad de seguridad después de las fisiológicas es más fuerte que la necesidad de desarrollo (Maslow, 1983:82).

Entonces por esta razón considero importante que en el taller las alumnas hicieran conciencia de sus necesidades más fuertes ya que éstas ejercen una fuerza en ellas de decisión, que no necesariamente se dirige a su autorrealización; así ellas pueden trabajar en satisfacerlas.

Karen Horney (1961) menciona que las personas con el fin de lograr un sentimiento de unidad e identidad, construyen su imagen idealizada de sus necesidades, fantasías primitivas, facultades dadas y experiencias especiales. "... solución que implícitamente promete satisfacer todas la necesidades interiores..., no solo librarse de sus sentimientos dolorosos e insoportables..., sino que por añadidura constituye una misteriosa realización de sí y de su vida" (1961:20). El problema del yo ideal es que se intenta vivir roles no deseados, entre otros efectos.

Al lograr mayor congruencia entre el concepto de ellas mismas y su experiencia, disminuyendo la distancia entre el yo ideal y el yo real. Rogers tomó el concepto de yo ideal de Karen Horney (1961), ella menciona en su libro de Neurosis y Desarrollo Humano que en el momento de la enajenación de sí mismo, no puede crecer sino que ha dejado sus sentimientos, pensamientos y deseos a un lado con el fin de sentir seguridad. Produciéndose una separación de su yo real hasta que no sea capaz de

reconocerse. Viviendo roles no deseados y cumpliendo expectativas externas como mujer y persona; con el fin de satisfacer necesidades.

Las alumnas viven cierta incongruencia, pero reciben ciertas ganancias de ello. Karen Horney (1961) dice que el yo ideal promete el librarse de sentimientos dolorosos e insoportables como sería el sentimiento de angustia, inferioridad, de división (...) siendo una realización de su vida y de sí mismo. Menciona la autora que hay elementos que surge en la persona como:

- La necesidad de perfección, trata de alcanzar la meta de su imagen idealizada mediante los deberes y tabúes
- La ambición neurótica, deseo de un triunfo exterior, tendencia a destacarse.
- La necesidad de un triunfo vindicativo, impulsos frecuentes e irresistibles, en su mayor parte inconscientes, de frustrar, derrotar a los otros o empujarse en las relaciones personales. Es llamado vindicativo porque el motivo nace del impulso de venganza de humillaciones de la niñez.

Las tendencias de la persona tienen dos características: su naturaleza compulsiva y su carácter imaginativo. La naturaleza compulsiva es entendida como contraria a los deseos espontáneos, están determinadas por las necesidades de la estructura creada del yo ideal. La diferencia entre espontáneo y compulsivo se refiere a la diferencia entre “Yo quiero” y “Tengo que, a fin de evitar el peligro”

Con esto refuerzo la importancia que tiene que las alumnas se den cuenta de sus necesidades porque a pesar de que hagan conciencia de sus incongruencias, si no reconocen su necesidad y trabajan en satisfacerla, será casi imposible que dejen su yo ideal ya que le implicaría más riesgos.

Es muy importante que se den las condiciones adecuadas para propiciar el cambio. Karen Horney menciona “... el individuo humano necesita condiciones favorables para su transformación “de alcornoque en roble”; necesita una atmósfera cordial para darle una sensación de seguridad interior, y la fuerza íntima necesaria que le permita tener pensamientos y sentimientos propios, y poder expresarse” (1961: 14).

2.3.3 Riqueza del ciclo menstrual en la mujer

Uno de los tesoros innatos de la mujer es la riqueza del ciclo menstrual, en culturas de la antigüedad comenta Gray (1999), la sincronidad entre el ciclo femenino y el lunar revelaba la conexión con lo divino, durante su ciclo la mujer albergaba el misterio de la vida dentro de su cuerpo y podía generar vida y asegurar el futuro del pueblo, lo que equivale decir que la mujer poseía los propios poderes del universo: dar la vida, sustentar y crear. “El ciclo lunar estaba reconocido como una expresión de lo divino femenino, presente tanto en la tierra como dentro de las mujeres” (Gray, 1999:50).

En las culturas antiguas utilizaban los cuentos y fábulas para guiar y enseñar, el arquetipo como un instrumento de enseñanza, ya que a través de la identificación de una imagen, la persona experimentaba una comprensión interna consciente o inconsciente, ayudando a despertar y representar las energías arquetípicas. Gray comenta que en muchas culturas la fuerza femenina universal, la Gran Diosa, era “representado por tres figuras de mujeres o diosas que simbolizaban el ciclo vital femenino: La Doncella, la Madre y la Bruja...el ciclo vital no estaba completo si no se incluye una cuarta fase – el aspecto oculto de la diosa- que en general no formaba parte del trío anterior...a la que se representaba como la muerte; era el alma de lo divino en la que todos regresaban para renacer” (1999:50). Ahora apareciendo en los cuentos populares estas cuatro simbolizaciones del ciclo vital de la mujer de la siguiente manera: La Virgen, Madre, Hechicera y Bruja; representado las cuatro etapas del mismo: premenstrual, menstrual, preovulación y ovulación.

El ciclo menstrual da la oportunidad a la mujer ha examinar la vida una vez al mes y hacer cambios. La fase de Hechicera (premenstrual) es un periodo para analizar a detalle y decidir que hay que modificar, la de la Bruja (menstrual) de permitirse lamentarte por la pérdida de sentimientos, actitudes y comportamientos que ya no iban y aceptar el cambio mentalmente; la de la Virgen (preovulatoria) sirve para efectuar el cambio físico y la de la Madre (ovulatoria) permitirá verlo hecho realidad. También menciona Gray (1999) que en la ovulación y menstruación se alcanza el punto máximo de sexualidad y creatividad, al no estar físicamente fértil, estas energías ofrecen una nueva posibilidad: procrear ideas en vez de una nueva vida.

Por lo que el ciclo menstrual no solo es un proceso físico que sirve solo para la procreación, sino que puede brindar riquezas que puede ayudar en la vida personal y profesional de la mujer.

3.3.4 Construcción de la identidad

La identidad de la persona se estructura en torno al concepto de sí mismo. En la sección anterior ya se mencionó este proceso según Rogers. Entonces retomando esa teoría continuó con otros autores. La identidad se refiere a “aquellos aspectos o características que permite diferenciarse de otras personas y a la vez ubicarse como dentro de un grupo ante el reconocimiento de rasgos o comportamientos que sirven de referencia” (Rocha, 2009:251). Completando la definición, Rossan (en Rocha 1987), habla que la identidad personal son un conjunto más o menos integrado de actitudes que la persona tiene de sí misma, conformada por: subidentidades, rasgos generalizados y un sentido de sí mismo. Las subidentidades cambian a través de los contextos y periodos de vida, por ejemplo la identidad de ser padre, la identidad de género y otras. Los rasgos generalizados se refieren a las características del individuo que están asociadas al rol específico, pero que son comunes en los múltiples roles. Por último el sentido de sí mismo se refiere a los sentimientos y emociones relacionados a estos roles y características. Unas de las subidentidades de las alumnas del taller es la de identidad de ingeniería y la identidad del género femenino, que en este trabajo se ve la relación e influencia que hay en las mismas, y los efectos en el sentido de sí mismo.

La construcción de la identidad de género comienza en la infancia y continúa toda la vida, es proceso continuo y permanente que puede ir cambiando. Juan Fernández (1996) comenta que los padres influyen en la construcción de identidad de género en primera instancia y en segundo el contexto familiar, después reforzándose o cambiando por amistades, compañeros de trabajo y otros.

...se ha comprobado que los padres suelen ser bastantes sensibles a los procesos de cambio de niños y niñas. De esta manera, el patrón educativo ejercido muestra que a los dos años, momento en el que empieza la discriminación sexual, padres y madres aumentan la exigencia de control, dirigiendo la conducta hacia los aspectos deseados

socialmente. Estas exigencias pueden aumentar a medida que los niños van adquiriendo más conocimiento sobre los roles de género, para progresivamente disminuir cuando sus comportamientos corresponden consistentemente a dichos roles (1996:144).

También influyen las expectativas de la cultura en la identidad de género, el que es un proceso complejo, dinámico y que involucra variables individuales, culturales y sociales. Menciona Rocha que la identidad de género, está sujeta a “los cambios observados en los otros, a los contextos sociales, a las experiencias individuales y por supuesto vinculadas también a los costos y ganancias que se desprenden de ésta” (2009:257-258). Es importante recalcar sobre los costos y ganancias que menciona Rocha, ya que dentro de esos costos se incluye la consideración positiva que menciona Rogers (1998), en la que la persona adquiere una valoración condicional y entonces tiende a sacrificar su propia sabiduría para buscar la valoración de otras personas.

La identidad de género creada por la persona es identidad de género subjetiva y la creada por la sociedad, como expectativa, es la identidad de género social. Como se menciona anteriormente, la identidad de género social ejerce una gran influencia en la identidad de género de cada individuo, ya que la persona es por naturaleza un ser social y tiene la necesidad de pertenecer. La identidad de género social, menciona Asakura (2004) que no es algo biológico, sino que se forma socialmente, siendo un producto de un orden simbólico que clasifica los significados propios y los sociales. En este orden no sólo se establece la diferencia sexual sino que también se organizan los valores y atribuyen lugares, tareas y jerarquías. Nosotros como individuos tomamos los significados (interpretación de símbolos) que los organismos sociales como la ciencia, la religión y la política, dan. Integrando los significados de la identidad de género social en nuestra identidad de género personal; en la infancia lo tomamos sin cuestionarlo por necesidad de reconocimiento, valoración y pertenencia. Creo importante mencionar el siguiente ejemplo sobre la construcción de identidad de mujer que Shinoda Bolen hace en su libro *Las Diosas de cada Mujer* (2000). El ejemplo remarca cómo hace influencia, utilizando términos de Rogers, la consideración positiva de otros en la construcción de la propia identidad.

La niña que tiene un aspecto silencioso y solitario en su personalidad (gracias a Hestia), y al mismo tiempo es una jugadora de tenis competitiva (debido tal vez a la influencia de Artemisa o Atenea), y cuyas cualidades maternas (Démeter) salen con sus primos pequeños, descubrirá que consigue más aprobación por unas cosas que por otras. ¿Le alaba su padre por haber jugado una buena partida de tenis o por comportarse como pequeña madre?... (Shinoda, 2000:345).

Sólo para ayudar a la total comprensión del ejemplo anterior, los nombres que se encuentran en paréntesis, son personificaciones de las diosas griegas que Shinoda menciona que toda mujer puede tener, son características de la personalidad, según la consideración positiva de las personas cercanas hace que algunas características o personificaciones de las diosas se hagan presentes y otras no. Por lo tanto siguiendo el ejemplo, las personas que tiene la niña a su alrededor recompensarán con su aprobación ciertos comportamientos y habilidades, provocando efectos en la identidad de ella como mujer; pudiéndose sentir más segura y aceptada, cuando juega tenis que cuando juega a las muñecas; causando que se incline por la actividad que sea más valorada.

3.3.5 La profesión y la identidad de mujer

El papel de las mujeres ha cambiando con los años y es diferente en cada cultura; Estrada y Pérez (2009) mencionan que existen diferentes patrones de conducta que son asignados tanto a las mujeres como a los hombres y constituyen deberes que deben de obedecer ambos, terminando por convertirse en un comportamiento adecuado o el “deber ser” de las personas, por lo tanto la identidad de género es diferente en cada país; sabiendo que el género es creado por la cultura y la sociedad, por lo tanto también lo es la feminidad y la masculinidad. Menciona Asakura que las estructuras sociales “contienen ciertas formas de pensamiento, valores, afectividad y realización de cierto tipo de acciones” (2004:736), por lo que hombres y mujeres actúan conforme a lo femenino y masculino socialmente construido, siendo que si alguien se comporta de manera diferente se siente raro(a) y también los otros. Así, la feminidad y otros aspectos de las mujeres son esperados por la sociedad. Menciona el mismo autor que la mujer es relacionada con la naturaleza, siendo como misteriosa e incontrolable,

por lo que culturalmente el mensaje es que hay que controlarla y tener cuidado. También se ha generado una relación directa de Mujer-Madre, por lo que si eres mujer eres madre, lo que suele causar cierto conflicto en el aspecto profesional. Muchas veces esto hace sentirse culpable a la mujer de no corresponder a los mandatos de género. El cuerpo también es un factor central de la identidad femenina. El cuerpo se relaciona con el sexo y éste suele ser tomado para los fines de la procreación, más que para la satisfacción, lo que genera mandatos sociales que generan el sentimiento de culpa como control social.

También en el ámbito profesional hay una gran influencia de la identidad de género, por lo que encontramos que se catalogan ciertas profesiones para ciertos géneros. Por ejemplo la ingeniería es entendida como una carrera para el género masculino, causando que la entrada de mujeres a este ámbito sea percibida como algo raro, a pesar de que conforme han pasado los años han aumentado las mujeres en esta área. También encontramos que respecto a la relación que hay entre la identidad personal y la profesión de la ingeniería, los mandatos culturales referidos a esta profesión afectan a la identidad de género de las mujeres. Estrada y Pérez mencionan que “El precio de la incursión femenina en los espacios enunciados como masculinos consiste en que la mujer pierda un poco de su feminidad construida y se identifique simbólicamente como un “rival” de los hombres para ingresar a la vida política, social y económica (Cavazos, 2005, 2009:71). Lo que refieren los autores es que las mujeres pueden llegar a perder la feminidad que han construido cuando incursionan en terrenos asignados a lo masculino. No es que han perdido su ser mujer, sino su femineidad, es decir, las actitudes, comportamientos y otros aspectos que se espera que la mujer tenga en la sociedad. Otro aspecto es que señalan los autores es que con esta situación las mujeres pueden llegar a identificar simbólicamente al hombre como rival. Basándome en lo anterior, puedo decir que, es como si la mujer, en este caso la ingeniera, sintiera la necesidad de competir con el hombre para poder obtener el mismo lugar, situación que es muy similar al resultado que arroja el siguiente estudio que se hizo en la Universidad de Campeche con 278 estudiantes de la carrera de Psicología e Ingeniería de entre 17 a 48 años. En este estudio se menciona que las personas que estudian Psicología tienen actitudes más igualitarias que las que estudian Ingeniería,

tanto hombres como mujeres. La pregunta es ¿por qué en hombres y mujeres de ingeniería hay mayor desigualdad, por lo tanto mayor competencia entre ellos? Estrada y Pérez mencionan que:

La gran mayoría de las personas que estudian la profesión de ingeniería son hombres. Ser hombre significa “ser para sí”. Los hombres viven más para sí que para las demás personas. Eso significa que su ser es el centro de su vida. Características de la condición masculina son la constante competencia, debido a que deben mostrar que tienen poder; gozar de espacio y reconocimiento social; se potencia su capacidad para descubrir cosas y para aventurarse; su trabajo es visible y genera remuneración económica, tienen la capacidad de los objetos y de los recursos, deben tomar las decisiones; tienen el poder de dominio (Lagarde, 1994). (2009:91).

Podemos señalar entonces que la identidad de la persona en la Ingeniería tiene rasgos como ser analítica, que no contacta mucho con el mundo emocional y que la expresión del mismo es mínima, que hay una renuncia a la sensibilidad para poder mantener la dureza de carácter y la actitud de competencia. Esta identidad de ingeniería, como cualquier otra identidad social, ejerce una gran influencia en las personas que forman parte de ella y particularmente en las mujeres, ya sea tomando ciertas creencias y actitudes o reforzando lo que ya se tiene. Vale la pena comentar que Alfaro (en Estrada y Pérez, 2009) menciona que no por el hecho de que en ese ámbito el hombre es el favorecido con un rol de poder, signifique que le ayude a su bienestar o que pueda resolver limitaciones y problemas así, “Por el contrario, ser del género masculino implica renunciar a la sensibilidad para mantener la dureza de carácter, mantener una constante actitud de competencia con agresividad y estar siempre a la guardia para defender lo propio” (2009:92).

En una investigación hecha en Australia en Noviembre 2007, acerca de mujeres ingenieras, basado en 51 entrevistas con 10 hombres y 41 mujeres ingenieras, se menciona que hay dos narrativas dominantes respecto a lo que significa ser mujer ingeniera; una denominada “Mujeres pueden hacerlo también”, en la que las mujeres expresan que no tienen dificultad en convivir con los hombres, ni tienen problema con la discriminación. Que el éxito para ellas es probar que pueden ser tan buenas como los hombres. Sobrevivir en la ingeniería fue atribuido a ser diferentes a las demás mujeres,

con el significado de que las mujeres en general, se relacionan con sentimientos, irracionalidad, inseguridad y debilidad y teniendo la creencia de que la ingeniería es adecuada para personas independientes, inmunes a dudar de sí mismas e inmunes a las opiniones de los demás. Lo anterior muestra con claridad como la identidad como mujer es semejante a la identidad otorgada a la carrera de la ingeniería y pareciera que estas mujeres reforzaran esta misma identidad, mediante ciertas creencias y valores semejantes que son compartidos antes de ingresar a este ámbito profesional. La segunda narrativa mencionada en la investigación es denominada “Mujeres son diferentes”. En ésta, las entrevistadas comentaron sentirse incómodas por ser la minoría en un ambiente de hombres, que el no ser como “ellos” implica una amenaza. Una de ellas menciona que por adaptación, su comportamiento en el trabajo lo cambió para hacerlo semejante al del hombre, no sintiéndose ella misma. El trabajo concluye mencionando que las alternativas vistas por las entrevistadas es que las mujeres ingenieras son adecuadas en ingeniería porque se comportan como hombres e inadecuadas siendo diferentes, esto es, comportándose de acuerdo con el simbolismo cultural de ser mujeres. Cinco de siete participantes del taller las identificaría en la primera narrativa de “Mujeres pueden hacerlo también”, aunque cuatro de ellas no le pondrían ese título pero comparten las características mencionadas. Una de las restantes la identificaría en la segunda narrativa “Mujeres son diferentes” y la otra participante tiene características de los dos, pero a la vez no entraría en ninguna.

Lo comentado hasta este momento ha sido respecto a la identidad femenina en la sociedad y cómo puede influir la identidad de ingeniería en la identidad de mujer. Ahora abordaré los resultados de observaciones de campo y entrevistas con 71 ingenieras(os) acerca de las interacciones que se dan en el área de ingeniería realizados por Faulkner en el 2009. El estudio fue en cinco empresas de ingeniería: tres en E.U. y dos en Inglaterra. Los resultados fueron los siguientes: Las mujeres son muy visibles como mujeres pero no tan visibles como ingenieras. Se menciona que esta invisibilidad se hace notar cuando ellas necesitan realizar un mayor esfuerzo para ser tomadas como “reales ingenieras”, causándoles un debilitamiento de confianza; la visibilidad como mujeres trae presiones contradictorias, el ser una de ellos pero al mismo tiempo no perder su feminidad. Se menciona que la mayoría de las mujeres

están conscientes de su visibilidad como género y la necesidad de trabajar más que los hombres para probar sus credenciales como ingenieras, pero pocas están conscientes de las dinámicas sutiles del ser mujer en ingeniería donde se ve debilitada su autoestima, que los sentimientos de falta de confianza o autenticidad es raro que sean expresados en público (frente de los hombres) y que tienden a verlo como un problema personal en vez de que sea algo que haya resultado del ambiente (Faulkner, 2009). Es importante señalar que la escritora menciona que ninguna narrativa de las entrevistadas se muestra con rol de víctima. Su evidencia de la in/visibilidad de la mujer es mixta, al igual que la imagen sobre otros aspectos del lugar de trabajo de ingeniería. También señala que el ser mujer en el ambiente de ingeniería no son ni buenas ni malas experiencias; en los resultados se vio daño en la confianza profesional en algunas mujeres, pero en otras el optimismo; asimismo se vio la incongruencia de identidades de ingeniería y de género, pero también la mezcla lúdica de las mismas.

Concluyendo: la identidad de ingeniería siendo parecida a la identidad de género masculina, ejerce influencia en las mujeres en este ámbito, ya sea en aspectos muy sutiles como debilitamiento de su confianza; como en aspectos que son más notorios para ellas como el sentir que deben de hacer un esfuerzo mayor para mostrar el ser buenas ingenieras. Las presiones contradictorias de ser mujer y ser ingeniera siendo que si escogen ser ingenieras tienen que ignorar o rechazar un poco o mucho su sexualidad y su rol de ser madre y profesionista. También suelen aprender o reforzar no expresar sentimientos que sean visto como vulnerables; mostrarse fuertes, no dudando de ellas mismas, evitando mostrarse y percibirse como víctimas y el ser competentes, independientes y autónomas.

CAPÍTULO III. ANÁLISIS REFLEXIVO DE LA INTERVENCIÓN

3.1 Narración de la intervención

A continuación narraré las siete sesiones de la intervención, que fue realizada los viernes de 1:30 a 4:30, en las instalaciones del ITESO, en la que participaron la primer sesión 12 estudiantes y al final terminaron siendo siete.

Primera Sesión

Llegué al salón a la 1:20 p.m. y ya estaban cinco alumnas, les pedí que llenaran sus datos, incluyendo teléfono y correo electrónico. Después les fui entregando un papel para que hicieran su gafete, la mayoría de las alumnas fueron llegando en los primeros diez minutos, las últimas dos estudiantes llegaron, una a los 20 minutos y otra a la media hora de haber iniciado el taller, así comencé el taller con 12 integrantes.

Me presenté, platiqué una breve historia de mí. Seguí con la presentación en *Power Point* del programa que resumía de lo que se trataría el taller, no hubo preguntas ni dudas de las participantes.

Continué con la primer dinámica de presentación en la que les di un pequeño cuestionario, lo respondieron individualmente y después compartieron en parejas, al terminar, formamos otra vez el círculo, se comenzó la presentación en el que una introdujo a la compañera que le tocó de pareja como si fuera ella y así hasta que terminaron.

Después las acomodé en parejas, paradas una frente a otra estando a una distancia que estuvieran cómodas, les pedí que se vieran a los ojos y con la mirada que expresaran una vivencia que haya sido para ellas de fracaso, una de logro, el peor miedo, una vergüenza y por último una vivencia de alegría; dejando tiempo en cada expresión según como las iba observando. Hubo risas, pero al compartir la tercera vivencia estuvieron más tranquilas. Platicaron con su pareja cómo se sintieron expresando las situaciones de gozo y las no tan agradables y cuáles les fueron más

fáciles de ubicar; les pedí que se tomaran de las manos y agradecieran a la compañera por compartir y haberla recibido. Después cambiaron de pareja y les pedí que compartieran cómo se sintieron recibiendo las experiencias de gozo como desagradables de las compañeras y cómo se sintieron viendo a los ojos. Luego nos pusimos en círculo donde se expresaron los puntos que tuvieron en común y cuál fue la sensación de mirar a los ojos; la mayoría coincidió que era como una ventana para ver en realidad el interior de la persona entonces comentaba que les daba pena porque se sentían expuestas. Explicaron que esa dinámica les ayudó a sentirse en mayor confianza entre ellas.

Nos fuimos a receso, en el que les ofrecí unas galletas que les traje.

Al entrar del receso continuamos con la dinámica de “identificando el animal que representa la mujer que soy” (ver apéndice 3). Les pregunté que si me habían podido seguir, lo que la mayoría del grupo me dijo que sí y que se relajaron. Les solicité que compartieran el animal, la mayoría compartió pero hubo varias en las que se les vino un animal que no encontraban relación con ellas; les comenté que normalmente el primer pensamiento, imagen o idea suele ser la más acertada, que estaría interesante que de tarea se pusieran a pensar que es lo que se relaciona con ellas. Las alumnas no compartían mucho, solo decían casi lo que les preguntaba.

Seguí con una dinámica que se me ocurrió para generar más movimiento y expresión en el grupo que la llamé “profundizando con el otro” (ver apéndice 3). Hice bola una hoja de papel, les pedí que si yo decía “el fracaso es para mí: “al aventar la bola, el que la recibía decía lo primero que se le viniera a la mente; así se siguió con la frase de: éxito es, miedo, pareja, amistad, lo que más valoro y la vida es. Después armé dos grupos de cuatro y uno de tres, les pedí que compartieran cuáles son sus metas, después las moví con otras personas para que compartieran qué es el éxito y el fracaso para ellas, hubo cambio otra vez, compartieron cómo llegaron a la idea de ser ingeniera y por último en otro cambio compartieron qué era la vida para ellas. Hablaron más y a pesar de que ya habían terminado de compartir el tema, seguían en su mayoría platicando.

En grupo les solicité que con una palabra dijeran cómo se sentían, después les pregunté si encontraron semejanzas en puntos de vista, lo cual respondieron con ánimo que sí en varios aspectos como querer viajar, encontrar un trabajo que les satisfaga, unas mencionaron que se dieron cuenta de cómo otras compañeras ven las cosas diferentes.

En general reportaron que la sensación con que se quedaron al terminar la sesión fue de satisfacción, tranquilidad, bienestar y en un estado reflexivo.

Por último les pedí que contestara las preguntas del instrumento INERD: ¿Qué aprendo de mí?, ¿Qué refuerzo? Y ¿Qué puedo aplicar? (preguntas del instrumento INER) y la pregunta de ¿Qué aprendo de los demás? (siendo la última letra de INERD que significa demás).

Evaluación. Instrumento pre-existente de Novedad, Énfasis y Relación (INER)

Nombre: _____ Fecha: _____

Reflexiona:

Novedad, algo novedoso que te dejó la sesión de hoy (¿aprendiste algo nuevo?)

Énfasis, reforzaste algo que ya sabías o tomo nueva perspectiva algo que sabías:

Relación, algo que sabías lo relacionas con algo que acabas de aprender:

Segunda sesión.

Llegué diez minutos antes y ya estaba Turquesa, me ayudó a preparar el salón; estuvimos platicando, hasta la 1:40 llegaron las otras seis participantes, nos acomodamos en círculo y les pregunté cómo estaban y cómo se quedaron con la sesión pasada. Compartieron y todas dijeron que les había gustado y tres comentaron que se quedaron pensando e intrigadas sobre qué cosas pueden aprender del periodo menstrual y qué les puede favorecer.

Les dije que la sesión consistía en su reflexionar sobre su construcción de identidad como mujer, les expliqué la dinámica de “¿qué esperaban o esperan de mí como mujer?”, les entregué el cuadro para completarlo, tuvieron diez minutos; subrayaron con un color lo que era más significativo para ellas, después recortaron en

renglones el cuadro, lo colocaron debajo de los letreros que puse en el piso con los mismos temas. En grupo, les pedí que compartieran sobre los roles que los otros esperan o esperaban de ellas: en su mayoría comentaron que su mamá les decía sobre ser femenina y con modales y su relación fue más cercana a su papá (sintiéndola con menos expectativas). Jugamos la botella donde se puso en medio y si tocaba la parte frontal de la botella, recibía la pregunta y la persona que le tocaba la parte de atrás ponía la pregunta relacionada al tema de “Construcción de mi identidad cómo mujer”; Ámbar preguntó a Ágata “¿cuánto porcentaje crees tú que tienes de parecido a tú mamá?” Ella respondió que un tercio; S preguntó a Jaspe “¿cómo se demuestra el afecto a tu familia?” Ella contestó que no lo demuestra casi, muy poco, cree que se debe a que sus papás son ingenieros; yo pregunté a todas qué esperan o esperaban sus papás sobre su sexualidad, cómo las educaron. Algo común fue nota la dificultad y el miedo a tocar el tema de su sexualidad, a algunas les costó trabajo mencionar cualquier palabra relacionada con la sexualidad, relacionan la actividad sexual con el embarazo.

Les pregunté cómo estaban para poder salir al receso, la respuesta fue que se encontraban bien.

Regresamos del receso con el rico café, comenzamos la siguiente actividad que me la saqué de la manga por las necesidades que estaba viendo: falta de contacto con sus sentimientos siendo su nivel de comunicación desde las ideas, en algunas (Jaspe, Rubí, Ágata, Esmeralda); vi que aprendieron a no expresar mucho su afecto y que faltaba contactar con su nobleza. Entonces les pedí que se sentaran cómodas y les dije (dinámica de “visualizando mi niña desde la mujer que soy”): “cierren los ojos, respiren profundo y exhalen, otra vez inhalen profundamente y exhalen por la boca... última vez respiren inflen la panza y exhalen por la boca; te voy a pedir que imagines un paisaje en el que te sientas cómoda, puede ser el mismo de la vez pasada observa el paisaje, siente el aire, huele, escucha el aire, o el agua o el movimiento de las hojas...(espere un tiempo), ahora te voy a pedir que te imagines a ti de niña a los cinco años, observa su ropa, sus zapatos, cómo tiene su cabello, obsérvala como está jugando... ahora te pido que te sientes de forma que estés del mismo tamaño que ella, vela a los ojos y

acercarte para darle un abrazo, siente el amor en ese abrazo (guardé silencio unos segundos), trasmíteselo y protégela...pláticale como va a ser su vida (di algunos segundos)... ahora te pido que te separes de ella, dile que siempre vas a estar ahí...comiéntala a ser chiquita, de tal forma que esté del mismo tamaño que tu corazón...ahora métela en tu corazón...cuando estés lista visualiza el paisaje y despídete de él, si ya te despediste comienza a mover tus pies, manos y ...cuando ya estés lista abres los ojos”, ya que abrieron los ojos, estaban un silencio como reflexivas, les pregunté que cómo estaban y cómo les había ido (me di cuenta que cuando les dije que abrazaran a la niña a dos se les salieron las lágrimas). En general se sintieron tranquilas y conmovidas, cada una compartió su experiencia, algunas omitieron alguna parte porque comentaron que no querían compartirla. Cuando Ágata habló se le llenaron los ojos de lágrimas y le dije que “si le dolía”, asintió y le dije que si quería compartir, me dijo que no podía, entonces asentí con la cabeza (como expresión de aceptar su respuesta) y pase con Turquesa ella no quería hacer la dinámica bien porque no quería contactar con experiencias que dolieran, entonces no quiso abrazar a su niña porque le daba miedo entonces le dije que si quería recibir un abrazo, me dijo que sí y le di el abrazo; en general fue muy emotivo. Después les pedí que cada una diera un abrazo a las demás. Al final les solicité que con una palabra dijeran cómo estaban.

Se terminó la sesión y contestaron el instrumento INERD.

Tercera sesión

Empecé con miedo de que no se juntara la gente porque una de ellas me dijo que no iba a asistir porque andaba lastimada de la rodilla, pero decidí dejar los pensamientos de preocupación a un lado, dado que no tenía certeza de que fuera a suceder. Comencé la sesión con tres personas y después llegaron las otras tres. El tema de inicio fue preguntarles qué tanto creían que influyeron las demás personas que han estado a su alrededor en su formación de identidad, les comenté sobre la importancia que esto puede tener en el concepto que tienen de ellas mismas.

Después empecé la dinámica de “la mujer que soy: el concepto mí misma” (ver apéndice 5), cuando mostraron lo dibujado y el significado de cada símbolo, la conversación fue como de pregunta y respuesta sobre lo que les decía. Les pedí que compartieran qué a sido lo pesado de ser mujer, una mencionó que los cólicos, otras dos hablaron sobre los roles de la mujer en su hogar: que tiene que saber cocinar, lavar y aseo, una señaló que la vean vulnerable y las otras dos no identificaban algo.

Dado que veía que seguían comunicándose desde la mente y hechos, cuidándose mucho; pasé a un actividad más vivencial que fue la de “Concepto de mí misma con respecto a mi vulnerabilidad” (ver apéndice 5), consistió en sostenerse lo más que podían con una pierna (la que sintieran con menos fuerza); al final se quedaron tres, al ver que estaban durando mucho, les pedí que ya bajaran las piernas y nos sentáramos en círculo; les pregunté sobre qué pensamientos y sentimientos se les vino a la mente cuando estaban en la actividad, unas respondieron que lo sintieron como juego y que solo trataban de concentrarse y no bajar el pie, no registraron sentimientos. Después les dije que el estar sobre el pie menos fuerte es estar apoyándose en lo más vulnerable y les pedí que trataran de relacionar esta actividad con la forma en que enfrentan cuando hay situaciones que no son muy agradables. Ámbar comenzó hablando que ella decidió bajar el pie porque ya se estaba cansando y eso hace cuando está en la vida real, se ve que algo la está desgastando y no tiene mucho fin para ella entonces decide dejarlo; Jaspe dijo que como es perfeccionista hace las cosas hasta el final, aunque sabía que era un juego, en la vida real todo es importante y no puede dejar las cosas. Desde ese momento se comenzó una comunicación más profunda. Vi a Ágata que tenía los ojos tristes y le reflejé que veía que los ojos expresaban mucho más que lo que decía con palabras, fue cuando se le llenaron los ojos de lágrimas, facilité un rato y comentó que ella no le pone nombre a los sentimientos mejor los deja pasar y no sabía lo que traía, le dije que si quería darle nombre aquí y me dijo que ahorita no; Ámbar pidió la palabra y permiso para decir un consejo, lo cual acepté le dije que necesita ponerle nombre porque si no se le va pasar mucho tiempo con ese malestar y no le va ayudar de nada.

Pregunté al grupo si estaban listos para un receso y entonces entró el tiempo de descanso.

En el receso le dije Ágata (la veía todavía muy movida) si quería que con el apoyo del grupo pudiera ponerle nombre a lo que le estaba pasando o si prefería, que ya no lo sacara al tema, me dijo que sí quería con el apoyo del grupo.

Regresando del receso lo comenté con el grupo, comencé a decirle a ella que me dijera cuál era la sensación de su cuerpo, pero me dijo que así no quería que fuera, sino que las demás le dijeran sus experiencias para que le ayudara a ella, pero no tenía en claro sobre qué era, después de unos minutos de la facilitación logró ponerle nombre a lo que sentía: la sesión pasada se vio de niña y lo que vio en ella de chica es que tenía confianza con ella misma y ahora no se sentía así, y eso era lo que le hacía sentir tristeza. Le pregunté que qué necesitaba del grupo y mientras pensaba, Cuarzo dijo: “abrazo”, lo cual ella dijo que sí entonces todas nos levantamos a abrazarla.

La siguiente actividad (“Mi valoración: Desde mi concepto de mí misma”), les pedí que cada una se dijera lo que valoraba de la otra, empecé haciéndolo yo para generar confianza, se terminó la ronda y después les pedí que dijeran qué se valoran de ellas mismas, les costó más trabajo pero lo expresaron. Les pedí que dijeran como se habían sentido con el recibimiento, invitándolas a ser más específicas en el sentimiento. Interrumpí un poco esta actividad (por congruencia de lo que sentía) para expresarle a Jaspe que me había dado miedo decirle que lo que valoraba de ella era su fuerza porque no quería que fuera una reafirmación de la exigencia, me dijo que ella pensó lo mismo, comentó sobre que la gente le tiene a veces reservas por esa forma de ser y se alejaba, y agregó que le han dicho que no expresa mucho su vulnerabilidad; entonces yo le dije que me veía reflejada en ella porque a mí me pasaba lo mismo, le platiqué un poco de mi vivencia, después pasé a compartir sobre que mi reto ha sido como mujer ingeniera utilizar mi sensibilidad, vulnerabilidad como fuerza. Les platiqué sobre un suceso de una mujer empresaria que me tocó vivir y terminé diciendo, que eso me confirmó que una mujer que expresa sus sentimientos no significa mostrarse débil o perder fuerza, no tiene nada que ver sobre si se deja de ser valiosa o no, puede pararse

firme mostrándose desde la mujer que es. Ellas en esta plática solo se quedaban viendo con mucha atención.

Les pedí que compartieran como se quedaban y si querían decir brevemente las que no compartieron sobre cómo se sintieron recibiendo la valoración.

Se terminó la sesión, yo me quedé muy satisfecha tanto porque vi y oí varios aprendizajes, como el que pude ser yo misma con ellas.

Cuarta sesión

Empezamos diez minutos después, les pregunté qué de las sesiones pasadas lo han tenido en la cabeza en las dos semanas que no nos vimos o si no hubo nada, qué de las sesiones pasadas se les quedó grabado. Compartieron las cinco que habían llegado. Después pasamos a la dinámica de “Esculpiendo o dibujando mi necesidad”, les puse en papeles ejemplos de necesidades y ellas sin decir nada identificaban una y la representaban en un escultura o dibujo hecho de plastilina, tardaron como 40 minutos creándolo y 20 minutos dándole regalos a las demás (cada una se acerco a la escultura de las demás y sin saber de qué necesidad se trataba le agregó un detalle qué creía que le faltaba dándole significado), fueron muy creativos y representativos sus dibujos y la escultura. Nos fuimos a receso.

Al regresar compartieron cómo se sintieron haciendo y dando los regalos, les costaba mucho decir sentimientos, decían lo que pensaban, interpretaban pero no lo que sintieron (las facilitaba para que pudieran ponerle nombre a lo que sentían). Después todas ellas compartieron su necesidad y el significado de cada cosa de su figura. Cuarzo compartió su necesidad de aceptación de ella misma, Jaspe también su necesidad de aceptación (aunque mencionó que no era exactamente de aceptación, ni cariño, ni apoyo era todo revuelto), Zafiro su necesidad de acompañamiento, Ámbar su necesidad de empatía, Rubí su necesidad de comprensión y Esmeralda su necesidad de relajación. Cuarzo explicó en qué consistía su necesidad y trataba de especificarla conforme iba hablando, Rubí se vio reflejada en un punto con Cuarzo, lo mencionó y se

le salieron las lágrimas pero dijo que no podía hablar de eso; Jaspe habló mencionando su vulnerabilidad y su necesidad.

Creí apropiado el que se vieran a los ojos y tratar de satisfacerse su necesidad (dinámica de “dar y recibir”). A diferencia de la primera sesión que les costó concentrarse cuando se veían a los ojos, en esta ocasión la vergüenza era menos y las risas de nervios duraron como cinco segundos; al final compartieron que pudieron expresarse y recibir, aunque dos de ellas no pudieron darle nombre a su sentir pero sí pudieron darle color.

La sesión se terminó a las 5:15, 45 minutos después porque no me había dado cuenta de la hora. Al terminar les pedí que contestaran el instrumento de INERD.

Quinta sesión.

Las primeras dos integrantes llegaron diez minutos tarde, empecé preguntando cómo les había ido en la semana y cómo les había ido con la necesidad que habían reconocido, se pusieron a pensar y platicaron su semana sin responder “bien” que es lo que les he estado pidiendo para poder entender mejor que les pasa.

Jaspe compartió que estuvo estresada como siempre lo está, Cuarzo que estuvo tranquila, se quedó pensando en su necesidad de aceptación de ella misma de la sesión pasada y la mantuvo reflexiva y más quieta, después comencé a platicarles sobre cómo me había ido en la semana y aprendizajes que había tenido, de ahí ellas me preguntaron sobre mí y les estuve compartiendo, a los diez minutos llegaron otras dos más, les puse al tanto sobre lo que estábamos haciendo, Rubí compartió que ella se quedó pensando en su necesidad y en su darse cuenta de los sentimientos que traía guardados, pudo identificar la situación y repartir culpas, entonces se sintió más ligera y Esmeralda comentó que estuvo pensando en la necesidad y que en la semana estuvo estresada.

Les platiqué sobre lo que se iba a tratar la sesión del día y en qué consistía la dinámica de “potencial como mujer”. Les pedí que se salieran para poner al salón en

ambiente reflexivo: cerré las cortinas, para cada fase del ciclo menstrual puse una vela blanca prendida como representación de que cada una estaba conectada con la naturaleza y lo espiritual, acomodé letreros y objetos con los que yo me identificaba en cada fase (menstrual, pre menstrual, ovulatoria y pre ovulatoria), puse música llamada relajación africana. Les pedí que entraran y que hicieran lo ya indicado (ir a cada fase observar los objetos ahí puestos, tomarlos, sentirlos y tratar de contactar en ellas la palabra que les identifique en cada etapa). Ya que relacionaron cada participante una palabra que representara su ciclo menstrual, se sentaron y compartieron su vivencia, una identificó con mayor claridad lo que le sucedía en cada etapa pero las demás no lograron, solo trataron de interpretar lo que yo quería decir y de vivirlo. Les platiqué el significado de lo que puse y entonces ellas pudieron ponerse a pensar con mayor facilidad sobre ellas, después compartieron su palabra de cada fase. Posteriormente les expliqué la fase B de la dinámica, el dibujar su diagrama lunar, se tardaron 30 minutos (estaban muy inspiradas) y los 20 minutos restantes fue para explicar el dibujo, les pregunté que al verlo qué se dan cuenta de ellas, compartieron. Por último les pedí contestar el instrumento INERD agregando la pregunta sobre qué cambió el concepto de ellas como mujeres en esta sesión (la última pregunta fue porque vi que podía rescatar información que no habían expresado). La sesión terminó como 15 minutos más tarde.

Sexta sesión.

Esta ocasión cuando llegué no quise estar checando el reloj para ver si era la hora o faltaba, entonces acomodé y ya, ayudó a que no estuviera pensando si iban a venir.

Al principio les entregué unas hojas de un resumen de aprendizajes del ciclo menstrual que la vez pasada se me había olvidado dar, entonces ellas quisieron leerlo en el momento, les dije que se reunieran en el centro pero continuaron leyendo, entonces les di tiempo para que terminaran.

Al estar al centro, les pregunté sobre cómo estaban y que les había llamado la atención de la lectura; compartieron. Les comenté como me había quedado la sesión pasada: admirada, enriquecida y satisfecha.

Después les expliqué la dinámica “Fluir desde mi sensibilidad” parte A, que consistió en sensibilizarse usando música ambiental, tenían los ojos tapados, en frente de ellas les puse un chocolate de la marca Ibarra, las fui guiando para que lo sintieran en las manos, lo olieran después sentirlo en los labios, en la boca, lengua y garganta, dándoles un tiempo en cada sentido; al terminar nos reunimos en grupo para compartir. Sus experiencias fue que lo disfrutaron, hubo aprendizajes sobre valorar y detenerse a disfrutar con los sentidos las cosas cotidianas. Después pasamos a un receso de diez minutos.

A continuación se realizó la dinámica parte B, le agregué a lo planeado que se amarraran por la cintura entre todas con un lazo de manera que se formara un círculo; lo hice con el fin de poder vivenciarse como parte del grupo y que fuera como el quitarse barreras o límites de ser, cuando se quitaran el lazo. Yo iba guiándolas pero la verdad en el transcurso no sabía cuánto de lo que estaba diciendo lo visualizaban o sentían, pero confié en el proceso de cada quien y me dejé fluir con ellas al dirigir las. En grupo, cuando compartieron, las escuché que se pudieron meter en las visualizaciones y seguirlas, lo cual me impresionó porque en las primeras sesiones me decían que les costaba seguirme o empezaban a pensar en otras cosas y ahora me comentaron su vivencia cuando se les pedí que fueran un río, una flor, el estar debajo de la cascada...Me doy cuenta que ha habido un cambio en ellas, tanto en la confianza del grupo como en reflexiones sobre el ser mujer. Hablan identificando más sus sentimientos y sensaciones.

Después les pedí que me dijeran un símbolo o animal con el que sentían que representaba su ser mujer, en la primera sesión pregunté lo mismo y ahora cambió totalmente su percepción de ellas. No por los símbolos o animales que dijeron sino por los significados que ponían y ya sabían de lo que estaban hablando, no solo por decir algo o porque les pareciera bonito. Sus símbolos fueron los siguientes: Cuarzo colibrí,

Jaspe río, Rubí agua, Ágata un paisaje con pasto, agua y un árbol y Ámbar un remolino de color verde o azul.

Les pedí que compartieran el aprendizaje de la sesión y les pregunté qué de las expectativas del comienzo del taller les faltaba completar; con base a esto me hicieron las preguntas de por qué la creación del taller, porqué ellas y qué necesidades había visto yo en ellas cuando entré (por la razón que planteé los temas), las cuales les respondí.

Nos quedamos satisfechas con la sesión.

Séptima sesión.

Estuvo muy emotiva la sesión se quitaron muchas máscaras.

Cuando ya estábamos sentados en círculo les dije que para ubicarnos en donde estamos les pedía responder la pregunta de ¿cómo estamos?, pregunta que Cuarzo adivinó antes de que yo la dijera, debido que era cómo siempre en otras sesiones comenzábamos, nos reímos por eso. Compartieron y continuamos con la primera dinámica “Retomando las sesiones pasadas: ¿con qué me quedo?”, entonces tuvieron en común que el taller fue un espacio para detenerse a preguntar sobre cómo en verdad estaban, mencionan que se empezaron a cuestionar de muchas cosas y entender lo que es ser mujer desde algo más profundo.

Después pasamos a la segunda dinámica “Regalos”, primero les di mi regalo a ellas que fue un video hecho de frases mencionadas por ellas y símbolos sobre el ser mujer, al terminar el video aplaudieron. Después les pedí a cada una que tomara una tarjeta blanca y le pusiera su nombre como título, a continuación que lo fuera pasando a las demás para poner las respuestas a las siguientes dos preguntas: ¿qué aprendo de ti? y ¿qué valoro de ti?.

Individualmente, cada una leyó su tarjeta y después compartieron cómo se sintieron tanto escribiendo lo que aprenden y valoran de las demás como leyendo lo

recibido, expresaron muchos tesoros y se quitaron máscaras, adelante lo menciono. Para este momento Cuarzo y Ámbar ya se habían ido.

Le pregunté a Jaspe cuál fue el sentimiento al escribir, platicó con vergüenza diciendo que iba sonar egoísta, que le costó trabajo porque a veces en las sesiones ella estaba pensando en ella y se perdía de lo que decían las demás, las demás se abrieron y dijeron que les pasó lo mismo, Jaspe comentó que por estar pensando en qué iba decir cuando yo le preguntara (en las sesiones), entonces yo le dije que si lo maquillaba para dejarlo en cierta forma, y ella asintió, Esmeralda, Zafiro comentaron que hacían lo mismo; les pregunté sobre con base a qué era el miedo, Esmeralda y Zafiro comentaron que ha darse cuenta de cosas y Jaspe dijo a mostrarse en el grupo, las otras dos afirmaron lo que había dicho.

Zafiro comentó que cuando les pedía reflexión se le olvidaba, que muchas veces tenía la idea y estaba pensando en que ya termine la persona que está hablando para poder decirlo ella, Ágata y Esmeralda asintieron que les pasaba lo mismo.

Zafiro comentó que la primera vez que en el taller le dijeron que valoraban de ella su alegría, le hizo ruido porque sentía que tanto en el exterior como ahí en el taller solo la valoraban por eso y no veían las demás cualidades, ahora lo ve que puede transmitir esa alegría y le gusta pero que también es muchas cosas más, que no le gusta que cuando se enoja le digan y porqué te enojas, comenta: entonces no quiero que ustedes se asusten si afuera me ven un día enojada. Le mencioné que no creo que cambie en mí la forma en que yo la veo si la viera enojada. Compartió que lo que toma de Jaspe es su esfuerzo para lograr las metas, que a veces ella se queda a medias y vacía de éxito, entonces que está invitada a hacer esos pequeños esfuerzos, voltea con Ágata que lo que aprende de ella es su expresión de sentimientos, que ella le enseñaron que las niñas bonitas no debían de enojarse y debía de mostrar una sonrisa y transmitir paz entonces que le cuesta trabajo mostrarse enojada, pero mucho más le cuesta trabajo mostrarse triste, triste solo para ella, sola en su cuarto y cuando ve películas, pero que esta una puerta abierta para expresar cuando esté triste; de Rubí se queda con su honestidad y sinceridad, de que no pasa nada en decir las cosas como son.

Rubí menciona que también le cuesta mucho trabajo expresar la tristeza. Después me pregunta si se puede decir cosas que le molestan o puras cosas buenas, le digo que es el espacio de ellas, entonces comienza a decir que le molesta que le tomen las cosas y no se la dejen en su lugar, después Zafiro intervino y dice que a ella le molesta que cuando la saluden la toquen, pegándole aunque sea leve o picándole, y que tampoco le gusta que la jalen (Zafiro dijo que lo tenía que decir si no se le iba la idea); después Rubí comentó que ella tampoco le gusta que la jalen, entonces yo les reflejo que su espacio es muy importante y lo que quieren es que lo respeten, ella se ríen y asienten y confirman; Jaspe y Esmeralda mencionan que tampoco les gusta que tomen sus cosas y no las dejen en su lugar que les molesta mucho. Habla Zafiro que le enoja mucho que cualquier persona la vea como que no puede y le cargue las cosas, eso le ha pasado siempre porque es la menor en su casa y chaparrita, entonces le molestaba que los otros pensarán que no podía con las cosas.

Volteé con Ágata y le pregunté cómo se sintió leyendo lo que valoran las otras de ella, menciona que está confundida, con trabajo expresa que todas más o menos le pusieron lo mismo, entonces que como que no lo veía en ella, hace poco vio una carta que hizo en la adolescencia de que ya no iba llorar, menciona entonces que: así fue, lo cumplí y ahora en el taller es cuando empecé a expresar otra vez (esto último lo dice con las lágrimas en los ojos y no contenta por estar así), le mencioné que se dio la chance, que es como si empezara a retomar lo que ella era en la niñez. Le mencioné que gracias a mostrar la tristeza, movió a las demás; las demás asienten, Zafiro dice que ella lo toma como aprendizaje a estar invitada a expresar su tristeza en ella y que ella cree que está más sensible porque lleva mucho tiempo con eso, a lo que Ágata le comenta que se guarda siempre las cosas y que aquí se le sale fácil el sentimiento. Le comenté a Ágata sobre cómo sentía con lo que escuchaba de las demás, lo cual respondió que mejor, que qué bueno que les sirvió de algo. Les compartí como yo me mostré (desde mi parte sensible) en el grupo de padres en la materia de habilidades en la Maestría junto con mis compañeros, que se generó un movimiento como dándose permiso los otros de compartir con mayor profundidad; Jaspe compartió una vivencia en la que le pasó lo mismo. (Ágata se quedó más tranquila).

Les pedí que si me podía decir qué aprenden de mí, de mi persona. Jaspe mencionó que el decidir el tipo de vida que quiero llevar la alienta y que la vida no estaba escrita y ve en mí, autenticidad; Zafiro menciona que estaba admirada de que hiciera el taller, comenta: hacerlo desde ti, desde tu necesidad pensando que a ti te hubiera gustado haber recibido eso, aprendo tu empoderamiento que yo he trabajado de vivirlo en mí; Rubí ve mi integridad...lo de Esmeralda y Ágata, no lo recuerdo.

Rubí menciona que cree que logré el objetivo del taller, mi objetivo, dice: porque yo me siento diferente y veo cambio en las otras.

Les comento que ya es hora de cerrar y dice Jaspe yo tengo todavía algo que decir, tu no nos has dicho lo que tú aprendiste de nosotras y Zafiro voltea con Jaspe, Ágata y Esmeralda, ustedes no han dicho lo que les molesta. Comentaron lo que les enoja a las demás y después yo les dije a cada una cómo me afectó el taller a mi persona, le expresé a Rubí que tomaba fuerza en mí la honestidad al escucharla, de que no pasa nada al decir las cosas como son; de Esmeralda su chispa y el sonreír, sonreír a la vida (se me llenaron los ojos de lágrimas), Ágata su sensibilidad y sencillez, le comenté que me vi reflejada porque está tratando de recuperar esa niña, recuperarse a ella, y yo también hubo un momento que me prometí cosas y perdí lo que era y estoy en proceso de recuperar eso; Jaspe le dije que me veo muy reflejada en ella, que valoro su servicio a los demás y creo que a mí me falta esa parte, le comenté que le veía un gran corazón, que hace las cosas con sentido, que lo que me había dicho que veía en mí también lo veía en ella (buscando su propia vida), y a Zafiro le comenté que valoraba su alegría pero no como si solo fuera eso sino entendiendo que es algo más que eso.

Yo quedé muy agradecida con ellas y ellas conmigo.

3.2 Proceso de análisis y sistematización de la información

El proceso de análisis y sistematización de la información se realizó desde la investigación cualitativa, utilizando el método fenomenológico y hermenéutico. El primer método consiste en captar la información del objeto de estudio pero desde el marco de referencia del mismo,

se está estudiando una realidad... cuya esencia depende del modo en que es vivida y percibida por el sujeto, una realidad interna personal, única y propia de cada ser humano. Por tanto no se le puede introducir por la fuerza en el esquema conceptual y método preestablecidos por el investigador, ya que, posiblemente, se destruiría su naturaleza y esencia peculiar (Bell, 2002:167).

Como se menciona anteriormente, la persona que capta los datos necesita respetar en la medida de lo posible el fenómeno en su totalidad, evitando hacer prejuicios, forzar que estos entren en teorías pre establecidas. Solo dejando que surjan los mismos.

Ya teniendo los datos entra el método hermenéutico que se utilizó para la interpretación de los datos, va de lo general a lo particular y de lo particular a lo general, siendo esta una de sus reglas: “utilizar un procedimiento dialéctico que va del significado global al de las partes y viceversa es decir, el llamado círculo hermenéutico” (Martínez, 1999: 135-136), esto es para poder tener una ampliación del significado del dato.

La aplicación de este método fue de la siguiente forma, primero empecé desde lo general organizando los datos: extrayendo las evidencias, señalando objetivos, dinámicas, detalles importantes vistos en las participantes o sentidos como facilitadora, describiendo cada una de las sesiones y por último transcribiendo las grabaciones; esto llamándolo bitácoras. Después leí desde el punto de vista de solo observar lo sucedido minimizando los juicios, sesión por sesión desde los objetivos hasta lo expresado por las participantes (tomando en cuenta las evidencias escritas). Me fui yendo a lo particular, identificando temas relevantes y separando sus evidencias, redactándolo en forma de ensayos.

Luego observé las evidencias y lo escrito en los ensayos como un todo, lo cual me dio mayor comprensión y ampliación de los movimientos generados en las integrantes del taller y de mi proceso de facilitación. Identifiqué los temas que se repetían en las sesiones tanto en el proceso de las participantes como en el mío, hice un filtro de los temas relevantes y formulé las preguntas de análisis. Regresé a la fuente

de datos (evidencias) y categoricé y codifiqué los mismos, obtuve frases o unidades de significado para responder las preguntas. La codificación fue la siguiente:

Significado	Código		Ejemplo	Traducción del ejemplo
Transcripciones de audio	TT	Lo continua con el número de la sesión	TT2	Transcripción sesión 2
Instrumento de frases incompletas al inicio (SOLO FUE HECHO EN LA PRIMERA SESIÓN) <i>Se encuentra en el apéndice 1</i>	IFII	Lo continua con el número del archivo donde se encuentra y el nombre de la participante que lo respondió	IFII3_vuelta Jaspe	Reverso del instrumento de frases incompletas del archivo 3 contestado por Jaspe
Instrumento pre-existente de Novedad, Énfasis, Relación y Demás. <i>Se encuentra en Capítulo III. Narración de la primera sesión</i>	INERD	Lo continua con el número de la sesión	INERD1	Instrumento respondido en la primera sesión
Bitácora	B	Lo continua con el número de la sesión	B7	Bitácora de sesión 7

Las preguntas se convirtieron en afirmaciones en el momento de realizar el capítulo IV del trabajo de grado, para cada apartado de este capítulo hice un entretejido con las unidades de significado, información del marco referencial e interpretación sobre los procesos analizados.

Considero importante mencionar que los temas sobresalientes, interpretaciones y análisis hechos presentados en este trabajo no los considero como la única verdad ocurrida en el taller, esta es solo una interpretación de los hechos desde mi experiencia y marco referencia.

3.3 Preguntas guía de análisis

Después de haber llevado el proceso de análisis y sistematización de la información, explicado en el apartado anterior; llegué a tres tipos de preguntas, que son tres

perspectivas de mostrar la influencia que tuvo el taller en las involucradas, incluyéndome.

Una enfocada al proceso que tuvieron las participantes con respecto a temas sobresalientes de la intervención, la consideré importante ya que muestra con evidencias como coincide la identidad que tienen ellas como mujeres con la identidad de ingeniería.

Otra fue con base al proceso personal de dos de las participantes ya que fueron de las que tuvieron cambios muy claros y evidentes. Considero que datos obtenidos de las creencias, necesidades y sentimientos de Jaspe, pudieran coincidir con las demás mujeres en este ámbito, se necesitaría un trabajo más afondo para demostrar esto, pero ayuda a dar un panorama.

Por último elegí la pregunta en relación al proceso de la facilitadora, ya que considero que tuve aprendizajes significativos con una aplicación de no solo en la facilitación sino también en mi proceso personal.

Las preguntas fueron:

- ¿Cuál fue el proceso de cambio de las participantes durante el taller?
- ¿Cuál fue el proceso de cambio de Jaspe y Ágata durante la intervención?
- ¿Cuál fue mi desempeño como facilitadora durante la intervención?

CAPÍTULO IV. ALCANCES DE LA INTERVENCIÓN

En este capítulo presento las respuestas a las preguntas de análisis planteadas en el capítulo anterior.

La primera pregunta fue en relación al proceso de cambio de las participantes durante la intervención en relación a los tres temas principales, muestro evidencias con base a lo expresado durante las sesiones. La segunda pregunta fue el proceso de cambio durante la intervención de dos participantes: Jaspe y Ágata, expongo los cambios específicos y en el caso de Jaspe muestro un gráfico que ayuda a entender mejor los aspectos. La última pregunta es mi desempeño como facilitadora, en este, hago mención de mi vivir en el grupo separándolo en tres temas principales que son: mi miedo como recurso, mi vulnerabilidad como recurso y vivencia plena de los frutos obtenidos con base a las dos anteriores.

4.1 Proceso de cambio de las participantes durante el taller

En la intervención se dieron cambios en las participantes en tres aspectos principales, en el primer punto se dieron cambios en cinco de siete integrantes, en el segundo en seis de siete y el tema restante fue en las siete integrantes. Los temas fueron los siguientes:

- Re significación y valoración como mujer.
- Simbolización de sensaciones.
- Contacto y clarificación de necesidades.

4.1.1 Re significación y valoración como mujer

La re significación del ser mujer fue muy claro en las participantes, ya que en la primera y la sexta sesión les hice una pregunta parecida sobre su ser mujer, obteniendo diferencias significativas entre una y otra.

En la primera sesión la pregunta fue: ¿Qué significa para ti ser mujer? Y ¿Qué animal crees que te identifica como mujer? En la sexta sesión la pregunta fue: ¿Qué símbolo te identifica como ser mujer?

A continuación mostraré los cambios de seis participantes al respecto, primero mostrando la respuesta de la primera sesión y después de la sexta u otras sesiones.

Sesión 1. Rubí menciona que lo que significa el ser mujer para ella “Mostrar que podemos **hacer lo mismo que los hombres**” (IFI_vuelta, 26 de Agosto del 2011, 7-8).

Sesión 5 y 6. Para Rubí el símbolo que la identificó como mujer fue el agua:

- En la quinta sesión ella menciona que lo que aprende como mujer es “cambio mi forma de pensar sobre lo que me pasa”.
- La explicación del símbolo que la identifica.

Rubí: “...como si es poco agua se ve tranquilidad, si es demasiada así, no sé llega la tormenta...”

F: “es como el elemento agua que puede variar, el estado de ánimo tuyo, o sea agarra diferente forma”

Rubí: “sí” (TT6, 14 de Octubre del 2011, 447-451).

Rubí comienza el taller expresando su ser mujer en relación al otro “mostrar...hacer lo mismo que los hombres”; en la sexta sesión ya se adueña de un símbolo que solo ella se identifica, dando una explicación al respecto. A ella le costaba trabajo definir lo que le caracterizaba como mujer; en la sesión con base al potencial sobre el ciclo menstrual, no logró identificar qué efecto tenía las etapas en ella. Como si el ser mujer fuera, no ser hombre, definiéndolo solo con base a las diferencias físicas. Es por eso que el hecho de ya simbolizar su ser mujer en relación a elementos que ella encuentra semejantes a su forma de vivirlo, habla de una mayor profundidad de conocimiento de su concepto como mujer, siendo esto un avance para ella.

El caso de Ámbar fue el siguiente:

Sesión 1. Ámbar menciona que lo que se le vino a la mente que la identifica como mujer es una pantera, sin tener seguridad porqué “a mí se me vino a la mente una **pantera fue lo primero que vi pero no me identifico**, o sea como que nunca me había visto yo con qué animal me identifico pues, pero fue lo que se me vino a la mente” (TT1, 26 de Agosto del 2011, 293-294).

Sesión 6. En el caso de Ámbar, ella menciona que su ser mujer lo representa con un espiral:

Ámbar: “Yo pensé algo más así como **un espiral por el constante cambio de la vida, del entorno y de mí, de verdad eso me gusta, así no me gusta quedarme siempre en lo mismo**, o no sé siempre estar pensando en cosas nuevas o buscando ideas diferentes así” (TT6, 14 de Octubre del 2011, 481-483).

(...)

F: “¿y como mujer te sientes así?”

Ámbar: “aha, o sea tiene la fuerza como para estar **siempre en movimiento y siempre recibiendo cosas nuevas y no sé, y también como la energía de dar**” (TT6, 14 de Octubre del 2011, 490-492).

En la primera sesión Ámbar se identifica como mujer con la pantera porque fue el animal que se le vino a la mente; en la sexta sesión se identifica con un espiral, por estar en movimiento y por la capacidad de dar y recibir, simbolizando lo que para ella es ser mujer. Como se puede ver, en la última sesión ya le pudo dar un significado consciente, ya no fue algo que brotó del pensamiento, sino ya fue una idea más estructurada y clara.

El caso de Cuarzo fue el siguiente:

Sesión 1. Cuarzo menciona que un colibrí pero no da mucho significado “yo pensé en **un colibrí, es muy chiquita pero no sé** de chiquita siempre me han gustado” (TT1, 26 de Agosto del 2011, 307).

Sesión 6. En el caso de Cuarzo, ella mencionó lo mismo que en la primera sesión, un colibrí, pero ahora da una explicación al respecto más allá de ser escogido por gusto:

Cuarzo: “Yo pensé también lo que se me vino fue un colibrí pero luego dije no como algo más grande (se ríe) pero no pues sí , **un colibrí**, es que es ave que me gusta mucho que se me hace como **delicada pero a pesar de que esta chiquita no sé como que es parte importante de la vida**, este no sé, ya pensando pues es **todo el proceso de la reproducción de las flores, entonces no sé siento que no sé es como bonito, chiquito, delicado y como movido, yo me veo así como una mujer que se está moviendo**” (TT6, 14 de Octubre del 2011, 452-456).

Como se muestra en la cita anterior Cuarzo amplía la explicación de porqué se identifica con un colibrí. Relacionándose con él por estar siempre en movimiento, es parte de la creación de la vida y delicado.

El caso de Jaspe, fue el siguiente:

Sesión 1. Jaspe menciona que se relaciona con el león y no da explicación al respecto. Pero menciona que lo que se significa para ella el ser mujer es “un ser único y hermoso, con cualidades y potencial especiales” (INERD1, 26 de Agosto del 2011, 7-8).

Sesión 6. En la penúltima sesión, ella menciona que se relaciona con un río:

Jaspe: “Yo también pensé en agua pero o sea como que quise pensar en **algo que fuera, que pudiera ser tranquilo y frágil pero a la vez pueda ser fuerte entonces pensé más en el río, como de una mujer que lucha y delicada**, me figure un río muy que sigue su camino, no sé y pero a su vez como parte de **una mujer que también es humana que tiene sentimientos y que va de la mano con o sea con el contexto donde va, va (palabra no clara) , no es un río solo, simplemente está en tierra, tiene árboles, así que ayuda a que un árbol se pueda, pueda crecer**, por ese lado lo elegí”

F: “¿cómo lo relacionas como que sea sensible?”

Jaspe: “¿cómo?”

F: “es que decías que descubriste algo, que querías algo que fuera sensible y también fuerte”

Jaspe: “aha, pues no sé **el agua** en sí pues, ya bien, ya en algo **concreto la pueden contaminar o le puede hacer daño**, entonces a su vez no es, o sea es fuerte en el sentido en el que también **hay corrientes muy fuertes dentro del agua** y así pero también puedes tú, también se puede, **el agua también puede ser dañada, puede ser frágil**” (TT6, 14 de Octubre del 2011, 460-472)

Como se muestra ella en la primera sesión muestra cierta sensibilidad sobre el ser mujer, pero en la sexta da una explicación más amplia integrando aspectos nuevos a su ser mujer, haciendo una re significación y ampliación de su concepto de ser mujer. A continuación muestro comentarios de ella que señala esta re significación, pero antes explicó que actividad se realizó:

En la quinta sesión, una de las dinámicas llamada “potencial como mujer”, consistió en que pasaran las participantes a cuatro como tipo altares con elementos que representaba para mí cada etapa del ciclo menstrual, colocados en diferentes espacios del salón; tomaran los objetos y contactaran en ellas una palabra que la identificara con cada una de sus etapas. Entonces al final de esa reflexión, regresaron a compartir y Jaspe comenta que en la etapa menstrual fue la que más disfrutó estar y de hecho fue en la que más tiempo se quedó:

Jaspe: “...**la etapa menstrual lo tomaba como mis diablos no sé así, como no sé a mí fue como la etapa que más más me gustó será como que tal vez se le pueda sacar algo** no necesariamente tiene que ser tú etapa de genio” (TT5, 7 de Octubre del 2011, 63-65).

Como se ve en la cita anterior, Jaspe se cuestiona la forma en cómo toma la etapa menstrual y dice que no necesariamente lo tiene que ver como la época que esta de malas; interpreto que causa de su cuestionamiento fue porque fue la representación que más gozó estar. Al final de la sesión ella menciona por escrito que la palabra que describe lo que ella aprende como mujer es potencial, “potencial” pues el ciclo menstrual era visto como debilidad/defecto” (INERD5, 7 de Octubre del 2011, 4). En

base a la cita anterior, Jaspe re significó su ciclo menstrual y por lo tanto abona a la re significación de su ser mujer.

En general, las participantes re significaron y ampliaron su concepto de ser mujer, pudiendo representarlo en un elemento, objeto o animal; haciendo una relación de aspectos de ella como mujer con su símbolo. Como se observa las participantes lograron una figura más clara de su ser mujer.

Durante el taller fueron descubriendo y reforzando aspectos de ellas como personas. Por ejemplo en la sesión cinco, sobre el potencial de mujer desde el ciclo menstrual, algunas descubrieron como el ciclo es un reflejo de lo que son ellas (el caso de Cuarzo y Jaspe) y otras lograron entender más su proceso, abonando a su propia valoración. Una de las dinámicas de esta sesión fue realizar un diagrama dividido en cuatro partes, donde simbolizaran las cuatro etapas del ciclo menstrual con base a ellas. A continuación cito algunos comentarios como muestra de este mayor entendimiento:

Cuarzo: “aha siento que, como **que el ciclo es mi vida y cada una de las partes son como las facetas de mi personalidad y de los animales se me hace muy chistoso porque son como mis animales favoritos en etapas**, ahorita es el colibrí y de chiquita era el oso y cuando tenía como 9 años era el delfín, a mi la pantera no mucho pero esos 3 sí, siempre han sido no sé y **luego los colores primarios** no sé como que muchas cosas”

F: “que están coincidiendo”

Cuarzo: “aha”

F: “como que todo esto es un integral que es tuyo”

Cuarzo: “aha como que se me hace muy chistoso”

Jaspe: “como interesante”

F: “como toda la riqueza que tiene”

Cuarzo: “aha, **como ya me entiendo mis etapas**” (TT5, 7 de Octubre del 2011, 311-322).

Cuarzo se asombra de la relación que encuentra entre el diagrama del ciclo y ella, encuentra varios aspectos relacionados en lo que es su vida, como si el ciclo menstrual mostrara un mapa de ella como un todo, causándole entendimiento de ella misma.

Luego, Jaspe reflexiona sobre lo observado en el diagrama y dice:

Jaspe: "que como **en general todas esas son las características que me componen a mí, no quien sino como me comporto** y... pero hasta ahorita **lo que me llamó la atención fue que yo más vivo como en estas dos partes, sí tengo de esto también pero es la ovulatoria y la menstrual** o sea que **estoy como todo el tiempo fuerte y tengo que** no sé como **decisiones** y estar todo el tiempo así, pero por el **otro lado** también y **cuando algo pasa aquí me voy al extremo, entonces como no me dejo vivir esas partes a veces bien**" (TT5, 7 de Octubre del 2011, 376-381).

Jaspe encontró que su diagrama del ciclo representa su forma de ser, siendo un espejo de ella, en el que muestra la parcialidad en la que se vive; ya que el estar en la fase de ovulatoria significa que sus características predominantes son: independencia, fuerza, autonomía y claridad mental; el vivirse en la parte menstrual para ella es expresión, con carácter extremista y estresada. Por lo que evita o ignora la parte afectiva, tranquila, más atenta a sus necesidades. Viviéndose en dos polaridades. Como si al cansarse de una, se fuera a la otra, haciendo un vaivén.

Es importante señalar que otra de las participantes (Esmeralda) también se vive en la fase ovulatoria, "yo ... puse, puse **primero la ovulatoria porque es el que más me siento a gusto**, lo puse como de **elemento tierra** que es como, se me hace como el **elemento firme donde te puedes parar y sentirte segura y lo puse como el león**" (TT5, 7 de Octubre del 2011, 327-329). Gray (1994) menciona que cuando la mujer tiende a vivirse en la etapa que tiene las características de seguridad, certeza, fuerza física e independencia;

puede volcarse demasiado en su carrera y tornarse ambiciosa; se reprime sus otros aspectos puede llegar a transformarse en un <<hombre de honor>>, con el consiguiente aumento de sus posibilidades de llegar a la cumbre de su profesión o de la sociedad. Una mujer con estas características puede ser muy autosuficiente e independiente, y tal

vez resulte difícil entregarse por completo a una relación de cualquier tipo... (Gray, 1994:112)

Como se lee en la cita anterior, las características que menciona son las mismas que tienden a predominar en las personas en el área de Ingeniería. Evitando sentirse y mostrarse vulnerables. Desde este aspecto se muestra como Esmeralda y Jaspe tienen características de la identidad de ingeniería.

La re significación que hicieron del concepto de ser mujer abonó a su valoración como mujer. Algunos de sus expresiones fueron las siguientes:

- Con respecto a Cuarzo
 - En la quinta sesión, ella escribe que lo que cambió a ella como mujer fue: “fuerza y mayor valor hacia mí persona” (INERD5_vuelta, 7 de Octubre del 2011, 4-7), como la fuerza desde siendo mujer.
 - Al final de la sexta sesión, comparte que aprende de la sesión: “sí como valorarme y valorar como, lo que es ser una mujer” (TT6, 14 de Octubre del 2011, 348)
- Con respecto a Esmeralda
 - Esmeralda al final de la sexta sesión escribe en respuesta a lo que aprende y aplica de la sesión:
Esmeralda: "Aprendo a valorarme, dejarme sentir todo lo que me rodea y ser sensible con lo que tengo y me pasa" (INERD6, 14 de Octubre del 2011, 1-4). Y "Ser más sensible y valorarme y valorar a todos" (INERD6, 14 de Octubre del 2011, 16-17)

En una sesión anterior, Esmeralda mencionó mucho sobre controlarse y el deber mantener la etapa en la que se siente segura del ciclo menstrual, ahora su expresión es diferente como más permisiva con ella y flexible.

- Con respecto a Jaspe

- Jaspe: "...saber valorarme, porque no es algo que yo hacía, que yo me valorara tal cual como mujer simplemente no me pasaba por la mente..." (TT7, 21 de Octubre del 2011, 156-157).

Como se ve en este apartado, las participantes ampliaron su propia percepción de ser mujer, re significando el concepto; causando que esto abonara a su valoración como mujer.

4.1.2 Simbolización de sensaciones

Las participantes mostraron dificultad para simbolizar sus sensaciones, esta dificultad incluyó tanto el no distinguir el sentimiento que vivían, como el confundirlo con una creencia u opinión. Al final de la sesión manifiestan que el preguntarse cómo están en realidad, como el ejercitar la simbolización, les ayudó a conocerse y reflexionar sobre ellas y su vida.

En general durante el taller preguntaba sobre cómo estaban, pidiéndoles como respuesta un sentimiento; en las primeras sesiones las respuestas eran más bien pensamientos o creencias y yo intervenía para preguntar el sentimiento; pero avanzando el taller ellas mismas ya se daban cuenta que la respuesta que estaban dando no era lo que en verdad sentían e intentaban darle respuesta. Algunas en ciertos momentos podían simbolizar lo que sentían pero en otros la respuesta era nula o lo representaban con un color y/o figura.

Las evidencias de lo anterior seguirá el siguiente orden:

1. Confusión entre sentimientos y creencias.
2. Dificultad de simbolización y cambios al respecto.
3. Expresión de las participantes sobre la ayuda de ejercitar la simbolización.

Con respecto a la confusión en la expresión de sentimientos y creencias. Al pedirles qué sentían me respondían lo que creían o pensaban, creyendo que ya estaban dando respuesta, como el siguiente ejemplo:

- F: "¿qué sientes cuando (palabras no claras)?"

Esmeralda: “pues que me hicieron falta cosas”

F: “eso es lo que piensas pero lo que sientes...” (TT4, 30 de Septiembre del 2011, 185-187).

- F: “¿y eso a ti que te causa?”

Ágata: “Pues quiero sentir que nada pasa”

Rubí: “quisieras pensar que nada” (TT4, 30 de Septiembre del 2011, 692-694).

En el segundo ejemplo, muestra dos aspectos a tomar en cuenta, uno es la confusión de Ágata entre pensamiento y sentimiento; y la otra es que una de las participantes es la que corrige a Ágata, dando una evidencia a mi trabajo sobre el aprendizaje respecto a esta diferenciación.

Respecto a la segunda evidencia que trata de la dificultad en la simbolización de sensaciones. Las evidencias son las siguientes:

- Después de la dinámica de “Dar y Recibir” en la que por medio de la vista trataban de satisfacer la necesidad de su pareja, les pregunté sobre cómo se sintieron.
 - Esmeralda respondió:

Esmeralda: “Yo sí sentí muy parecido a Cuarzo, de que sentí cuando me tocó recibir, sí bueno no sentía de recibir la paz y nada, la acción pero sí llegué a sentir como algo no sé que era fue algo raro que nunca había sentido, igual cuando... lo proyecté en cuanto en su dibujo pues igual sentí como, estaba pensando en lo que le podía decir para que ella lograra su objetivo de dibujo al parecer funcionó”

F: “es que es raro si dijiste cuando, cuando ella me estaba transmitiendo sentí raro, si le pusieras color ¿qué color tendría?”

Esmeralda: “Muchos” (risas)

F: “¿arcoiris?”

Esmeralda: “no más, yo creo que sería como...”

F: “o una figura”

Esmeralda: “Es que no sé, es que me dicen figura y me imagino como una figura de muchos lados no bien formada pero es como la tengo, es que como todavía necesito darle forma pero ahí está, pero padre”

F: “te llevas algo de tarea ¿no?”

Esmeralda: “sí” (TT4, 30 de Septiembre del 2011, 474-487).

A Esmeralda le cuesta trabajo poner nombre a las sensaciones corporales, y para ir paso a paso le pedí que lo simbolizara con un color, lo cual le ayudó.

- A Jaspe le sucedió lo mismo:

F: “¿y cómo te sentiste?”

Jaspe: “o sea lo que (risas porque no estaba respondiendo con sentimientos) no como que, igual no lo pensó ella pero parte de lo que percibí de recibir era como un o **sea déjate de recibir de todo mundo tampoco no te cierres a ciertas personas que te pueden** dar como esa necesidad o ese afecto, ese fue como el mensaje más fuerte que pude recibir, pero pues sí más que nada la invitación pero **así que digas de un sentimiento**”

F: “ponle color”

Jaspe: “un color...pues yo creo que se me vino fue el rojo, no sé porqué” (TT4, 30 de Septiembre del 2011, 523-529).

Cómo se muestra en la cita anterior se puede observar cuatro puntos: que Jaspe no responde a mi pregunta sino más bien da una explicación de lo que ella percibió de la compañera; que las demás participantes se dan cuenta de esto significa que ya tienen cierto aprendizaje; que después Jaspe ella sola se pregunta sobre su sentimiento y que logra simbolizarlo en un color.

En la misma dinámica a Cuarzo en un principio no supo cuál fue su sentimiento pero después logra identificarlo:

F: “¿sí sentiste lo que te quería transmitir o...?”

Cuarzo: “No sentí como de que tú puedes no, sentí que sí me transmitió algo pero no sé exactamente”

F: “¿y sentiste?”

Cuarzo: “como paz, paz interior” (TT4, 30 de Septiembre del 2011, 464-467).

A continuación comento sobre al tercer punto que es cuando las participantes expresaron la ayuda sentida del simbolizar los sentimientos.

Al final del taller comentan que el preguntarse qué es lo que en verdad sienten les ayuda a estar más reflexivas, siendo este cuestionamiento una invitación. A continuación muestro algunos comentarios:

Ámbar menciona que en el taller se cuestionó sobre cómo en verdad está, más allá de los clichés:

Ámbar: “Algo que me gustó mucho fue como que a lo largo de los días fue como la típica pregunta que todo mundo te hace, cómo estás y siempre es contestar bien por pura costumbre, aunque quizá no estés bien, quizás estés mal y así como buscarle, y decir de verdad como estoy así, qué sentimientos son y este, eso se me hace muy padre, normalmente dices bien ya por costumbre **pero buscarle en ti como de verdad me estoy sintiendo para abordar el día desde ese sentimiento**, eso se me hace chido” (TT7, 21 de Octubre del 2011, 25-29).

En la cita anterior Ámbar habla que eso le gustó del taller pero no habla de adoptar esta manera, sin embargo en la sesión anterior al contestar el cuestionario INERD, la respuesta a la pregunta de qué aplico fue “Cada mañana analizarme y hacerme consciente de cómo me siento” (INERD6, 14 de Octubre del 2011, 13-14).

Zafiro comenta que en el taller dijo cosas que normalmente no diría ya que con el ritmo de su vida, no se detiene a reflexionar. Siendo estos momentos de reflexión una respuesta a cómo se sentía.

Zafiro: “yo me di cuenta, ya leyendo mis dos hojitas (risas) que dices cosas que, bueno al menos **yo dije cosas que normalmente no diría pues**, entonces es como, en estos

ratitos como mirar o bueno no mirar, **enfocar poner atención en lo que estaba sintiendo**, y como lo hacías dentro del ambiente de toda la reflexión pues ponías cosas yo así si me hubieran hecho la pregunta no hubiera contestado, hubiera contestado, igual no lo puse tan profundo pero **palabras que no hubiera usado y que tienen significado para mí, aprendí eso, de que empezamos el curso a ahora creo que puedo definir más lo que siento, lo que decías de ponerle nombre y pues de las actividades que hicimos aquí, ver de trasfondo lo que sentía y pensaba**”

(...continúa)

F: “también se me viene y porque no, **¿cuál sería la razón que no dirías si te preguntaran?**”

Zafiro: “pues en mi persona pues siempre llevas como un ritmo no, siempre haces las cosas porque, no porque tengas prisa pero **no te paras como a pensar en las cosas y aquí como tenías tiempo...**” (TT7, 21 de Octubre del 2011, 35-48).

Zafiro menciona que el taller fue como el detenerse y ver qué sentimientos vivía o qué significados tenía con respecto a ciertas cosas de ella, como si el preguntarse le ayudara a ser consciente aspectos de ella que por la costumbre de vivir de cierta forma no se cuestionaba.

Considero importante señalar que Zafiro expresa que cree ella que tiene mayor claridad de lo que está sintiendo.

Ámbar, Zafiro y Jaspe mencionan que el taller fue para ellas un alto en su vida cotidiana para preguntarse cómo están y reflexionar sobre ellas mismas.

4.1.3 Contacto y clarificación de necesidades

Considero importante mencionar el contacto y expresión de una de sus necesidades que las participantes hicieron en la sesión cuatro, dado que ellas tienden a ignorar su parte vulnerable, si la conocen, cuidan no mostrarla.

En esa sesión cada participante dibujó o esculpió con plastilina una necesidad que identificaran en ella. A continuación muestro las necesidades expresadas:

- La de Rubí:

Rubí: "...a veces no me comprenden mucho y que tienen que aceptarme"

F: "¿entonces es más la necesidad hacia la comprensión o aceptación?"

Rubí: "**comprendida**" (TT4, 30 de Septiembre del 2011, 139-140)

- La de Zafiro, "Mi palabra era **acompañamiento...**" (TT4, 30 de Septiembre del 2011, 385).
- La de Ámbar fue "Yo lo que quise representar **fue empatía..**" (TT4, 30 de Septiembre del 2011, 439).
- Cuarzo menciona "Yo este, yo lo que quise, hice un, yo quise interpretar aceptación pero no aceptación como yo encajar en la sociedad o con las personas sino que yo me **acepte como soy**" (TT4, 30 de Septiembre del 2011, 199-200).
- Esmeralda su necesidad de relajación.
- Jaspe su necesidad de aceptación aunque eran varias necesidades revueltas:

Jaspe: "...la estrella como reconocerme, aceptarme como única como estrella o sea, por eso, no sé una estrella se me hace lo que puede representar la **autenticidad**, igual, y por eso fue la estrella, y bueno lo otro, no sabía que otro poner o sea no quería poner cariño, **ni acompañamiento, ni atención pero era como una mezcla ideal, como eran muchas que sí tengo...**" (TT4, 30 de Septiembre del 2011, 331-335)

Como se puede ver una necesidad tiene que ver con el aspecto físico: relajación y las restantes con el aspecto psicológico relacional. Aunque expresan las necesidades les costaba hablar de ellas y simbolizarla adecuadamente con base a su experiencia; cuando iban expresándola divagaban y daba una descripción mezclada en la que era difícil focalizar en la necesidad.

En el cuestionario INERD que hacía al final de cada sesión, Zafiro comenta: "Reconocí que quiero acompañamiento y aprendí que es bueno expresarlo" (INERD4, 30 de Septiembre del 2011, 2-3) y después comenta que quiere poner en práctica lo

que reconoció como necesidad y comenzar a activar las cosas. A Zafiro le cayó bien expresar su necesidad y da un paso adelante diciendo que quiere hacer algo para empezar a satisfacer esa necesidad.

Cuarzo escribe que “Descubrí mis necesidades que no tenía muy claras y que según yo todo tenía...” (INERD4, 30 de Septiembre del 2011, 5-8). Cuarzo se da cuenta de un nuevo aspecto de ella que no conocía, enriqueciendo su propia percepción.

Al momento de la dinámica de la sesión de necesidades, cuando las participantes agregaban un regalo que creyeran que enriquecía o apoyaba lo que la persona quería expresar en la escultura o dibujo (la necesidad); comenta Esmeralda que se sintió comprendida y se da cuenta “de alguna u otra forma, no nada más de vez en cuando ese apoyo sino que siempre está ese apoyo y a veces no noto y” (TT4, 30 de Septiembre del 2011, 191-192). También expresa que comprende que los demás se pueden sentir como ella y que la pueden entender, también que ella puede tratar de ayudar con lo que sienten los demás, escuchando y comprendiendo su sentir.

El reconocer una de sus necesidades les ayuda a percibirse de manera más integral y a comprender otros aspectos de ellas.

4.2 Proceso de cambio de Jaspe y Ágata durante el taller

Doy cuenta de estos procesos de cambio de dos de las integrantes ya que considero que tuvieron cambios significativos y hay evidencia suficiente para sustentarlo. También considero importante mencionar el caso de Jaspe porque creo que creencias y necesidades de ella pueden ser semejantes a necesidades y creencias de otras mujeres estudiantes de ingeniería.

4.2.1. Proceso de Jaspe

Jaspe asistió a todas las sesiones del taller, su proceso durante el mismo fue el siguiente:

En un principio del taller, Jaspe expresa su auto exigencia siendo éste alimentado por su miedo al fracaso y el no sentirse suficiente; mostrando una careta de fortaleza y con dificultad de aceptar su vulnerabilidad.

Después ella muestra interés por aceptar su vulnerabilidad ya que se da cuenta que esa forma de ser aleja a las personas. Por otro lado reconoce una de sus necesidades, dando un paso adelante en este aspecto.

El proceso del taller fue para ella una reflexión de sí misma y su vida, expresa una valoración de su ser mujer y comenta una anécdota de cómo utilizó su potencial de mujer en un aspecto de la escuela.

A continuación muestro citas de este proceso:

En la tercera sesión, una de las dinámicas fueron: “Concepto de mí misma con respecto a la vulnerabilidad”, consistió en pararse con un solo pie, el menos fuerte y durar hasta que se cansaran o se dieran por vencidas. Después se compartió la vivencia y Jaspe comentó lo siguiente:

Jaspe: “yo lo vi más o menos como yo me vivo en la carrera, e incluso es raro como (audio no claro) como mi perfeccionismo y exigirme mucho, y también ante una situación **siempre es no me rindo conmigo**, y es mi pensamiento en el momento como saber en qué punto vale la pena y en qué punto no...” (TT3, 9 de Septiembre del 2011, 550-552).

Para ella las actividades que realiza las percibe como todas importantes, teniendo dificultad para dejar alguna y exigiéndose realizarlas bien.

Ella expresa que ha aprendido que es importante disfrutar el proceso, pero su hacer no coincide con esta idea; le reflejo la incongruencia y le pregunto “¿Hay algo más fuerte que te jala hacer las cosas?”, menciona que no sabe cómo decirlo es como si se creyera más capaz de lo que es, pero su expresión es insegura; por lo que para ayudarla hago una pregunta y se desprende una conversación interesante, siendo la siguiente:

F: “(audio no claro) si repruebas las materias ¿qué pasa? ¿no sé si recuerdas? ¿qué pasa ahí? (risa un poco nerviosa de Jaspe) ¿qué se te viene de pensamientos?”

Jaspe: "Pues mis papás yo creo, o sea el número si es muy para mí, ...igual no me dirían nada ... mis papás se enojan mucho conmigo de que yo meta tantas cosas a mi vida, ay otra cosa más, aparte de lo que hago también me meto de voluntaria, cosas así, mi hermana dice es que estás loca; pero como me va bien en los estudios, está bien. Entonces **si yo empezara a tomar igual si vendría el fracaso en las cuatro**"

F: "Mencionaste algo fuerte, que es el fracaso; ¿es un fracaso para ti si repruebas?"

Jaspe: "sí"

F: "¿es lo que te duele?"

Jaspe: "igual no fracaso como de persona pero si es como, nunca me ha pasado antes y..."

F: "ni quieres tocar"

Jaspe: "no quiero que me pase, estoy demasiado tensa como para que me pase"

F: "**si yo estuviera en tu lugar, yo sentiría como el fracaso** que si no hago las cosas y reprobé hice mucho esfuerzo y aparte hice mal las cosas y repruebo, **para mí el fracaso sería que no soy suficiente**, a mí me vendría así, entonces necesitaría estar peleando para demostrar que sí lo soy, eso yo sentiría. ¿te suena eso o no?"

Jaspe: "No" (TT3, 9 de Septiembre del 2011, 612-631).

En esta conversación ella se mostró un poco tensa, como si el hecho de imaginarse el fracaso le provocara toda la reacción como si en verdad sucediera.

En mi última intervención de la cita, me imagino su marco de referencia y le expreso lo que yo sintiera en su lugar (empatía precisa avanzada); a lo que ella me comentó que no era lo que sentía, pero después me mencionó que sí era cierto y sentía el no ser suficiente; solo que no quiso decirlo enfrente del grupo, teniendo miedo a mostrarse vulnerable ante los demás como una forma de cuidarse de no ser herida. Siendo este sentimiento de no sentirse suficiente alimento a su autoexigencia.

En la dinámica final de esta sesión, tres personas del grupo y yo le expresamos que valorábamos de ella la fuerza por salir adelante, luego yo le compartí en grupo que

me dio miedo decirle que valoraba su fuerza porque no quería que el comentario reforzara ese aspecto, ya que era una característica muy fuerte en ella y hasta cierto punto dañina, convirtiéndose en careta para ocultar su sensibilidad. Esta fue la conversación:

Jaspe: “yo también pensé en eso como que no es lo único que quiero transmitir a las personas, porque también **la gente se intimida**”

F: “¿la gente se intimida?”

Jaspe: “sí”

F: “¿y eso se te hace como que te vas alejando de las personas?”

Jaspe: “pues no o sea no todo mundo se intimida, pero a veces no siempre te tienen la confianza por lo mismo”

F: “a mí me dijo una maestra, se me quedó muy grabado, que dijo superman o todos los...bueno ahorita seguimos solo les quiero decir esto, superman o todos lo super héroes, si se fijan están solos, son los mejores, los más fuertes y lo pueden todo, pero pagan con la soledad...”

Jaspe: “**sí es como problema como mostrarme yo, ...**”(TT3, 9 de Septiembre del 2011, 927-941).

Jaspe expresa el efecto que ha tenido en los demás el mostrarse fuerte causando que se intimiden y toma la metáfora que comento sobre como los superhéroes todo lo pueden y están solos. Esto le hace expresar que se queda con ganas de aceptar su vulnerabilidad. Jaspe: “**Yo me siento pues así de sentimiento no se me ocurre ninguno pero como con ganas de aceptar la vulnerabilidad**” (TT3, 9 de Septiembre del 2011, 986-987).

Jaspe tiene varios aspectos claros de ella pero pareciera que la necesidad de ser suficiente, el miedo a ser herida y el concepto que tiene para ella la vulnerabilidad se convirtiera en un impulso, no controlado, a actuar de cierta manera que le hace daño. Ella hace mención por escrito que si mostrara su parte vulnerable las personas

pudieran herirla y sentir como tipo lástima por ella, por eso es tan importante conservar la imagen.

Jaspe muestra incongruencia entre su experiencia y el concepto que tiene de sí misma. Menciona Rogers que cuando esto sucede es por la necesidad de consideración positiva. “En su intento de preservar la consideración positiva de otros ha falsificado algunos de los valores de su experiencia y los ha percibido en función del valor que tiene para otros” (1998: 69-70). Ella aceptó su necesidad de no sentirse suficiente y a continuación expresa su necesidad de afecto, siendo éstas un alimento a autoexigirse, ya que tiene el sentimiento de que siendo ella misma no es suficiente y tiene que construir una Jaspe con las características que los otros valoran.

En una de las dinámicas de la cuarta sesión, consistió en plasmar con plastilina alguna necesidad que la participante identificara; después se compartió al grupo la necesidad y el significado que le dio a cada parte plasmada. A continuación muestro un pedazo de lo que ella expresó:

Jaspe: “La mía era (audio no claro) , la estrella era la aceptación, porque con eso siempre me he peleado también soy como... , me juzgo muchísimo y no me dejó en paz, entonces **la estrella como reconocermé, aceptarme como única...** puede representar la **autenticidad...**y bueno lo otro, no sabía que otro poner o sea **no quería poner cariño, ni acompañamiento, ni atención pero era como una mezcla ideal, como eran muchas que sí tengo**, o sea no es una necesidad sino que sí tengo pero más bien era la que decía la vez pasada de yo ser vulnerable para no sentir eso, **no es que no lo necesite, sí lo... pero decirlo es yo no sentirme tan bien**” (TT4, 30 de Septiembre del 2011, 330-344).

Como se ve en la cita anterior Jaspe muestra dificultad en expresar su necesidad, diciendo que no es cariño, ni acompañamiento, ni atención, sino todas juntas; dándole miedo en ponerle nombre.

Después comparte la razón de su miedo, diciendo que no quiere decir que su necesidad es de cariño porque le molesta ya que se le hace como que todos van a llegar a abrazarla, “Este pues estaba **como muy peleada porque decía no sé como**

cariño no es como que necesite que todo me lleguen a abrazar como hay pobrecita necesita cariñitos, ¡no!...” (TT4, 30 de Septiembre del 2011, 362-363).

Con la cita anterior, relaciono las ideas de que su creencia es que si expresa su necesidad se pone en un estado de vulnerabilidad y la reacción de los demás ante esta postura de ella, va ser de lástima.

Después Jaspe se da cuenta que sí tiene el acompañamiento, cariño y atención, más bien ella no se abre a recibirlas (referencia en el TT4, renglón 364-365). El anterior descubrimiento parece que le hiciera reflexionar ya que luego respondiendo a cómo se sintió en la dinámica ella dice: **“pues no es un sentimiento pero con un propósito, como un compromiso pues de compartir”**. (TT4, 30 de Septiembre del 2011, 380-381). Y después se refuerza su reflexión con la última dinámica “Dar y recibir”, dónde su compañera con la mirada le intentó transmitir la satisfacción de su necesidad, Jaspe percibió que su compañera le quiso decir que se abriera a otras personas. A continuación muestro lo comentado:

F: “¿y cómo te sentiste?”

Jaspe: “o sea lo que (risas porque no estaba respondiendo con sentimientos) no como que, igual no lo pensó ella pero parte de lo que percibí de recibir era como un o **sea déjate de recibir de todo mundo tampoco no te cierres a ciertas personas que te pueden** dar como esa necesidad o ese afecto, ese fue como el mensaje más fuerte que pude recibir, pero pues sí más que nada la invitación pero **así que digas de un sentimiento”**

F: “ponle color”

Jaspe: “un color...pues yo creo que se me vino fue el rojo, no sé porqué” (TT4, 30 de Septiembre del 2011, 522-529).

Este recibimiento que ella obtuvo de una de las participantes, interpreto que le ayudó a reforzar su compromiso de abrirse con el fin de satisfacer su necesidad, ya que al final de la sesión ella expresa ese compromiso con mayor firmeza, cambiando la expresión de decir “como un compromiso” a “un compromiso”; “... si no me abro no quedo satisfecha, un compromiso para abrirme” (INERD4, 30 de Septiembre del 2011,

1-3) y aprende de las demás que su cerradez, palabra de ella, pone barrera en sus relaciones y escribe que aplica "ser vulnerable en mis relaciones día a día y dejarme querer" (INERD4, 30 de Septiembre del 2011, 1-3).

En la sexta sesión, da un paso adelante sobre la expresión de su necesidad que en la sesión cuatro mostró dificultad, al responder por escrito la pregunta sobre ¿qué refuerzo?, menciona "Refuerzo mi vulnerabilidad, necesidad de aceptación y afecto" (INERD6, 14 de Octubre del 2011, 6-7) y se da cuenta de una conducta que surge de su necesidad, que es el comer; esto es lo expresado: "que uso la comida para llenar una necesidad de afecto y que aún me siento limitada para ser yo misma" (INERD6, 14 de Octubre del 2011, 9-10).

Jaspe sintió confianza y seguridad en el grupo y la facilitadora para que pudiera dar un paso adelante a mostrarse ella, expresando su necesidad, siendo una parte vulnerable.

Rogers menciona que en su experiencia las personas utilizan la relación facilitadora para acercarse a ellos mismos "Comienza a abandonar las falsas fachadas, máscaras o roles con que ha encarado la vida hasta ese momento. Parece tratar de descubrir algo más profundo, más propio de sí mismo y empieza por despojarse de las máscaras que usaba conscientemente" (1993:104). Esto es lo que le va sucediendo a Jaspe durante el taller, se va dando oportunidad de mostrarse un poco más.

La relación de los aspectos antes mencionados, las reflejo en este diagrama.

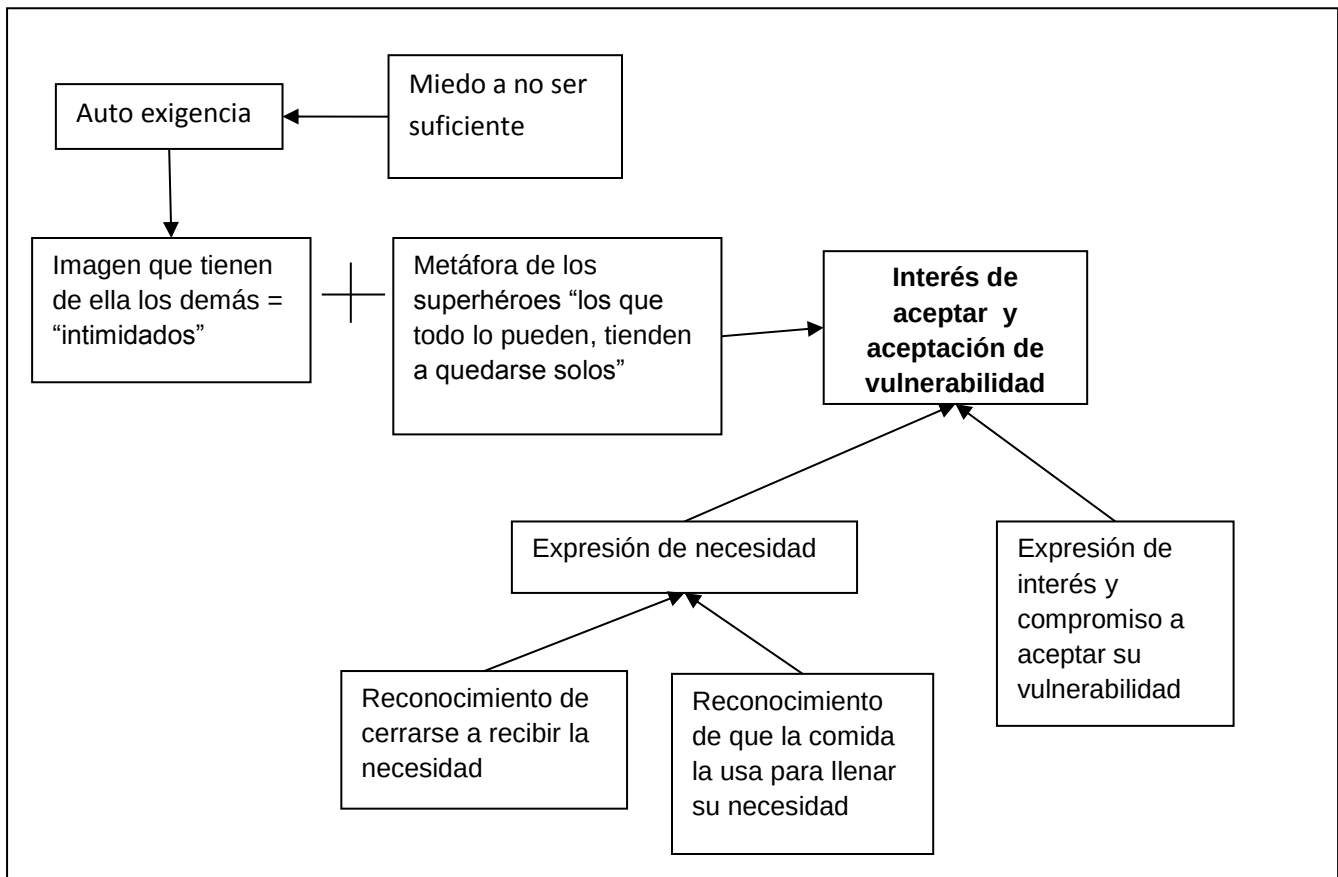


Figura 1. Variables en relación a aceptación de vulnerabilidad de ANL

La imagen que los demás tienen de ella y la metáfora de que las personas que todo lo pueden tienden a estar solos, contribuyó a tener interés en aceptar su vulnerabilidad. La expresión de este interés fue el primer paso de movimiento a la aceptación de la misma, el segundo paso fue el reconocimiento de sus necesidades y de la conducta que ha tomado a causa de la misma.

En la última sesión, ella menciona que unos de sus aprendizajes del taller fue el reflexionar más sobre ella y su vida, el valorarse como mujer; compartió como aprovechó su potencial como mujer para desarrollar una actividad de la escuela.

Jaspe: "...llevaba un ritmo súper acelerado ya en ese momento y no sé como yo misma me estaba perdiendo no sé, como que iba en mal camino y eso es lo que puedo notar como la diferencia, como el, después del taller **pude hacer como un alto, bueno un alto cada viernes, como reflexionar y a veces sí falta como el darte ese tiempo tú**

misma para estar bien contigo y puedo ver las cosas más claras, puedo ver en donde me encuentro y qué me falta para mejorar, que me falta trabajar, no sé más que nada más claridad en cuanto mi persona y mi vida ...(continúa)... saber valorarme, porque no es algo que yo hacía, que yo me valorara tal cual como mujer simplemente no me pasaba por la mente” (TT7, 21 de Octubre del 2011, 146-157).

Jaspe: “detecté de que somos más creativas en cierto periodo y coincidió de que tenía que escribir un ensayo que necesitaba de mi inspiración y pues fue en esa etapa y lo pude soltar como rapidísimo y me quité un súper peso de encima y dije no manches voy a aplicar esto” (TT7, 21 de Octubre del 2011, 169-172).

Como se muestra en lo comentado anteriormente el taller le da mayor claridad de su vida y de su proceso personal como persona. Amplía su propia percepción, integrando el valorarse como mujer.

Para resumir menciono los sucesos que Jaspe tuvo en la intervención:

- Expresión de su autoexigencia siendo alimentada por el miedo al fracaso y el no sentirse suficiente.
- Expresión de su dificultad de mostrarse ella, mostrando una careta de fortaleza, por miedo a ser herida.
- Movimiento hacia la aceptación de su vulnerabilidad.
 - Expresión de interés y compromiso a aceptar su vulnerabilidad.
 - Expresar por escrito su necesidad en el sesión seis, costándole trabajo expresarla en la sesión cuatro.
 - Descubrir que usa la comida para llenar una necesidad de afecto.
 - Darse cuenta que su necesidad de afecto es porque no se abre a recibir.
- Detenerse a reflexionar sobre ella y su vida.
- Abrirse a valorar su ser mujer.
- Usar su potencial como mujer.

4.2.2 Proceso de Ágata

Ágata asistió a cinco sesiones de siete del taller, su proceso durante el taller fue el siguiente:

Ella en un principio expresa que no se conoce y tiene miedo a hacerlo, pero en la siguiente sesión ella expresa que ya tiene interés de conocer más allá de lo que ella es ahora. Después en la penúltima sesión ella hace mención que ya se conoce un poco, causando ese conocimiento una disminución de su autoexigencia y aumento de su confianza.

Otros de los aspectos de su proceso, es un movimiento a la simbolización de sus sensaciones y por último una re significación de su ser mujer.

A continuación muestro con más detalle lo anterior.

Autoconocimiento

Al final de la primera sesión al contestar por escrito sobre lo que aprende de ella, menciona “Que no me conozco lo suficiente y a veces creo que tengo miedo a conocerme” (INERD1, 26 de Agosto del 2011, 7-8). En la siguiente sesión refuerza el no conocerse lo suficiente pero además expresa un interés de ver más allá, “En verdad hay muchas lagunas en mí...ver más allá de lo que hay ahora” (INERD2, 2 de Septiembre del 2011, 2-5).

En la última sesión menciona que ya se conoce más y comparte una vivencia en la que se mostró con menor exigencia y mayor confianza en ella.

Ágata: “ah cualquier cosa así como de mmm no sé , me va mal en, tuve dos exámenes y o sea ayer fue así de que estudié rápido, fue así como que ya, ya no puedo estudiar más, lo que sé ahorita ya lo sé, si me pongo a estudiar ahorita ya no voy a hacer, ya no voy a aprender más, fue así como de que, siempre fue así de que ayy (expresión de cómo comerse el libro) lo que sé lo sé y ya, o **sea es como que ya sé lo que tengo no es así como que lo siga buscando, como mi propio conocimiento**”

F: “¿cómo que ya sabes lo que tienes, tuyo tuyo?”

Ágata: “aha”

F: “¿y qué tienes?”

Ágata: “pues, es de todo, no sé, ahh pues conocerme o sea como saber, pues eso así ya no estudiar ya, eso aprendí ahorita ya no, ya (palabras no claras)” (TT7,21 de Noviembre del 2011, 194-203).

Interpreto que lo que contribuyó a este propio conocimiento, es el comenzar a simbolizar las sensaciones, ya que como menciona ella se quedaba con lagunas de ella misma, sentía algo corporalmente pero no sabía por qué era y exactamente qué sentimiento. El simbolizar fue como ir dándole pistas de ella misma.

Movimiento a la simbolización de sus sensaciones

En general a Ágata le costaba trabajo expresarse, por su dificultad en simbolizar sus sensaciones; en la sesión tres hubo un momento en el que cuando ella estaba compartiendo le reflejé que sus ojos decía más de lo que ella mencionaba, se le llenó los ojos de lágrimas y los comentarios que siguieron fueron estos:

F: “¿y quieres empezar a darle nombre?”

Ágata: “no”

F: “¿porqué?... porque sientes que no es el momento o ¿Por qué?”

Ágata: “**porque nunca le doy nombre**” (se le llenaron los ojos de lágrimas)

F: “no es fácil” (bajando la voz) “eso te va pasando y lo dejas pasar”

Ágata:(asiente) (TT3, 9 de Septiembre del 2011, 717-723).

De la cita anterior interpreto que ella siente miedo a darse cuenta de aspectos de ella, por eso evita ponerle nombre. Pero el comentario que una de las participantes le hizo, le contribuyó a dudar de lo que estaba haciendo e intentar simbolizar.

El comentario de Ámbar a Ágata, es el siguiente:

Ámbar: “puedo decir algo ya sé que bueno en las reglas estaba como no dar consejos y así, pero ¿puedo decirte algo?” (yo asiento para que diera el consejo)

Ágata: (asiente)

Ámbar: **“yo creo que es muy importante así que te animes y le pongas nombre a las cosas porque si no solo vas a estar así, sintiendo algo sin saber que es, y no te hace bien; aunque no lo cuentes a nosotros tú en lo personal, tú tu trabajo en casa y así, porque no creo que te sientas muy o sea, yo digo”** (TT3, 9 de Septiembre del 2011, 742-747).

Este comentario de Ámbar le ayuda a reflexionar sobre la importancia de simbolizar. En el receso le pregunté a Ágata si quería con el apoyo del grupo ponerle nombre a lo que le estaba pasando o si prefería que ya no se tocara el tema, me dijo que sí le interesaba darle nombre. Regresando del receso después de un rato de facilitación, simbolizo sus sensaciones, siendo las lágrimas tristeza a causa de ver que de niña sentía confianza en ella y ahora no tanto:

F: “¿sientes tristeza?” (asintió) “¿ya tiene nombre el sentimiento?”

Ágata: “sí”

F: “¿qué viste en ella que no tienes ahorita?”

Ágata: “como la alegría, la confianza”

F: “¿la confianza en qué?”

Ágata: “antes tenía más confianza en mí” (TT3, 9 de Septiembre del 2011, 805-806)

Ese sentimiento surgió de una sesión anterior, cuando se hizo una dinámica en la que se vieran a ellas como niñas, se observaran, le expresaran cariño y le compartieran como iba a ser su vida.

En la sexta sesión ella mencionó que lo que ha tomado de las sesiones anteriores es a reflexionar sobre lo que le sucede, tratando de darle nombre.

F: “¿y qué te ha traído en mente de las sesiones pasadas?”

Ágata: “ah muchas cosas, **sí me ha hecho cambio, bueno a reflexionar un poco** y así como (audio no claro pero lo que creo que quiso decir “pensar las cosas para expresarlas”)

F: “como un ejemplo”

Ágata: “¿cómo?”

F: “para poder entenderte”

Ágata: “como (audio no claro) en lo que tengo que decir y no así, **hay veces que ya estoy pensando es que qué tengo y, ah pues es esto (audio no claro) y qué es lo que me tiene así ah pues es esto y esto**”

F: “**como ¿más analítica?**”

Ágata: “aha”

Cuarzo: “**como ponerle nombre a lo que sientes**”

Ágata: “aha”

F: “te quedo mucho lo que te dijo Ámbar”

Ágata: “sí, sí” (TT6, 14 de Octubre del 2011, 97-110)

Este esfuerzo por pensar qué le pasa e intentar dar palabras más claras sobre sus vivencias, se notó pronto cuando comenzó a compartir en esta sesión y en la final.

Rogers menciona que en el proceso facilitador la persona “en relación con la constante expansión de su espacio vital, llega a preguntarse: “¿Cómo experimento esto?”; “¿Qué significa para mí?”; “Si me comporto de cierta manera ¿cómo puedo llegar a simbolizar el significado que tendrá para mí?” (1993: 100). Este cuestionamiento es lo que a Ágata le comenzó a suceder durante el taller, inclinándose más a su marco de referencia interno.

Re significación de su ser mujer

Este tema no solo se dio en las otras integrantes mencionado anteriormente sino también con Ágata. A continuación muestro las evidencias:

En la primera sesión cuando les pido que respondan qué significa ser mujer, Ágata responde “Mujer para mí: Es ser sustento y algo bonito” (IFI1 Ágata, 26 de Agosto del 2011, 4-6).

Después en la sexta sesión re significa su ser mujer y menciona lo siguiente: “Que ser mujer es más, que solo algo bonito, es fortaleza, seguridad inteligencia” (INERD6, 14 de Octubre del 2011, 2-4). El taller le ayudó a ampliar la percepción de ella como mujer incorporando nuevos aspectos: fortaleza, seguridad e inteligencia.

Para resumir menciono los avances que Ágata tuvo en la intervención:

- Autoconocimiento.
- Simbolización de sensaciones.
- Re significación de su ser mujer.

4.3 Mi desempeño como facilitadora durante la intervención

El desempeño de facilitación siguió un cierto proceso y me dejó aprendizajes y herramientas nuevas. A continuación muestro un gráfico que puede dar claridad sobre mi vivir en la facilitación, pero no lo considero como una foto de mi vivencia, ya que faltarían muchos aspectos que es difícil de mostrar en un dibujo.

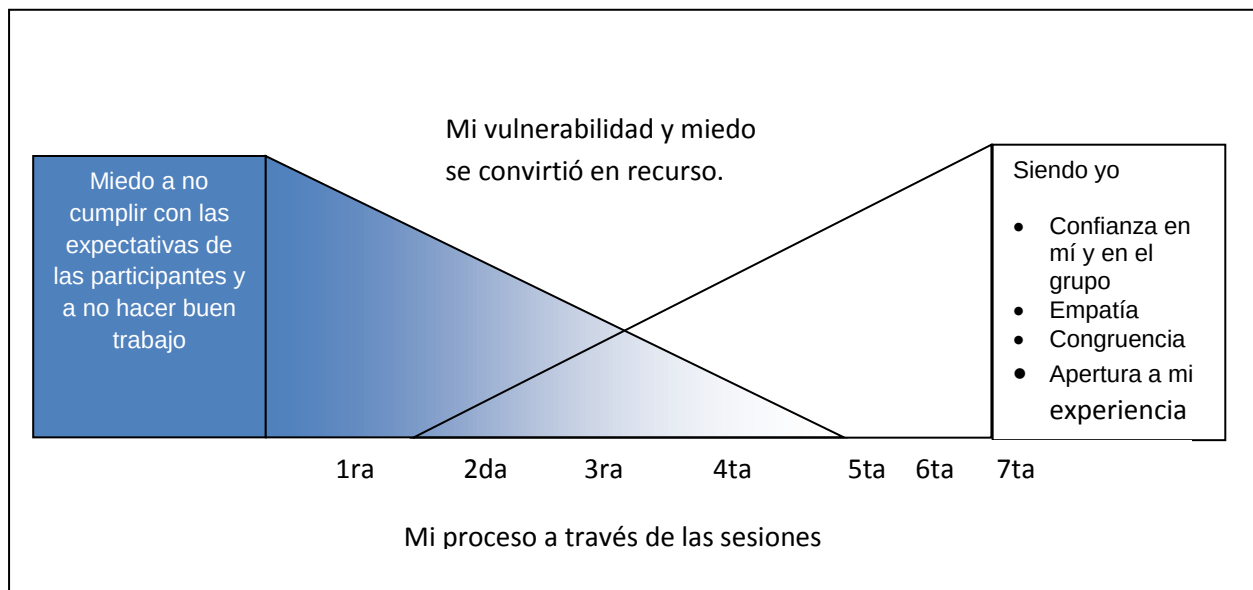


Figura 2. Mi proceso de facilitación

4.3.1 Mi miedo como recurso

Mis miedos principales en la facilitación fue que se fueran las participantes ya fuera por no cumplir sus expectativas o porque se aburrieran y que mi facilitación estuviera a medias, siendo no suficiente para un trabajo de grado.

En la primera sesión sentía tensión una por hacer que las participantes se sintieran cómodas entonces trataba de estar atenta a sus expresiones corporales y otra por facilitar bien de manera que pudiera obtener información suficiente para que saliera el trabajo de grado.

En la sesión dos pasaron algunos detalles:

- Utilicé la herramienta del espejo, puse atención de que mi manera de sentarme y expresarme fuera relajada intentando que de cierta forma ellas me imitaran, con el fin de que se sintieran cómodas y en confianza.
- Puse más atención en mi actitud para crear un espacio más seguro en dónde yo pudiera moverme y expresarme con mayor facilidad y confianza.

La causa de realizar las acciones anteriores fue por el miedo que sentía, convirtiéndose en un recurso. Lietaer comenta que “es un requisito necesario crear una atmósfera lo suficientemente segura como para poder permitirse uno mismo tomar ciertos riesgos personales y aceptar una posición de vulnerabilidad” (1997:33), expresa que uno como facilitador requiere de esa atmósfera para poder dejarse ser uno mismo.

En esta intención de cuidar de las participantes y de mí, me di cuenta que cuando yo validaba más a la otra persona era como si me estuviera validando a mí, entonces eso significaba que el ambiente lo comenzaba a sentir menos amenazante, a pesar de que esta validación no fuera del todo hablada; como si yo me diera permiso de ser más yo en el momento que daba permiso de ser más la otra persona. Mi miedo como recurso se dio más en la sesión dos y tres, en las demás fui fluyendo con los frutos del mismo.

4.3.2 Mi vulnerabilidad como recurso

Esta decisión de convertir mi vulnerabilidad como recurso hizo que dejara de utilizar el rol de facilitadora como máscara. Rogers menciona que el facilitador necesita “evitar la tentación de presentar una fachada o esconderse tras una máscara de profesionalismo” (en Lietaer, 1997: 25). Considero que no es fácil del todo, porque da mucho miedo mostrarse; en mi caso fue como aventurarme a vivirme auténtica pero no lo hice sin sentir un poco de seguridad y confianza en el grupo.

Descubrí que la recompensa fue grande, ya que sucedió lo siguiente:

- Creció en mí un sentimiento de amor y comprensión hacia mí misma.
- Abonó a sentir aceptación y comprensión hacia las participantes.
- Mi sentimiento de miedo disminuyó y por lo tanto también las defensas.
- Mi sentimiento de tolerancia aumentó.
- Me abrí a dejarme vivir mi experiencia.

A continuación expreso más a detalle lo sucedido:

En la cuarta sesión, comencé con sentimientos un poco a flor de piel, sintiéndome vulnerable, ante esta situación lo que hacía normalmente cuando estaba frente a un grupo facilitando era poner careta de que todo estaba bien y de que lo sabía todo; pero decidí en esta sesión que me iba a dejar estar como venía y si llegaba el momento de expresar, lo iba hacer. Entonces resultó ser esta forma de estar un recurso, como si esta decisión aportara a mi propia comprensión y me sintiera acompañada por mí; causando que fluyera con mayor facilidad en el grupo y que pudiera acompañar mejor a las participantes, porque mi estar dejó de ser un obstáculo. Teniendo una actitud amorosa, comprensiva y de apertura, mentalizándome a que si era necesario utilizar la habilidad de autodescubrimiento. Rogers menciona:

“Si no me siento libre para expresar mis problemas personales, esto acarrea dos lamentables consecuencias. En primer lugar, no escucho a los demás en la forma más adecuada. En segundo lugar, diversas experiencias me han enseñado que los miembros

del grupo tienden a percibir mi intranquilidad, y piensan que, en cierto modo, son ellos quienes la han provocado” (1982: 64).

Con esta cita refuerzo la importancia que fue el poderme mostrar yo, ya que contribuyó a la relación del grupo. Me conecté con las integrantes y sucedió que “El estar con ellas es como si estuviera en la sesión conmigo misma cuando tenía su edad” (B4, 30 de Septiembre del 2011, 209-210). Sentí ternura y comprensión hacia ellas, les quería transmitir que son suficientes y que no necesitan de nada más, como que esta frase fue lo que yo hubiera necesitado cuando estaba en esa etapa. Lo sentí como si estuviera cerrando un círculo conmigo misma.

El hecho de integrar mi vulnerabilidad como parte de mí, abonó a vivirme más humana; pero también en dejarme de preocupar si me salía bien o mal. Empecé a sentir seguridad de poder ser yo en el grupo. “...antes de la sesión me puse un poco a repasar la sesión pero mi cerebro no quería hacerlo y como que sentía la certeza que no necesitaba repasar nada y que me iba ir con el fluir del grupo, di chance de que así fuera ya que no me daba mucho miedo de equivocarme porque me siento en confianza con ellas” (B4, 30 de Septiembre del 2011, 183-187).

4.3.3 Vivencia plena de los frutos

Los resultados que considero que se obtuvieron a causa de utilizar como recurso el miedo y la vulnerabilidad fueron:

- Confianza en mí y en el grupo.
- Congruencia.
- Empatía.
- Apertura a mi experiencia.
- Vivirme como una integrante más.

Cuando el miedo se convirtió en recurso causé que el ambiente fuera más cálido y seguro para mí, entonces llegó un momento en que dejé que mi vulnerabilidad fluyera

sin importar que brotara de mí. Esta congruencia de ser abonó a estar abierta a mi experiencia, sintiendo confianza en mí y en el proceso del grupo, como si la energía para protegerme y mostrar una máscara de “Mujer completa” causara inseguridad y duda de cómo estaba facilitando; los pensamientos de miedo fueron en su mayoría pensamientos de confianza: “Lo único que puedo hacer es ser yo misma y dar lo mejor de mí, nada más”, “Ellas van a aprender lo que tengan que aprender, no puedo forzar a nada”, “El dejarme ser yo mujer con ellas es el mejor ejemplo”. En el momento que mis dudas quedaron en su mayoría fuera o en momentos totalmente, la conexión con ellas era mucho más fuerte y simple, logrando aumentar mi empatía. Esa misma fluidez causó darme la oportunidad de vivirme en momentos como una integrante más.

A continuación doy una mayor descripción de los frutos vividos, que fueron siendo más evidentes al pasar las sesiones.

En la quinta sesión el miedo a facilitar desapareció, estaba emocionada de compartirles lo que con amor había hecho de la sesión. Siendo ésta tanto para ellas como para mí, ya que para poder transmitirles el tema (“La mujer que soy desde mi potencial”) necesitaba compartirlo desde mí. Disfruté la sesión y fluí desde mi ser mujer con ellas, comenté: “Se me hace muy padre escucharlas porque es ir como desmenuzando lo que somos” (TT5, 7 de Octubre del 2011, 180), fue como saborear un poco la mujer que éramos, para mí fue fluir en mi mundo de sensibilidad y dejar que se esparciera hasta llegar a ellas, viviéndome en una actitud de congruencia, apertura y acompañamiento. Cuando estaban haciendo el diagrama lunar (parte de la dinámica), me dio ganas de hacerlo también entonces me senté con ellas a dibujarlo, sintiéndome como una participante más en el grupo.

En la sexta sesión me sentí facilitando desde siendo un integrante más, mi actitud era de congruencia en la que podía expresarme con libertad sabiendo que había la confianza de que si algo no querían expresar me iban a detener, porque ya lo habían hecho en sesiones anteriores. Es importante señalar que dado la forma en cómo me viví en el grupo me di cuenta de que las habilidades en cierta forma se convirtieron en parte mí, no pensaba en qué decir sino salía en el momento.

En la última sesión, les hice una presentación en *power point* sobre el ser mujer, poniendo fotografías de los símbolos y frases que ellas en la penúltima sesión habían dicho que representaba su ser mujer. Disfruté compartir el espacio con ellas.

Viendo esta última sesión desde afuera, pareciera que solo puse las guías de lo que íbamos a hacer y ellas se encargaron de lo demás. Me refiero a que por ejemplo en las primeras sesiones yo tenía que tener dinámicas bajo la manga porque cuando ellas compartían, respondían casi pregunta y respuesta. Por ejemplo, en esta ocasión Rubí tomó la palabra y pidió un espacio para expresar sobre las cosas que le molestaban, Jaspe habló de máscaras que usó en el taller para protegerse del grupo, cuidaba qué decir para que yo como facilitadora no le hiciera preguntas que pudiera evidenciarla y las demás (menos una de ellas) comentaron que hacían lo mismo pero era para no darse cuenta de aspectos que no querían ver. Considero que una de las actitudes que viví en la sesión fue de aceptación incondicional, respetaba lo que querían decir y no lasforcé a hablar, estuve atenta en mí de dejar pasar pensamientos que me limitaran el comprenderlas.

Habilidades puestas en juego

A continuación muestro habilidades específicas que utilicé en la facilitación, éstas están orientadas a concretar para facilitar la autoexploración y de mi parte el autodescubrimiento para propiciar un modelamiento de aspectos en ellas.

- Concretando—Metamodelo¹—Nombres inespecíficos

En la sesión seis, Jaspe expresa que el agua, es un símbolo que representa su ser mujer, ya que es fuerte y sensible; primero le pregunto cómo relaciona el agua con sensibilidad para ayudar a concretar la experiencia y expresar el completo significado; a lo cual responde que es sensible porque puede ser dañado y ser frágil. Entonces yo le pido que exprese la frase anterior de manera personal, para que se apropie de su expresión.

¹ El metamodelo es la estrategia de PNL que ayuda a las personas a recuperar la información faltante que fue distorsionada.

Jaspe: “Yo también pensé en agua pero o sea como que quise pensar en algo que fuera, que pudiera ser tranquilo y frágil pero a la vez pueda ser fuerte...”

F: “¿cómo lo relacionas como que sea sensible?” ---Pregunta para concretar experiencia

Jaspe: “¿cómo?”

F: “es que decías que descubriste algo, que querías algo que fuera sensible y también fuerte”

Jaspe: “aha, pues no sé el agua en sí pues, ya bien, ya en algo concreto la pueden contaminar o le puede hacer daño...” (TT6, 14 de Octubre del 2011, 460-470).

(... continúa)

F: “¿si lo tomas personal como lo dices?”

Jaspe: “pues eso tal cual”

F: “también puedo ser frágil”

Jaspe: “aha, si por eso de hecho lo pensé”

F: “a ver repítelo tú” (se ríe)

Jaspe: “Si pues que yo puedo ser frágil y vulnerable pero también puedo ser fuerte” (TT6, 14 de Octubre del 2011, 473-478).

- Concretando la experiencia y Metamodelo—Nombres inespecíficos

Ámbar expresó que un espiral representa su ser mujer ya que muestra el movimiento, la energía de dar y siempre recibiendo cosas nuevas. A lo que le preguntó si es así como se siente, para que se apropie de la descripción dada.

F: “¿de qué color es el espiral?”

Ámbar: “No sé”

F: “se me figura como un arcoiris”

Ámbar: “no no, quizá azul o verde, pero no de muchos colores”

F: “¿en movimiento?”

Ámbar: “sí”

F: “¿y como mujer te sientes así?” ---- Pregunta para concretar --- Metamodelo—
Nombres inespecíficos

Ámbar: “aha, o sea tiene la fuerza como para estar siempre en movimiento y siempre recibiendo cosas nuevas y no sé, y también como la energía de dar” (TT6, 14 de Octubre del 2011, 484-492).

- Autodescubrimiento

Compartí a las participantes sobre la experiencia de esposa y pareja que ha sido con respecto a mi ser mujer.

También mi vivencia de cómo me puse murallas para tapar mi sensibilidad:

F: “nosotros, a mí se me haría de entrada muy fuerte, siento que como, yo soy muy sensible yo veo que por la sensibilidad me puse tantas murallas, porque sentía mucho, yo soy muy sensible y tratar de conservar la fuerza con esa sensibilidad pues a mí se me hacía fuertísimo, entonces a mí, a mí sí se me hizo pesado...” (TT6, 14 de Octubre del 2011, 559-562).

Otro ejemplo:

Cuando Ágata comenta que está confundida porque no acostumbra a mostrar su tristeza y en el taller sin querer ha pasado. Yo le comento que el mostrar su tristeza hizo mover a las demás. Entonces les compartí que en una ocasión que yo estaba de facilitadora de un grupo, me di la oportunidad de expresar con mayor profundidad sobre un asunto personal, lo cual provocó que llorara; el abrirme causó que las participantes de aquel grupo bajaran las defensas y se mostraran más.

- Concretando experiencia

En la séptima sesión, Rubí con ayuda de las demás, dado que le cuesta trabajo simbolizar su experiencia, comenta que el concepto de ser mujer se ha ampliado, es

más de lo que la sociedad menciona que es; para confirmar y concretar lo antes mencionado yo le pregunto lo siguiente:

F: “y ¿ahora ya lo ves así?”

Rubí: “sí, algo así”

F: “¿cómo qué?”

Rubí: “es no sé muchos piensan mujer débil y hombre fuerte, entonces ahora ya no ya lo veo así diferente” (TT7, 21 de Octubre del 2011, 108-112).

- Concretando: Metamodelo, Verbos específicos incompletos

Rubí comenta que su papá en semanas anteriores le comentó que creyó que no iba poder con la carrera de Ingeniería porque pensaba que era muy pesado para una mujer ya que la consideraba delicada y entonces le comentó que ahora se da cuenta que si puede. A lo que yo le pregunto sobre cómo sintió para regresar a ella.

F: “¿cómo te cayó eso?”

Rubí: “me sorprendió mucho porque así siempre que veía entre dos opciones a estudiar le comentaba, y me decía lo que tú quieras y nunca me decía no quiero que estudies ingeniería, y ahora le digo ¿es en serio?, si no quería que estudiaras” (TT7, 21 de Octubre del 2011, 79-82).

Actitudes del ECP puestas en práctica en la intervención:

Estas actitudes menciona Rogers que son las condiciones necesarias para propiciar un ambiente seguro.

- Empatía²

² Según el libro “El Orientador Experto” (1992) hay dos niveles de empatía, la primera que es cuando el facilitador trata de entender los sentimientos, experiencias y conductas de la persona pero desde el punto de vista de la misma; y el segundo nivel es en la que el facilitador ayuda a la persona a ver el mundo desde un punto de vista más objetivo, pone las piezas juntas (dentro de este nivel esta la empatía precisa avanzada).

Considero que en la intervención la actitud de empatía la fui viviendo más intensamente conforme pasaban las sesiones. Ponía mucha atención en esta actitud porque era como mi objetivo transversal de la intervención, el que se sintieran entendidas y acompañadas. A continuación muestro algunos ejemplos:

Rubí: “Yo me sentí más como simple relajación, totalmente relajada; bueno en sí la verdad la música siempre me ha relajado, cuando estoy estresada, me pongo escuchar música”

F: “la música te mueve mucho”

Rubí: “sí, entonces, pues me gustó pues porque a mi relajarme al principio era como relacionarme como soy así, ni me había dado cuenta que así (palabras no claras)”

F: “como relajarte y relacionar lo que eres ¿o qué?”

Rubí: “aha algo así”

F: “¿con qué?”

Rubí: “con todo, con la naturaleza, con el árbol ...”

F: “ok... con la naturaleza” (TT6, 14 de Octubre del 2011, 540-546)

Mis intervenciones anteriores fue para poder entender lo que ella me trataba de decir y para confirmar lo que estaba entendiendo, fue una de las formas en que expresé mi intención de estar cerca.

Hubo momentos que me desconecté de ellas como por ejemplo cuando me preocupé por el tiempo ya que nos habíamos pasado como con más de media hora y me daba pena con ellas. Hubo otros momentos que la empatía avanzo a empatía precisa avanzada como el siguiente ejemplo:

F: “Mencionaste algo fuerte, que es el fracaso; ¿es un fracaso para ti si repruebas?”

Jaspe: “sí”

F: “¿es lo que te duele?”

Jaspe: “igual no fracaso como de persona pero si es como, nunca me ha pasado antes y...”

F: “ni quieres tocar”

Jaspe: “no quiero que me pase, estoy demasiado tensa como para que me pase”

F: **“si yo estuviera en tu lugar, yo sentiría como el fracaso que si no hago las cosas y reprobé hice mucho esfuerzo y aparte hice mal las cosas y repruebo, para mí el fracaso sería que no soy suficiente, a mí me vendría así, entonces necesitaría estar peleando para demostrar que sí lo soy, eso yo sentiría. ¿te suena eso o no?”** (TT3, 9 de Septiembre del 2011, 621-630).

En este ejemplo me puse en su lugar y puse una propuesta de los posibles aspectos que pudieran estar implicados en la vivencia.

- Autenticidad y Congruencia

Menciona Germain que para Rogers esta condición fue la más fundamental. Definiéndola como el facilitador es:

...su self actual durante su encuentro con el cliente. Sin fachadas, abiertamente tiene los sentimientos y las actitudes que le fluyen en el momento. Esto implica darse cuenta de uno mismo; o sea, los sentimientos... le son accesibles –a su conciencia- y es capaz de vivirlos, experimentarlos en la relación, y comunicarlos si persisten. (1997:25)

Durante el taller tenía en mente vivir esta actitud, aunque sé que por más que la tuve en mente y me dejé vivirla, no fui consciente del total de mis sentimientos y pensamientos. Creo que fue un buen ejercicio de amor y aceptación a mi misma el estar intentando fluir en esta actitud, porque conmigo no solo fue el estar consciente de mi misma sino el validar lo que siento y aceptar que no soy terminada, dando pasos hacia adelante en lo anterior mi autenticidad aumentaba, porque mi vergüenza de ser disminuía, haciéndose mi vulnerabilidad un recurso como lo comento anteriormente.

A continuación comparto un caso en el que dejé paso a mis sentimientos y pensamientos a mitad de una dinámica: en una actividad de la sesión tres, cada integrante, incluyéndome, le compartía a cada una, una cualidad que le reconocía. Yo le comenté a Jaspe que le reconocía la fuerza pero en instantes siguientes sentí miedo por lo que le había reconocido y detuve un poco la secuencia de la dinámica para compartirle a Jaspe lo que sentía:

F: “me dio un poco de miedo, veo fuerza en ti pero me dio miedo decirte, porque me da miedo, es que yo estado mas o menos, veo a ti y me veo un poco de espejo a mí y me

da, me dio miedo la fuerza porque sé que tu lo sabes es como reafirmarte eso pero creo que también no quiero que quede como que es fuerza y (palabras no claras), **me da miedo que te reafirmes en la fuerza, porque la debilidad es la que nos hace ser seres humanos**, me da miedo decirte”

Jaspe: “yo también pensé en eso como que no es lo único que quiero transmitir a las personas, porque también **la gente se intimida**” (TT3, 9 de Septiembre del 2011, 922-928).

El sentimiento de miedo que sentía, me causaba dificultad en poner atención a lo que las demás estaban diciendo, a parte que sentía la necesidad de expresarlo; para poder seguir siendo congruente y autentica conmigo lo expresé. Tuvo un reboté indirecto esta actitud, causando que se profundizara un aspecto de ella.

- Aceptación positiva incondicional

Esta actitud es cuando se acepta sin condición la manera en como la persona es y está dispuesta a llevar el proceso. Fue fundamental para mí el que las participantes sintieran esta actitud, ya que tienden a cuidar mucho el mostrarse, poniendo una careta que nada pasa.

Mi interés era que sintieran el espacio un lugar para ellas, en el que se dieran la oportunidad de experimentar otras facetas de ellas mismas; desde mi experiencia funciona mejor cuando la persona que está facilitando no me presiona o me juzga por no entender o dar un resultado como ella pensaba. Por eso era tanta mi importancia en que percibieran la aceptación incondicional. De hecho desde el comienzo les mencioné que era un espacio para ellas y que si llegaba momentos en los que no querían compartir, libremente me podrían decir que no quieren y no iba a pasar nada.

A continuación muestro un ejemplo, que se repitió algunas otras veces:

Facilitadora: “¿pudiste abrazar?”

Ámbar: “sí”

F: “¿cómo te sentiste?”

Ámbar: “muy bien”

F: “¿con amor?”

Ámbar: “sí”

F: “¿quieres platicar lo que le dijiste?”

Ámbar: “no” (TT2, 2 de Septiembre del 2011, 861-868).

Ámbar no quiso compartir su vivencia, lo cual cuando respondió “no” le hice una expresión de que estaba bien con una sonrisa y pasé con la siguiente persona. Ya que consideraba que el respeto era muy importante para que se sintieran libres en el taller y sintieran que era su taller no mío.

Concluyo que mi desempeño como facilitadora se enriqueció mucho el convertir el miedo y la vulnerabilidad en recurso, ya que le presté mayor atención a generar un ambiente con las características que menciona Rogers (aceptación incondicional, empatía y congruencia) convirtiéndolo no solo enriquecedor para ellas sino también para mí, viviendo las actitudes como una respuesta natural a mi sentir.

Fue como si se hubieran dado dos procesos de facilitación: el de las participantes y el mío, ya que el ambiente me ayudó a dar un paso adelante a mostrarme como ser humano con ellas y a alimentar mi necesidad de consideración positiva. Causando esta forma de estar, un ambiente con mayor autenticidad y congruencia, abonando a la relación del grupo.

CAPÍTULO V. DIÁLOGO DE AUTORES

Es este capítulo contrastaré los resultados obtenidos de la intervención con la teoría expuesta en el capítulo II. Este contraste lo extenderé a puntos importantes del trabajo realizado, desde mi facilitación.

Refuerzo que la identidad de alumnas(os) y profesionistas de ingeniería tiene mucho o todo de la identidad masculina de la sociedad, coincidiendo con Estrada y Pérez (2009), en donde la persona tiende a no expresar sus sentimientos que sean vistos como vulnerables, mostrarse competente, independiente, autónoma, fuerte sin duda de sí mismo, entre otras. Estas características fueron comunes del grupo de alumnas del taller, de hecho fueron necesidades encontradas en las encuestas hechas antes de la intervención.

Enriqueciendo lo anterior, Bastalich y otros autores (2007) mencionan dos narrativas (ver capítulo II) que fueron dominantes en las entrevistas que hicieron con mujeres ingenieras, tituladas: “Mujeres pueden hacerlo también” y “Mujeres son diferentes”. Estas narrativas también las vi en las integrantes de la intervención, en la que catalogué a cinco de las siete integrantes en la primer categoría, una en la segunda categoría y la otra en las dos categorías ya que tiene características de una y otra. A pesar que se pudiera pensar que las mujeres en esta área son víctimas de ciertas circunstancias, las alumnas no se mostraron víctimas y de hecho evitaban mostrarse como tal; como fue mencionado en el estudio de Bastalich et. al. (2007). Para las integrantes el ser las mujeres que son, que yo las nombraría como “fuertes”, es para ellas una cualidad y un cierto orgullo.

5.1 Autoconcepto en las participantes del taller

Rogers menciona que el autoconcepto son “las percepciones de las características del yo” (Rogers, 1998:30), por lo que en el momento que las integrantes expresaron otras características que las representaba como mujer con mayor riqueza o diferentes a las

expresadas en la primera sesión representándolo en un símbolo, fue cuando nutrieron su propio concepto de ser mujer, ampliándolo. Coincidió con Rogers que cuando se ponen las condiciones y son sentidas por las participantes, las defensas tienden a bajar y el autoconcepto se actualiza con base a la experiencia, “cuando se satisfacen al máximo las condiciones estipuladas...la estructura del yo es una gestalt fluida que se modifica con flexibilidad en el curso del proceso de asimilación de nuevas experiencias” (Rogers 1998:82).

Esta re significación abonó a su propia valoración por el hecho de ser mujer; y también llegó momentos en los que se dejaron disfrutar desde su sensibilidad, esto siendo más evidente en la sexta sesión en la que hubo dinámicas enfocadas a que reflexionaran su ser mujer desde su potencial como mujer partiendo de su sensibilidad.

El autoconcepto como menciona Rogers (1998) va cambiando con la experiencia pero muchas veces cuando se percibe en la misma una característica de sí mismo que amenaza la valía personal, se puede ignorar, negar o distorsionar, haciendo uso de las defensas. En general, las alumnas de ingeniería intentaban de ignorar, negar o distorsionar las experiencias que las hiciera sentir vulnerables, considero que por eso era una de las razones en las que tenía dificultad en simbolizar sus sensaciones, coincidiendo con Rogers (1998): el simbolizar la experiencia se puede percibir como amenaza, entonces las defensas se activan debido a la consideración positiva condicional. Pero creo que su dificultad era también por falta de práctica de ponerle palabras a sus sentimientos, como si fuera un músculo sin ejercitar, porque hubo momentos que intentaban buscar una palabra y no se les venía nada a la mente.

Considero valioso señalar de otro de los puntos que menciona Rogers (1998) con respecto al autoconcepto, que éste se va construyendo con base a lo que la otra persona valora de mí o no, siendo ésta una valoración condicional. Es por esto la fuerza que puede tomar la identidad de ingeniería ya que si la alumna desde su infancia aprendió que el expresar tristeza o dolor es de débiles entonces al entrar a un ambiente en el que se piensa lo mismo, esta creencia se puede fortalecer, causando que se valore o sobrevalore el no mostrar los sentimientos teniendo el concepto que al actuar así es ser una mujer que puede ser respetada y valorada.

5.2 Ciclo menstrual en la mujer

La perspectiva que plantea Gray (1999) sobre el ciclo menstrual ayuda a enriquecer la forma de percibirse la mujer, ayudando en la propia valoración. En el taller en la quinta sesión en el que realicé el ejercicio de contactar con cada fase del ciclo en ellas, pidiéndoles que pusieran una palabra que representara el potencial de la misma; las hizo reflexionar y contactar más consigo mismas dándose cuenta que no lo habían visto de esa manera; este nuevo punto de vista abonó a que se sintieran valiosas por el simple hecho de ser lo que son.

El ciclo menstrual “trata de un suceso dinámico que, una vez liberado de los condicionamientos y restricciones sociales puede afectar activamente el crecimiento físico, emocional, intelectual y espiritual de la mujer” (Gray, 1999:9). Coincido con lo anterior mencionado por Gray ya que las creencias sociales con respecto al ciclo menstrual es tratar de ignorarlo y a veces rechazarlo, o aceptarlo ya que es lo que ayuda a la procreación; pero en el momento que se deja esas creencias a un lado, contactando con la experiencia, comienzan a salir algunos de los brotes de oro innatos de la mujer. La ampliación de perspectiva de sí misma va causando el crecimiento personal en varios aspectos.

Gray en su libro utiliza un simbolismo basado en cuentos e historias antiguas en las que se plantean las cuatro facetas del ciclo menstrual de la mujer, me pareció el uso de la simbología una manera de entender con mayor profundidad cada aspecto; entonces en el taller hice uso el arte expresivo de Natalie Rogers utilizando como medio también la simbología para la propia comprensión, lo cual dio muy buen resultado. Hizo que las integrantes contactaran con ellas mismas buscando sus propias representaciones. Teniendo como consecuencia cambio de su autoconcepto y su propia valoración.

También coincido con Gray (1999) que algunas mujeres tienen a tomarse de una etapa de su ciclo como la que las representa, ignorando o negando los efectos de

las otras en ellas. Por ejemplo, en el taller Jaspe y Esmeralda reflexionan que ellas suelen quedarse en la etapa “fuerte” en la que tienen características de seguridad, certeza, fuerza física e independencia, ignorando las otras etapas, por lo tanto ignorando también los otros aspectos que hay en ellas.

5.3 Respecto a la facilitación

5.3.1 Libertades en la facilitación

Considero que lo que dice Rogers (1993) sobre facilitar al grupo en completa libertad siendo las condiciones suficientes, es arriesgado porque puede causar heridas fuertes, ya que se pueden dar comentarios hirientes entre los integrantes debido que se puede sentir o hacer una ofensa con el fin de defenderse; a pesar que el proceso de grupo continúe sus fases como lo comenta Rogers en el libro de Grupos de Encuentro (1982), pudiendo terminar las relaciones entre algunos cordiales y no sanadas. A pesar que sé que la experiencia en grupo como menciona Rogers es rica en aprendizajes, es importante que sean de más horas que la intervención para este fin (trabajo de grado) y que las personas de manera individual puedan seguir en proceso, ya que desde mi perspectiva pueden llegar a reforzar ciertas defensas si lo vivieron en el grupo.

Aparte de la limitante de tiempo siendo un taller de 21 horas en la que era muy difícil que se pudiera dar un proceso de grupo completo, debido a mi experiencia en mi grupo de encuentro y compartiendo ideas con personas que han vivido en este grupo, consideré partir el taller creando ciertas reglas de convivencia junto con el grupo como el no dar opiniones, el respetar los comentarios de los demás, libre participación, entre otras. Considero que esto ayudó como guía sobre cómo relacionarse, aunque no lo dudo que pudo causar a ciertas personas un alto en su forma de ser y de actuar, no pudiendo ser ellas mismas; aunque en la intervención no vi representado esto, solo sucedió que cuando una de ellas quiso dar un consejo pidió permiso para hacerlo. Creo que para este grupo las reglas de inicio ayudó al sentimiento de seguridad en el grupo, entendiendo un poco desde el comienzo sobre cómo iba a ser la participación, ayudando a disminuir las defensas.

5.3.2 Autenticidad como actitud de facilitación

Uno de los aspectos que viví en la intervención que me ayudó a después tener una mayor claridad sobre lo que significa, fue el ser auténtica, descubro que no es ser un libro abierto para el grupo como tenía la creencia cuando estaba facilitando en la intervención, considero que por eso tuvo mayor importancia para mí el sentirme segura en el grupo, convirtiéndose mi miedo en un recurso para crear un ambiente más o menos sano.

A pesar de que en la Maestría se lee mucho sobre esta habilidad, es muy diferente al momento de querer experimentarla porque es como si pasara por un filtro desde la mente hasta al cuerpo, con las sensaciones, ya que por ejemplo, Germain Lietaer menciona sobre la autenticidad que el facilitador "...no significa que... aturda a su cliente con la expresión de todos sus sentimientos. Tampoco significa... que el terapeuta descubra todo su self al cliente..." (1997:25). Lo anterior lo he visto varias veces durante la Maestría pero ahora comienza a tener sentido pero desde mi experiencia, convirtiéndose en un aprendizaje significativo.

Para mí el miedo fue recurso para poner mayor atención en las condiciones y crear un ambiente cálido, pero ahora completando ésto con mi experiencia como profesora lo veo y lo vivo no como que parte del miedo, sino como una decisión del tipo de ambiente de trabajo que quiero tener siendo sano para mí y para ellos.

5.3.3 Utilizando el arte expresivo

Natalie Rogers menciona que con el arte expresivo "...las personas que tienden a ser predominantemente racionales y verbales tienen la oportunidad de permitir que afloren sus sentimientos benigna y constructivamente" (2003:96). Este tipo de trabajo lo apliqué a partir de la tercera sesión por necesidad, dado que las primeras sesiones las integrantes daban respuestas más automatizadas y bien acomodadas en ellas; empecé a realizar dinámicas que involucrara más los sentidos como el realizar una escultura de

plastilina que expresara su necesidad, entre otras, causando que las sesiones fueran más ligeras para ellas como para mí, siendo sus expresiones un poco más espontáneas y con mayor profundidad.

En base al enfoque centrado en la persona se aborda las situaciones a través del arte, enriqueciendo el trabajo de Carl Rogers, Natalie (2003:97) menciona que en grupos de crecimiento desde su experiencia no podía quedarse quieta escuchando emociones tan fuertes; desde mi vivencia como parte del grupo de crecimiento en la Maestría, había momentos en los que me costó trabajo expresar vivencias frente del grupo y yo veía que era fuerte también para mis compañeros, no solo el expresarlo sino también acompañar; con la experiencia de la intervención y del grupo de crecimiento considero que el arte expresivo es un medio para expresar vivencias que cuesta simbolizar, ayudando a conectar como dice Natalie “lo femenino y lo masculino, la lógica y la intuición, lo verbal y no verbal y todos los modos como expresamos nuestro ser interior por medio de una forma externa” (2003:97).

Otro de los puntos que coincido con Natalie es que vi en las integrantes que ayudó el arte expresivo a disminuir las defensas con respecto a mostrar sus sentimientos, necesidades o vivencias, como si el hecho de plasmarlo lo que sentían en un movimiento, dibujo, escultura o con la mirada, no pasara por el filtro mental; “cuando...se dan cuenta que no habrá juicio ni instrucciones gradualmente empiezan a crear desde un sentido interior del self y se liberan de las restricciones auto impuestas” (2003:100). A pesar que en las dinámicas sí hubo ciertas instrucciones, al contrario de lo que menciona ella, ya que el taller tenía un tema y las dinámicas estaban dirigidas a un fin, sí tuvo el efecto, pero puse mucha atención a no juzgar lo que estaban haciendo, por ejemplo, no catalogar los dibujos como buenos o malos, sino seguí aplicando las condiciones del ECP.

CONCLUSIONES Y PROPUESTA

En este capítulo menciono las ideas más importantes con base a la reflexión, análisis de la intervención y a las investigaciones realizadas con respecto al tema. También hago una propuesta de implementar este taller como una materia complementaria en el área de ingeniería.

Concluyendo, las alumnas de ingeniería del taller mostraron dificultad para simbolizar sensaciones tanto como el no distinguir qué sentimiento representaban lo que percibían en su cuerpo, como el confundir el sentimiento con opinión o creencia. Una aspecto peculiar que sucedió con ellas es que en las primeras dos sesiones sus comentarios eran más del tipo racional, entrando en un diálogo de pensamientos; por esta razón cambié las dinámicas utilizando el arte expresivo de Natalie Rogers, este cambio, fue un beneficio tanto para ellas como para mí como facilitadora, ayudando a la fluidez de la expresión de su experiencia y siendo el contacto consigo mismas menos amenazador, como facilitadora las sesiones se convirtieron más ligeras y la comunicación con ellas fue más fuerte ya que una imagen, figura y movimiento puede decir más que las palabras.

Otro aspecto importante en el taller fue el cuidar el ambiente, dejando que fluyera en mí las actitudes de empatía, autenticidad y consideración positiva incondicional, traté de poner mucha atención en ese aspecto ya que lo consideraba importante tanto para ellas como para mí; para ellas para que sintieran en libertad de dejarse ser en ese espacio, no sintiéndose forzadas a dar un resultado o a expresar algo, para mí porque yo necesitaba sentir la seguridad en el ambiente para poder dejarme ser yo, siendo facilitadora.

Tanto las condiciones para tener un ambiente seguro, como el arte expresivo como medio y fin para facilitar el crecimiento personal, como fin fue porque con el simple hecho de que utilizaran su creatividad para expresar lo que tenían en mente ya estaba ayudando a desarrollar una parte de ella que según su perfil tiende a permanecer oculta; y por último la temática del taller ayudó a que las participantes lograrán re significar su ser mujer, consiguiendo el objetivo del taller.

Sobre la temática lo que considero que más ayudó a la re significación de su ser mujer, fue:

- Hacer contacto y clarificación con al menos una de sus necesidades, viendo aspectos que no consideraban que era parte de ellas.
- Hacer contacto con su ciclo menstrual, tratando de darle un significado a cada etapa del mismo, dándose cuenta que se viven generalmente emocionalmente y conductualmente en dos fases del ciclo; cambió el significado si es que tenía, sobre lo que era el ciclo menstrual. Abonó a sentirse valiosas por el simple hecho de ser mujer.
- Otros de los aspectos que ayudó a su valoración como mujer fue el dejarse fluir en sus cinco sentidos.

Considero que el taller para las integrantes fue una hojeada de otra parte de ellas: su parte femenina y sensible, una persona que tiene necesidades y que se da cuenta que le cuesta trabajo expresar los sentimientos o saber qué está sintiendo. Fue una semilla para aprender a frenarse y preguntarse cómo estoy y qué siento. Les ayudó a re significar su ser mujer y valorarse desde este aspecto.

Mi propuesta es que esta intervención se convierta en más que una hojeada de ellas mismas, aplicándola como materia optativa para las alumnas de ingeniería. Siendo una materia de 64 horas.

Mi interés es que cada vez, más mujeres salgan de la carrera de ingeniería con un mayor uso y valoración de sus cualidades como mujer: dándose oportunidad de fluir en sus sentimientos de vulnerabilidad sin prejuicio y utilizarlos si es necesario para relacionarse con el otro no solo en su vida personal sino en su vida profesional, liderar desde el corazón y obtener provecho de los cambios hormonales que se tienen para la creatividad, reflexión, contacto consigo misma, expresión, entre otros aspectos. Logrando una valoración más profunda, bajando la guardia para la competencia, apariencia de seguridad e independencia. Este proceso es de toda la vida pero el taller como materia puede ser un detonador para el comienzo de este camino, siendo mujer profesionalista desde el contacto con la experiencia.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Asakura, Hiroko (2004). “¿Ya superamos el “género”? orden simbólico e identidad femenina”, en *Estudios sociológicos*, septiembre-diciembre, vol. 22, núm. 003, 719-743.
- Bastalich, Wendy et.al. (Noviembre, 2007). “Disrupting Masculinities: Women Engineers and Engineering Workplace Culture”, de *Australian Feminist Studies*, vol. 22, núm. 54.
- Bell, Judith (2002). *Cómo hacer tu primer trabajo de investigación*. España: Gedisa.
- Brazier, David (1997). *Más allá de Carl Rogers*, Desclé de Brouwer, España.
- Carballo Vargas, Sonia (2008). “Educación de la inteligencia emocional, social y espiritual de la mujer embarazada”, en revista electrónica *Actualidades Investigativas en Educación*, Costa Rica, vol.8, núm. 1.
- Estrada Carmona, Sinuhé y Gabriela Isabel Pérez Aranda (2009). “Actitudes hacia la igualdad de género”, en *archivos de Hispanoamericanos de Sexología*, vol. 15.
- Faulkner, Wendy (Noviembre, 2009). “Doing gender in engineering workplace cultures”, de la Universidad de Edinburh de UK, vol. 1, núm. 3, 169-189.
- Fernández, Juan (1996). *Varones y Mujeres: Desarrollo de la doble realidad del sexo y del género*. Psicología Pirámide, España.
- Gray, Miranda (1999). *Luna Roja*. Gaia, Argentina.
- Guerra López, Rodrigo (2006). “Identidad femenina y humanización del mundo. Aproximación a la determinación de la especificidad femenina como parámetro antropológico-normativo”, en revista panamericana de pedagogía.
- Gómez Pawelek, Jeremías (2008). *El aprendizaje experiencial*. Argentina.
- Horney, Karen (1961). *La neurosis y el desarrollo humano*. Psique, Argentina.
- Lafarga Corona, Juan y José Gómez del Campo (1992). *Desarrollo del potencial humano*. Trillas, México, vol.1.
- Lietaer, Germain (1997). “Autenticidad, Congruencia y Transparencia”, en Brazier, David, *Más allá de Carl Rogers*, Desclée De Brouwer, Biblioteca de Psicología, Bilbao, España.
- Maslow, Abraham H. (1989). *El hombre autorrealizado*. Kairós, 5ª Ed, España.
- Morales, Irene Lee (2003). “La identidad como proceso biológico-psicosocial y su construcción en enfermería”, en *Revista de enfermería IMSS*, vol.11, Núm. 1, 49-54.

- Polanco, Graciela (2005). "El nuevo papel de la mujer mexicana en la sociedad, Nuestra Comunidad", 152, Marzo.
- Quitman, H. (1989). *Psicología Humanista. Conceptos fundamentales y trasfondo filosófico*. Herder, Barcelona, España.
- Rogers, Carl R. (1951). *Psicoterapia Centrada en la persona*. Paidós, España.
- ---- (1982). *Grupos de encuentro*, Amorrortu editors, Argentina.
- ---- (1993). *El proceso de convertirse en persona*. Paidós, Argentina.
- ---- (1998). *Terapia, personalidad y relaciones interpersonales*. Nueva Visión, Argentina.
- Rogers, Natalie (1993). *The Creative Connection*, Science & Behavior Books, Estados Unidos.
- --- (2008). *Person-centered expressive arts therapy*, adaptación del libro The Creative Connection: Expressive Arts as Healing.
- Shinoda, Jean. (2000). *Las Diosas de cada Mujer*. Kairós, Barcelona.

Referencias en Internet

- Abarca, Gustavo (2011, Marzo 24). *Ingeniera Soy*, publicado de la página institucional del ITESO, Guadalajara, Jalisco, México, Recuperado el 13 de Abril del 2011, DE: http://www.portal.iteso.mx/portal/page/portal/ITESO/Informacion_Institucional/Sala_prensa/Noticias/DetalleNoticia?p_noticia=46248)
- Cano, Agustín (2010). *La Metodología del taller en los procesos de educación popular*. Universidad Academia. Uruguay. Recuperado el 8 de Noviembre del 2011. DE: http://universidad.academia.edu/Agust%C3%ADnCano/Papers/326154/La_metodologia_de_taller_en_los_procesos_de_educacion_popular#)
- Grupo Gerza (2010). *¿Qué son las dinámicas de grupos?*, México. Recuperado el 4 de Marzo del 2012. DE: http://www.gerza.com/articulos/aprendizaje/todos_articulos/23_queson_dinamicas.html)
- Guadiana, L. (2003). *Las artes expresivas centradas en la persona: un sendero alternativo en la orientación y la educación. Entrevista a Natalie Rogers*, En Revista electrónica de investigación Educativa, vol. 5, núm. 2. Recuperado el 19 de Septiembre del 2011. DE: <http://redie.ens.uabc.mx/vol5no2/contenido-guadiana.html>)

- Gutiérrez, Alberto y Jesús Gómez Fregoso (2011). *Piedra a piedra*. Texto elaborado a partir de la colección “Acontecer histórico del ITESO”, volúmenes I, II y III y del manuscrito “La vida en el ITESO”. Recuperado el 3 de Marzo del 2011, DE:
(http://portal.iteso.mx/portal/page/portal/ITESO/Informacion_Institucional/Historia/Piedra_a_piedra)
- ITESO (2003, Junio 25). *Misión del ITESO*. Recuperado el 3 de Marzo del 2011, DE:
(http://portal.iteso.mx/portal/page/portal/ITESO/Informacion_Institucional/Sobre_ITESO/Mision_y_Orientacion.pdf)
- ITESO (2011). *Preguntas frecuentes de jóvenes*. Recuperado el 3 de Marzo del 2011, DE:
(http://portal.iteso.mx/portal/page/portal/Dependencias/Rectoria/Dependencias/Direccion_de_Relaciones_Externas/Dependencias/Oficina_de_admision/Orientacion_profesional/Preguntas_frecuentes/Jovenes)
- Rocha Sánchez y Tania Esmeralda (2009), *Desarrollo de la identidad de Género desde una perspectiva Psico-Socio-Cultural: Un recorrido Conceptual*, en *interamerican Journal of Psychology*, vol. 43, núm. 2, 250-259. Recuperado el 19 de Septiembre del 2011, DE:
(<http://redalyc.uaemex.mx/src/inicio/ArtPdfRed.jsp?iCve=28412891006>. ISSN 0034-9690).

APÉNDICES

Apéndice 1. Encuesta como pre diagnóstico.

La presente encuesta es confidencial, no es necesario escribir nombre. Te agradezco que la contestes con la mayor sinceridad. Es con el fin de recabar información para un trabajo de investigación de posgrado.

A. Completa las siguientes frases:

1. La percepción que tengo de mí misma es:
2. Cuando recuerdo mi niñez yo:
3. Ser mujer para mí significa:
4. Mi propósito en la vida es:
5. Sentirme realizada como mujer significa:
6. Yo valoro de mí:
7. Mis tres valores más importantes para mí son:
8. Para mí la familia significa:
9. Lo que más aprecio de la vida es:
10. Para mí la pareja significa:
11. Mis amistades piensan que yo soy:
12. Las tres cosas que más le temo en la vida son:
13. Si pudiera cambiar algo en mi presente sería:
14. El rol social de la mujer de hoy en día creo que es:
15. En relación a esa percepción social yo pienso:
16. Para mí significa la soledad:

17. Me siento bien conmigo cuando:
18. Mi familia piensa que yo soy:

B. Contesta las preguntas:

1. ¿Cómo te percibes a ti mismo en todas las áreas en 10 años?
2. ¿Qué te gustaría que la gente dijera de tí como persona?
3. ¿Qué te gustaría que la gente dijera de tí como mujer?
4. ¿Cuáles son normalmente los lugares y personas con los que me siento escuchado?
5. ¿Qué necesito para estar mejor de lo que estoy ahora?
6. Si hubiese un taller, me gustaría que fuera :

Autoestima
 Espacio de escucha
 Creatividad femenina
 Desarrollo de intuición femenina
 Autoconfianza
 Manejo e Integración de sentimientos
 Otra _____

Apéndice 2. Tabla detallada de cada sesión.

A continuación desgloso las dinámicas, los recursos, el tiempo y la evaluación que se realizó de cada sesión (para más detalles de las dinámicas consultar el Apéndice 3):

Día	Propósito	Dinámicas o actividades	Recursos de la sesión	Tiempo	Evaluación
26 de Agosto	Introducción de temas y presentación de las participantes.	a) Recibimiento y bienvenida. b) Presentación del taller. c) Crear acuerdos de convivencia. d) Dinámica de presentación. e) Dinámica de presentación "Yo soy" f) Dinámica Identificando el animal que representa la mujer que soy. g) Dinámica de profundizando con el otro. h) Instrumento INERD y cierre.	Hilo elástico. Tijeras. Computadora y grabadora digital. Galletas. Hojas de IFII (Instrumento de frases incompletas al inicio). Hojas reciclables para nombres. Cámara (foto)	• 15 min • 10 min • 5 min • 30 min • 30 min • Receso • 35 min • 35 min • 10 min	El audio de la sesión Respuestas del Instrumento INERD e IFII
2 de Septiembre	Reflexionar su proceso de construcción de identidad como mujer	a) Recibimiento y bienvenida. b) ¿Cómo están en este momento? c) Dinámicas de construcción de mujer: - "¿Qué esperaban o esperan de mí como mujer?" - "Visualizándome mi niña desde la mujer que soy" d) Evaluación con el instrumento INERD.	Computadora y grabadora digital. Galletas. Cafetera, café, vasos, azúcar y cuchara. Hojas reciclables.	• 10 min • 15 min • 60 min • Receso • 80 min • 10 min	El audio de la sesión Respuestas del Instrumento INERD Respuestas del cuadro de "¿Qué esperaban o esperan de mí como mujer?"
9 de Septiembre	Reflexionar sobre la mujer que es enfocado al concepto de ella misma	a) Recibimiento y bienvenida. b) ¿Cómo están en este momento? c) Dinámicas identidad como mujer desde su propio concepto: - "La mujer que soy: Concepto de mí misma" - "Concepto de mí misma con respecto a la vulnerabilidad" - "Mi valoración: Desde mi concepto de mí misma" d) Cierre.	Computadora y grabadora digital. Cafetera, café, vasos, azúcar y cuchara. Hojas reciclables. Rotafolios. Crayones.	3 hrs - 10min - 15 min - 40 min - Receso - 45 min - 50 min - 10 min	El audio de la sesión Dibujos de los rotafolios

30 de Septiembre	Reflexionar sobre la mujer que es enfocado a la identificación de necesidades	a) Recibimiento y bienvenida. b) ¿Cómo están en este momento? c) Dinámicas de la mujer que soy, identificando mis necesidades: -“Esculpiendo o dibujando mi necesidad” - “Dar y recibir” d) Instrumento INERD y Cierre.	Computadora y grabadora digital. Cafetera, café, vasos, azúcar y cuchara. 10 Etiquetas que tengan escrito: “Escucha”, “Atención”, “Acompañamiento”, “Apoyo”, “Cariño”, “Aceptación” y “Empatía”. Dos libres. Plastilina. Música.	3 hrs y 25 min. - 10 min - 15 min - 2 hr - Receso - 65 min - 10 min	El audio de la sesión Respuestas del Instrumento INERD Fotos de las figuras de plastilina
7 de Octubre	Reflexionar sobre la mujer que es desde su potencial como mujer tomando de referencia el ciclo menstrual.	a) Recibimiento y bienvenida. b) ¿Cómo les fue en la semana al haber reconocida la necesidad de la sesión pasada? c) Dinámica de “Mi potencial como mujer”. d) Instrumento INERD y Cierre.	Colores. Hojas blancas. Hojas impresas con el resumen de las características del ciclo menstrual según el libro. Letrero de cada fase. Velas, piedras blancas, agua, vasijas, tierra y piedras. Galletas y café. Música con sonido de agua.	3 hrs - 15 min - 30 min - 1hr - Receso - 1 hr - 10 min	El audio de la sesión Respuestas del Instrumento INERD Fotos de los diagramas lunares
14 de Octubre	Reflexionar la mujer que es desde su potencial como mujer utilizando los sentidos.	a) Recibimiento y bienvenida. b) ¿Cómo les fue en la semana con base a la sesión pasada? c) Dinámica de “Fluir desde mi sensibilidad”. d) Cierre.	Chocolates (por persona). Música con sonido de agua y música africana para bailar. Lazo. Tela para tapar los ojos. Bocina para la computadora.	3 hrs - 15 min - 30 min - 1hr - Receso - 1 hr - 10 min	El audio de la sesión Respuestas del Instrumento INERD
21 de Octubre	Cierre y retomo de aprendizajes.	a) Recibimiento y bienvenida. b) ¿Cómo están? c) Dinámicas de “Cierre”: - “Retomando las sesiones, ¿con qué me quedo?” - “Regalos” d) Agradecimiento.	Bocina. Hojas blancas. Video. Hojas de respuesta del instrumento INERD. Café, azúcar, cuchara, cafetera.	3 hrs y 30 min. - 10 min - 30 min - 30 min - Receso - 2 hrs	La mitad del audio de la sesión Fotografía Grupal

b r e			Cámara fotográfica.		
-------------	--	--	------------------------	--	--

Apéndice 3. Dinámicas de la primera sesión

Presentación General

a) Objetivos:

Propiciar un espacio para iniciar el encuentro con el otro por medio de la presentación de las participantes.

b) Material

- Hojas impresas con las preguntas del instrumento IFII.
- Sillas.

c) Referencia: Dinámica adaptada por la facilitadora, siendo la referencia la dinámica de presentación del trabajo de grado de Lorena González.

d) Desarrollo

Indicaciones:

a. En individual, responder el instrumento IFII:

Completar:

Yo soy:

Al participar en este taller quiero obtener:

Lo que espero de la facilitadora:

Lo que yo aportaré al grupo:

Me gustaría responderme en este taller lo siguiente:

Responder:

¿Qué es lo que me llamó la atención de mi carrera?

¿Qué significa ser mujer para mí?

b. En equipos, compartir el instrumento.

- c. En grupo, la compañera presenta a la otra y viceversa como si fuera ella.
- d. Entregar instrumento contestado al facilitador.

Presentación Yo Soy

a) Objetivos:

Propiciar el espacio para el encuentro con el otro, ayudando a generar confianza.

b) Material: Ninguno

c) Referencia: Dinámica adaptada por la facilitadora.

d) Desarrollo

Indicaciones:

- a. Invitar a los participantes a pararse, ponerse una frente a otra a la distancia que se sientan más cómodas.
- b. Voltearla a ver a los ojos
- c. El facilitador pedirá a las participantes que les comparta con los ojos:
 - i. Peor miedo.
 - ii. Lo que tú consideres peor fracaso.
 - iii. Tu más grande logro.
 - iv. Tu mayor alegría.
 - v. Lo que más te avergüenza de ti.
- d. Pedir a las parejas que se den la mano y se agradezcan con un movimiento de manos el haberte compartido y agradécele la atención que tuvo.

- e. Pedir que se suelten las manos y que cierren los ojos, escuchen los ruidos de alrededor y se ubique en el aquí y ahora
- f. Sentarse, cada persona diga ¿cómo se siente con una palabra?
- g. Con la misma pareja, sentarse y compartir:
 - i. ¿Cómo me sentí y qué sensación había en mi cuerpo compartiendo la vergüenza, fracaso y miedo?
 - ii. ¿Cómo me sentí y qué sensación había en mi cuerpo compartiendo alegría y logro?
- h. Con otra pareja,
 - i. ¿Cómo me sentí recibiendo el logro y la alegría?
 - ii. ¿Cómo me sentí recibiendo vergüenza, fracaso y miedo?
 - iii. ¿Cuál fue la vivencia más difícil de compartir?
 - iv. ¿Cuál fue la más fácil?
 - v. ¿Cómo se sintieron mirando a los ojos?
- i. En grupo, el facilitador dice que fue la presentación de lo que yo soy, tanto lado oscuro como el claro, pedir compartir ¿cómo se sintieron compartiendo?
- j. En grupo, compartir
 - i. ¿Tuvieron puntos en común?
 - ii. ¿Cómo se sintieron compartiendo y viendo a los ojos?
 - iii. ¿Cómo me sentí compartiendo la vergüenza, fracaso y miedo?
 - iv. ¿Cómo me sentí compartiendo alegría y logro?
 - v. ¿Cómo me sentí recibiendo el logro y la alegría?

vi. ¿Cómo me sentí recibiendo vergüenza, fracaso y miedo?

Identificando el animal que representa la mujer que soy

a) Objetivo:

- Relajación y entrar la sesión en sintonía.
- Presentación de una parte ellas como identidad femenina ante el grupo, con el fin de conocimiento entre ellas.

b) Materiales: Ninguno.

c) Referencia: Dinámica adaptada por la facilitadora.

d) Desarrollo

Indicaciones:

“Siéntate derecha con los pies bien apoyados al piso, cierra los ojos. Inhala profundamente en 3 segundos 1, 2, 3 y exhala por la boca en 3 segundos 1, 2, 3; repite: Inhala 1, 2,3, exhala 1, 2, 3. Deja que los pensamientos que vengan a la mente pasen, sin ponerle atención; pide a tu cara que se relaje..., cuello..., tronco del cuerpo..., piernas y pies que se relajen. Te voy a pedir que visualices un paisaje en el que se sientas cómoda, es para ti, un lugar donde puedas estar segura... disfrútalo..., ahora visualiza un animal que represente lo que es hoy tu yo mujer, no fuerces que aparezca, solo deja que venga... observa cómo se mueve, su mirada...(unos segundos) te voy a pedir que vayas dejando que la imagen del animal se comience a desvanecer, quedándote solo con el paisaje... ahora despídete del paisaje con un hasta pronto, siempre va estar allí para ti, ...cuando te hayas despedido pon atención a los sonidos de tu alrededor...mueve los dedos de los pies... los dedos de las manos... cuando estén listas abre tus ojos”

- a. En grupo, invitar a compartir: ¿cómo les fue, pudieron seguirme?; ¿pudieron todas ver el animal que consideran que las representa? ¿cómo se sintieron viéndolo? ¿quieren compartir cual fue? ¿Qué era lo que te hace identificarte más a ese animal?

Profundizando con el otro

a) Objetivos:

Propiciar un espacio para crear vínculos entre los participantes por medio de la expresión de sentires y opiniones de temas.

b) Material

- Sillas.
- Bola de papel.

c) Referencia: Dinámica creada por la facilitadora.

d) Desarrollo

Indicaciones:

- Formando un círculo, decir una frase para completar al aire y aventar la bola alguien, cuando la persona la reciba responder lo primero que se le viene a la mente con una palabra y avienta la bola, así sucesivamente hasta que la mayoría haya respondido. Después se cambia de frase. Las frases utilizadas fueron:
 - Para mí que es la vida:
 - Para mí lo que me da más miedo es:
 - Para mí el éxito es:
 - Para mí el fracaso es:
 - Para mí la pareja es:
 - Para mí la amistad es:
- En grupos de tres o cuatro personas, pedir que dialogaran sobre cuáles eran sus metas, hacer cambio de grupo y pedir que dialoguen lo que es para ellos el fracaso y éxito; hacer cambio de grupo y compartir cómo llegaron a la idea de ser ingenieras y por último hacer cambio y compartir que es la vida para ellas.
- En grupo, con una palabra que resuman como se sienten.
- En grupo, compartir similitudes, diferencias y aprendizajes.

Apéndice 4. Dinámicas de la segunda sesión

¿Qué esperaban o esperan de mí como mujer?

a) Objetivos:

Propiciar un espacio para que las participantes identifiquen cuales son las expectativas que les dijeron o interpretaron que tienen que tener para ser aceptada como mujer.

b) Material

- Hojas impresas con el cuadro para responder.
- Sillas.

c) Referencia: Dinámica creada por la facilitadora.

d) Desarrollo:

Indicaciones:

- a. Individualmente, completar el cuadro siguiente respondiendo ¿qué roles, actitudes, conductas, expresión de afecto y mi forma de vivir mi sexualidad me dijeron, interpreté que esperaban o esperan como mujer? (Nota: Poner con otro color de tinta lo que ha tenido más fuerza en mi forma de vivirme mujer).

	Papá (representación de varón)	Mamá (representación de mujer)	Otros	Lo que yo aplico en mí
Roles				
Conductas				
Actitudes				
Expresión de afecto				
Mi sexualidad				

- b. Individualmente, cortar el cuadro en renglones y acomodarlo según su categoría en el piso.
- c. En grupo, compartir sobre los aspectos de roles, actitudes, conductas y afecto.
- d. En grupo, se puso una botella en medio y si tocaba la parte frontal de la botella recibía la pregunta y la persona que le tocaba la parte de atrás ponía la pregunta relacionada a el tema de “Construcción de mi identidad cómo mujer”.
- e. En grupo, compartir la parte de la sexualidad.
- f. En grupo, ¿si yo fuera niña cómo la educaría en los aspectos de conducta, actitudes, roles, afecto y sexualidad, qué puntos tomaría de mis papás y cuáles de otras personas o de mí?

Nota: Quitar los papeles de su categoría del piso y entregarlos a la facilitadora.

Visualizándome mi niña desde la mujer que soy

- a) Objetivo: Propiciar un espacio para contactar con su amor a sí mismas y expresárselos.
- b) Material: Sillas.
- c) Referencia: Dinámica creada por la facilitadora.
- d) Desarrollo:

Indicaciones:

- a. Acomodadas en círculo, pedir que se sienten cómodamente y cerrar los ojos; decir lo siguiente:

“Respiren profundo y exhale, otra vez inhale profundamente y exhale por la boca... última vez respiren inflen la panza y exhale por la boca; te voy a pedir que imagines un paisaje en el que te sientas cómoda, puede ser el

mismo de la vez pasada observa el paisaje, siente el aire, huele, escucha el aire, o el agua o el movimiento de las hojas...(esperar un tiempo), ahora te voy a pedir que te imagines a ti de niña a los cinco años, observa su ropa, sus zapatos, cómo tiene su cabello, obsérvala como está jugando... ahora te pido que te sientes de forma que estés del mismo tamaño que ella, ve la a los ojos y acércate para darle un abrazo, siente el amor en ese abrazo (di unos segundos), trásmíteselo y protégela...pláticale como va ser su vida (di unos segundos)... ahora te pido que te separes de ella, dile que siempre vas a estar ahí...comiéntala a ser chiquita, de tal forma que esté del mismo tamaño que tu corazón...ahora métela en tu corazón...cuando estés lista visualiza el paisaje y despídete de él, si ya te despediste comienza a mover tus pies, manos y ...cuando ya estés lista abres los ojos”

- b. En grupo, compartir ¿cómo les fue? Y ¿cómo se sienten?
- c. Invitar a compartir la pregunta de: ¿de qué me quedó?

Apéndice 5. Dinámicas de la tercera sesión

La mujer que soy: Concepto de mí misma

a) Objetivos:

Propiciar un espacio para que las participantes identifiquen el concepto que tienen de ellas mismas.

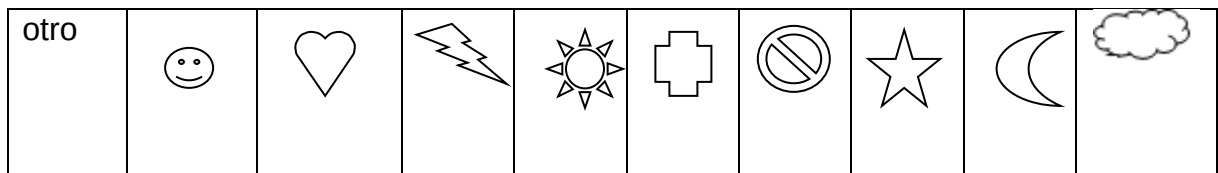
b) Material

- Hojas impresas con los gráficos.
- Rotafolios.
- Crayones.
- Tijeras.

- c) Referencia: Dinámica modificada por la facilitadora.
- d) Desarrollo:

Indicaciones:

- En parejas, ponerse una acostada en el rotafolio y la otra con un plumón delinear el cuerpo, después cambiarse los roles.
- Individualmente, escribir círculos en la figura individual en los puntos en donde esté relacionado la sexualidad y una estrella en los puntos donde se identifique sentimientos más fuertes y por último poner las siguientes imágenes donde se crea que vaya según la percepción de sí misma (no se necesita usar todas las figuras).



- En grupo, compartir el dibujo y facilitar los procesos que surjan.

Concepto de mí misma con respecto a la vulnerabilidad

- Objetivo: Propiciar un espacio para que las participantes identifiquen el concepto que tienen de ellas mismas como mujer con respecto a la vulnerabilidad.
- Material: Nada.
- Referencia: Dinámica modificada por la facilitadora.
- Desarrollo:

Indicaciones:

- Paradas en forma de círculo, pedir que se recarguen en su pierna izquierda ejerciendo peso hacia la misma, por 2 minutos; después cambiar de pierna y otros 2 minutos.

- b. Pedir que distingan cuál es la pierna que la sientan más débil.
- c. Sobre esa pierna todas al mismo tiempo se quedaran paradas en un pie, siendo el pie de soporte la que se considere más débil, se continúa paradas hasta que se cansen y se den por vencidas; repitiéndose “no me dejo caer”.
- d. Ya que todas cayeron al piso, en grupo, pedir que compartan qué sensaciones y pensamientos se les fue viniendo durante el momento y al utilizar su parte vulnerable para sostenerse.
- e. Facilitar la experiencia.

Mi valoración: Desde mi concepto de mí misma

a) Objetivo: Propiciar un espacio de armonía entre las participantes y que identifiquen por lo menos una conducta o actitud que desde su concepto que tienen de ellas reconozcan.

b) Material: Nada

c) Referencia: Dinámica modificada por la facilitadora.

d) Desarrollo:

Indicaciones:

- a. Pedir que cada una del grupo le diga a las demás lo que valora de ella.
- b. Cada uno en grupo que diga lo que valora de sí misma.
- c. Pedir que expresen cómo se sintieron expresando y recibiendo lo que dice el otro. Trabajo de facilitación.

Apéndice 6. Dinámicas de la cuarta sesión

Esculpiendo mi necesidad

a) Objetivo:

- Propiciar un espacio para hacer contacto con una necesidad que no sea intelectual, ni profesional, plasmándola en una escultura hecha en plastilina.
- Propiciar un espacio para crear vínculos entre los miembros.
- Propiciar un espacio para la expresión de la creatividad.

b) Material:

- Plastilina.
- Música.
- Hojas reciclables como tapetes para el uso de la plastilina.
- Diez etiquetas que tengan escrito: “Escucha”, “Atención”, “Acompañamiento”, “Apoyo”, “Cariño”, “Aceptación” y “Empatía”. Dos libres.

c) Referencia: Dinámica creada por Noé Miranda.

d) Desarrollo:

Indicaciones:

a. Relajación de mente y cuerpo (contacto con ella):

“Ponte cómoda con los pies en el piso, respira profundamente, siente como se infla el estómago...otra vez...siente como se infla el estómago y por último respira otra vez. Pide a tu cuerpo que se relaje, pon tus dos manos en el corazón, trata de sentir el movimiento del corazón... respira profundo, siéntelo...si el corazón tuviera un color que represente su estar

qué color sería, visualiza el color que mejor represente, ponle una figura o forma y si tuviera movimiento la forma o figura cuál sería... ahora pon tu mano derecha en la cabeza y la izquierda que quede en el corazón, visualiza un color rosa que entra a tu cabeza y que la va invadiendo, siente como te vas aquietando...si deseas poner otro color en la mente para que te ayude, visualízalo y espárcelo en toda tu cabeza... cuando hayas terminado baja tus manos... respira profundo y comienza a mover tus pies...cuando estés lista abre los ojos”

- b. En grupo, compartir con una palabra como están después de la relajación hecha.
- c. Individualmente, preguntarse a sí mismas: “Además de las necesidades académicas e intelectuales, que otra necesidad considero que necesito satisfacer”, dar ejemplo de necesidades para dar una idea.
- d. Individualmente, tomar plastilina y hacer una figura que represente esa necesidad.
- e. Cuando todas terminaron la escultura, cambiarse dos lugares a su derecha; la escultura frente a ella, regalarle algo que cree que le faltaría, dándole un significado. Seguir cambiándose hasta que le hayan dado regalo a cada una de las esculturas o dibujos.
- f. En grupo; pedir expresar cómo se sintió en la dinámica al dar los regalos, pedir a cada una expresar qué significa la escultura y cómo interpreta los regalos dados.

Dar y Recibir

a) Objetivos:

- Propiciar un espacio de sensibilización, en el que se regalen en parejas un grado de satisfacción de la necesidad ya expresada.
- Propiciar un espacio para crear vínculos a través de tratar de satisfacer en cierta medida la necesidad que está exponiendo la otra persona.

b) Material

- Nada.

c) Referencia: Dinámica creada por la facilitadora.

d) Desarrollo:

Indicaciones:

- a. Parejas, una frente a la otra, a una distancia cómoda para las dos.
- b. Parejas, verse a los ojos y con la mirada tratar de satisfacer (hasta cierto grado) la necesidad de la otra participante, y la persona que recibe solo recibir (1 minuto).
- c. Cambiar el rol de receptora a transmisora (1 minuto).
- d. En grupo, compartir cómo se sintieron tanto transmitiendo como recibiendo. Ayudando a que se enfoquen en su sentir.

Apéndice 7. Dinámicas de la quinta sesión

Mi potencial como mujer

a) Objetivo:

- Propiciar un espacio para reflexionar sobre la mujer que es y sus potencialidades.
- Propiciar un espacio para comprender la riqueza de la mujer desde el ciclo menstrual.

b) Material:

- Colores.
- Hojas blancas.
- Hojas impresas con el resumen de las características del ciclo menstrual según el libro.

- Letrero de cada fase.
- Velas, piedras blancas, agua, vasijas, tierra y piedras.

c) Referencia: Dinámica creada por la facilitadora y Noé Miranda.

d) Desarrollo:

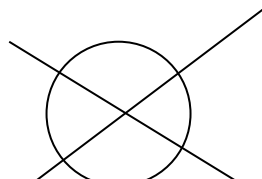
Indicaciones:

Parte A.

- En base a mi experiencia poner los cuatro elementos que yo me identifico (yo como facilitadora) con cada etapa del ciclo menstrual:
 - Ovulatoria: Canicas o bolas de imanes (Letrero escrito en negro grande).
 - Preovulatoria: Tierra (Letrero en pluma negra).
 - Premenstrual: Fuego (velas); (Letrero en color rojo).
 - Menstrual: Pétalos de rosas blancas o piedras en agua; (Letrero de color azul claro y mano escrita).
- Pedirles que individualmente pasen por cada una, tomen los objetos y contacten con la palabra que ellas mejor se identifiquen con cada etapa.
- En grupo, compartir como se sintieron en el proceso y qué palabras representa para ellas.

Parte B.

- Individualmente, realizar un diagrama lunar (como el que se muestra adelante), dibujando las fases:
 - Por un lado de la hoja es la imagen, elemento de la naturaleza, animal o símbolo que represente esas etapas, poniéndole un color.
 - Por la otra parte, poner en cada etapa los aprendizajes y características según su experiencia.
- En grupo, mostrar lo realizado y explicar en breve los símbolos (dar un tiempo específico)
- En grupo, ¿De qué te das cuenta al ver tu diagrama?



Apéndice 8. Dinámicas de la sexta sesión

Fluir desde mi sensibilidad

a) Objetivo:

- Propiciar un espacio para reflexionar sobre la mujer que es y sus potencialidades.
- Propiciar un espacio de sensibilización, en el que se haga contacto con sentimientos y sensaciones a través del cuerpo.
- Suscitar un espacio para dejarse fluir desde los sentidos.

b) Material:

- Chocolates (por persona).
- Música con sonido de agua y música africana para bailar.
- Lazo.
- Tela para tapar los ojos.
- Bocina para la computadora.

c) Referencia: Dinámica creada por la facilitadora con ideas de una compañera de clase.

d) Desarrollo:

Indicaciones:

Parte A.

- a. Sentarse en círculo con los ojos tapados.
- b. Poniendo música ambiental (Música del mar), decir lo siguiente:

“Respira profundamente, inhala y exhala, otra vez...inhala y exhala, ahora toma lo que está enfrente de ti, solo siente cada parte... explórala; ahora

huele y respira profundamente, déjate llevar por el olor...acércala a tu boca, siéntela en tus labios, en tu lengua, en tu paladar, muérdela, siente como al pasarla pasa por tu garganta... toma el chocolate que te sobró y deshazlo en tu mano, siéntelo en tus palmas, dedos, parte superior de la mano, déjate disfrutar...respira profundamente y cuando estés lista abres los ojos”

c. En grupo, expresar cómo fueron fluyendo y facilitar.

Parte B.

a. Poner música relajante, estando paradas, a amarrarse la cintura con el lazo, de manera que se cierre el círculo con todas; después taparse los ojos con las telas y pedirles lo siguiente: “(con canción 1) baila o déjate mover como si fueras una flor que se mueve con el viento,...como si fueras un río en movimiento,...como si fueras un ave volando,...como si fueras aire en un día nublado...ahora quítate el lazo como símbolo de que puedes ser tú misma...cuando lo vayas quitando ve haciendo consciente eso... (Canción 2) déjate llevar con el ritmo de la música, siente tus brazos en movimiento, tus piernas, tu cabeza, tus manos, tu cintura, siente cada parte de tu cuerpo que se mueve... ahora solo respira... (Canción 3) oye la música integrándola en ti, dejándote ser desde ella...no muevas tu cuerpo solo déjala fluir en ti, sé tú con la música”

“Ahora te pido sentarte y disfrutar de lo que voy a poner en tus manos... (dar tiempo)...respira profundo y agradécete por darte este espacio”

b. En grupo, expresar su vivencia y facilitar.

(Tres tiempos de música, la primera más tranquila de naturaleza –Agua sonido de naturaleza- , la segunda un poco más movida -Enya, Watermark, Storms in Africa (Part II)- y la tercera con sonidos femeninos y más tranquila – Enya, A Box Of Dreams cd1, China Roses-)

Apéndice 9. Dinámicas de la séptima sesión

Retomando las sesiones, ¿con qué me quedo?

a) Objetivo:

- Suscitar un espacio de reflexión sobre el taller.

b) Material:

- Hojas de respuestas del instrumento INERD de todas la sesiones de las participantes.

c) Referencia: Dinámica creada por la facilitadora.

d) Desarrollo:

Indicaciones:

- a. Preguntarles que reflexionen con qué se quedaron del taller.
- b. Después entregarles las respuestas del instrumento INERD que ellas mismas dieron en las sesiones pasadas, para que los leyeran. Con el fin de recordar de reflexiones de sesiones pasadas.
- c. En grupo, responder ¿con qué se quedan del taller?

Regalos

a) Objetivo:

- Promover las condiciones para hacer un cierre afectivo.

b) Material:

- Video con música sobre “Mi ser mujer”.
- Hojas blancas.

c) Referencia: Dinámica creada por la facilitadora.

d) Desarrollo:

Indicaciones:

- a. Mostrarles mi regalo para ellas, que fue el video, con imágenes de símbolos que ellas mencionaron que las identificaban como mujer en la sesión seis y frases de ellas.
- b. En grupo, cada una toma una tarjeta blanca y le pone su nombre como título, después cada una le va poniendo a las demás, las respuestas a las siguientes dos preguntas: ¿qué aprendo de ti? Y ¿qué valoro?
- c. Individualmente, cada una lee su tarjeta.
- d. En grupo, compartir cómo se sintió tanto el escribir como al leer lo que las demás pusieron.