

31921  
1121



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA  
DE MEXICO

FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES  
IZTACALA

AUTOESTIMA EN MUJERES (AMAS DE CASA  
Y TRABAJADORAS)

T E S I S

PARA OBTENER EL TITULO DE  
LICENCIATURA EN PSICOLOGIA  
P R E S E N T A N :

VIRGINIA MATAMOROS TORRES  
LOURDES SOFIA SORIA ORDUNA

ASESORA:

MTRA. MARGARITA RIVERA MENDOZA

DICTAMINADORES:

DR. SERGIO LOPEZ RAMOS

MTRA. ARACELI SILVERIO CORTES



IZTACALA

LOS REYES IZTACALA, EDO. DE MEXICO

2003

TESIS CON  
FALLA DE ORIGEN



Universidad Nacional  
Autónoma de México



**UNAM – Dirección General de Bibliotecas**  
**Tesis Digitales**  
**Restricciones de uso**

**DERECHOS RESERVADOS ©**  
**PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL**

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

# ÍNDICE

	<b>PÁGINA</b>
Resumen.....	7
Introducción.....	9
 <b>Capítulo uno.</b>	
Historia y conceptualización de la mujer en México .....	13
1.1. La mujer en el México Antiguo o Prehispánico .....	14
1.2. La mujer en la época Colonial .....	17
1.3. La mujer en la época de la Independencia y Reforma .....	19
1.4. La mujer en la Revolución .....	22
1.5. Segunda mitad del siglo xx .....	25
1.6. La década de los setentas.....	27
1.7. La década de los ochentas .....	28
1.8. La década de los noventas .....	29
1.9. El Movimiento Feminista en México .....	33
 <b>Capítulo dos.</b>	
Funciones que desempeña actualmente la mujer.....	42
2.1. Mujer "Ama de Casa" .....	43
2.2. Mujer como "Pareja o Esposa" .....	45
2.3. Mujer como "Madre" .....	48
2.4. Mujer con "Trabajo Remunerado" .....	50
2.5. Mujer y "la doble Jornada de Trabajo" .....	54
 <b>Capítulo tres.</b>	
Autoestima.....	57
3.1. Importancia de la Autoestima .....	58
3.2. Perspectivas Teóricas .....	59
3.3. Desarrollo de la Autoestima .....	63
3.4. Autoestima "Alta y Baja" .....	72
3.5. Obstáculos para el desarrollo de la Autoestima .....	83
3.6. Reconstrucción de la Autoestima .....	86

TESIS CON  
 FALLA DE ORIGEN

<b>Capítulo cuatro.</b>	
<b>Metodología.....</b>	<b>94</b>
<b>4.1. Procedimiento.....</b>	<b>96</b>
<b>4.2. Desarrollo del taller.....</b>	<b>99</b>
<b>Capítulo quinto.</b>	
<b>Análisis de resultados.....</b>	<b>118</b>
<b>5.1. Cuantitativo.....</b>	<b>119</b>
<b>5.2. Cualitativo.....</b>	<b>130</b>
<b>Conclusiones.....</b>	<b>169</b>
<b>Referencias.....</b>	<b>182</b>
<b>Anexos.....</b>	<b>187</b>

TESIS CON  
FALLA DE ORIGEN

## DEDICATORIAS

A Dios por la maravillosa oportunidad de vivir y recibir lo que hoy tengo.

A mí misma, por llevar hasta el final este trabajo que representa una gran meta en mi vida y el inicio de otras más.

A Rodrigo: Eres el ser más especial de este mundo. Espero que esto nos sirva de motivación para una vida futura, te amo.

A mi madre: por su gran amor y apoyo hacia todos sus hijos.

A mi querida asesora Margarita: por su eterna paciencia "¡gracias por todo!".

A mi gran amiga Vicky: por su apoyo moral en los momentos en que lo he necesitado.

A Leonardo: por su apoyo y amor.

A mi hermano Mariano: por su apoyo cuando fui pequeña, ya que si no lo hubieras hecho, no sería lo que soy. ¡Muchas gracias!

A mi hermana Toña: Tus palabras han sido de gran ayuda en los últimos años.

A cada uno de mis hermanos, porque a pesar de nuestro silencio se que nos queremos entrañablemente.

P.T.L.Q.S.

LULÚ SORIA

TESIS CON  
FALLA DE ORIGEN

## DEDICATORIAS

A mi padre, Heriberto Matamoros porque a través de su vida a demostrado tesón, inteligencia , honestidad , trabajo y sus enseñanzas viven en mí .

Gracias por ser mi padre.

A mi esposo, porque a través de su amor, tolerancia, inteligencia y solidaridad en nuestra vida juntos, me ha estimulado a encontrar mi propia felicidad y ha compartido conmigo la suya.

Gracias amor.

A mis hermanos y familia Ale, Beto, Ana, Luisa, Quique, Pancho y especialmente a Dora. Con profundo cariño a cada uno de ellos, por los momentos tan felices que nos ha tocado pasar; con la esperanza de que siempre busquemos estar juntos.

A Verónica, porque aunque no estes con nosotros fuiste una mujer que dejo en nuestra vida una huella imborrable.

A Francisco Heriberto, porque tu llegada fue una luz en un momento de mucha oscuridad .

A mi gran amiga Lourdes, porque a través de sus cualidades como mujer, me ha brindado un invalorable apoyo y aliento para la culminación de este trabajo y me ha enseñado a seguir siempre firme en nuestra amistad.

Gracias Amiga.

A Margarita Rivera, mi asesora porque a sido y será para mi siempre un modelo de inteligencia, sabiduria e integridad como mujer .

Para todas las mujeres que están decididas a hacer de su vida algo espléndido.

TESIS CON  
FALLA DE ORIGEN

VICKY.

# MI DECLARACIÓN DE AUTOESTIMA

(Virginia Satir)

## Yo soy yo

En todo el mundo no existe nadie igual, exactamente igual a mí. Hay personas que tienen aspectos míos, pero de ninguna forma el mismo conjunto mío. Por consiguiente, todo lo que sale de mí es auténticamente mío, porque yo sola lo elegí.

Todo lo mío me pertenece, mi cuerpo y todo lo que hace; mi mente con todos sus pensamientos e ideas; mis ojos, incluyendo todas las imágenes que perciben; mis sentimientos, cualesquiera que sean, ira, alegría, frustración, amor, decepción, emoción; mi boca y todas las palabras que de ella salen, refinadas, dulces o cortantes, correctas o incorrectas; mi voz, fuerte o suave, y todas mis acciones, sean para otros o para mí.

Soy dueña de mis fantasías, mis sueños, mis esperanzas, mis temores.

Son mis triunfos y mis éxitos, todos mis fracasos y errores.

Puesto que todo lo mío me pertenece, puedo llegar a conocerme íntimamente. Al hacerlo, puedo llegar a quererme y sentir amistad hacia todas mis partes. Puedo hacer factible que todo lo que me concierne funcione para mis mejores intereses.

Sé que tengo aspectos que me desconciertan y otros que desconozco. Pero mientras yo me estime y me quiera, puedo buscar con valor y optimismo soluciones para las incógnitas e ir descubriéndome cada vez más.

Como quiera que parezca y suene, diga y haga lo que sea, piense y sienta en un momento dado, todo es parte de mí ser. Esto es real y representa el lugar que ocupo en este momento del tiempo.

A la hora de un examen de conciencia, respecto de lo que he dicho y hecho, de lo que he pensado y sentido, algunas cosas resultarán inadecuadas. Pero puedo descartar lo inapropiado, conservar lo bueno e inventar algo nuevo que supla lo descartado.

Puedo oír, ver, sentir, pensar, decir y hacer. Tengo los medios para sobrevivir, para acercarme a los demás, para ser productiva, y para lograr darle sentido y orden al mundo de personas que me rodean. Me pertenezco y así puedo estructurarme.

**Yo soy yo y estoy bien.**

TESIS CON  
FALLA DE ORIGEN

## RESUMEN

La presente investigación se encuentra fundamentada principalmente, por la psicología humanista, asimismo se retoman otras tendencias teóricas que sirven como marco de referencia al estudio de la autoestima. Se retomaron las ideas y las propuestas teóricas de Branden, Rodríguez y Pellicer (1985). También se realizó un análisis de que como la mujer ha sido percibida a través de la historia de México y como esto ha repercutido en la formación de un sentimiento positivo o negativo hacia ella misma.

El objetivo de la investigación fue realizar una comparación de autoestima en dos grupos de mujeres (uno de mujeres dedicadas exclusivamente al trabajo doméstico y otro de doble jornada, es decir con trabajo doméstico y remunerado).

Como propuesta metodológica se implementó un curso-taller, para elevar la autoestima de mujeres con trabajo doméstico y doble jornada, a través de su participación en un taller vivencial". El taller tuvo una duración de veinte horas, repartidas en cinco sesiones. Para la elaboración del taller, se retomó la escalera de autoestima de Rodríguez y cols. (1985), que menciona que para ir conociendo y desarrollando la autoestima es necesario reconocer ciertos aspectos que van desde el autoconocimiento, autoconcepto, autoevaluación, autoaceptación autorrespeto y finalmente la autoestima; ya que con ello, las personas pueden observar y concientizarse en qué escalón ubican problemas para realmente sentirse valoradas por ellas mismas y superarlas. Todo ello se llevó a cabo mediante dinámicas vivenciales de integración y autorreflexión.

Previo a la intervención del taller se aplicó un cuestionario, para conocer el nivel de autoestima de las participantes, el cual serviría para hacer una comparación al aplicar el mismo cuestionario terminado el taller, con el fin de conocer los cambios experimentados en la autoestima de las participantes del taller.

TESIS CON  
FALLA DE ORIGEN

Del presente estudio se puede concluir que para que la mujer tenga una autoestima alta no sólo se requiere que el sistema patriarcal se modifique y que la educación machista sea erradicada, sino que también es importante que cada mujer comience a cuestionar esa identidad tradicional que la limita, la acompleja, devalúa y minimiza, manifestándose en la opresión, dependencia y servilismo hacia los otros. Por ello, es necesaria la creación de una nueva identidad reflexiva que requiere de una valoración positiva de sí misma, de su autonomía y de proyectos de vida que le permita la ampliación de su mundo personal y le impulse a actuar para sí misma, logrando con ello una autoestima digna.

Cabe hacer mención que un pequeño grupo de mujeres en nuestra sociedad, han destacado por su independencia hacia el otro y por su capacidad de logro en todos los ámbitos (profesional, familiar, social, económico, etcétera), pero representa un segmento minoritario aún en pleno siglo XXI.

TESIS CON  
FALLA DE ORIGEN

## INTRODUCCIÓN

Dentro de los diversos temas que necesitan ser tratados con toda seriedad para poder entender nuestro entorno social se ha mantenido con suma importancia el que se refiere al estudio de la condición femenina en un sistema de educación patriarcal, no sólo para conocer los efectos y repercusiones que dicho sistema ha tenido sobre el desarrollo personal (psicológico, emocional y de conductas) de las mujeres, sino además para despertar el interés hacia la creación de alternativas que ayuden a éstas a valorar sus capacidades y potencialidades mediante la apreciación y el reconocimiento que las mujeres hagan de sí mismas, para poder de esta manera cumplir sus expectativas, llegar a la autorrealización y evitar que se siga manteniendo la condición de desventaja que se promueve entre géneros y que tanto daño le causa al anular su valor e impedir el desarrollo de éstas.

El hablar de la mujer es un tema muy complejo, ya que existen infinidad de factores bajo los cuales puede ser estudiado, muchos teóricos han dado explicaciones sobre este tema, sus exposiciones en particular han logrado un gran desarrollo y se han diversificado a partir de los años 60's como una necesidad de dar respuesta teórica a las interrogantes referentes a la desigualdad social, económica, política y legal; a la discriminación y valoración social y cultural; a la perpetuación de estereotipos femeninos, así como la autoestima observada en dicho género, entre otras.

Hemos observado que en las investigaciones realizadas sobre roles sociales y autoestima, se ha enfatizado la importancia de ésta como pilar fundamental en la vida de cualquier individuo. Pero al hablar de la autoestima en la mujer se ha hecho hincapié en que existe un número mayor de obstáculos de índole social y cultural en comparación con la de los hombres, que no posibilitan el desarrollo y estímulo de ésta.

El interés por realizar la presente investigación surgió de la necesidad de responder a las interrogantes que día a día se plantean al observar que la gran

TESIS CON  
FALLA DE ORIGEN

mayoría de mujeres al describirse y asumirse como mujeres lo hacen de una manera devaluada y en términos de un rol social asignado y asumido.

Este trabajo puede considerarse como un esfuerzo más para entender y analizar a los factores sociales y culturales que obstaculizan el desarrollo pleno de la autoestima en la mujer. A lo largo de este estudio se revisará información que se considera importante para ubicar la autoestima de la mujer, presentándose de la siguiente forma:

En el primer capítulo, se aborda la historia y conceptualización de la mujer, desde el México Antiguo a la época actual, ya que para tener una idea clara de lo que es la mujer mexicana actual, es necesario hacer una reseña histórica, pues el ser humano es producto de determinados patrones culturales que la sociedad impone, según el momento histórico que le toque vivir; enfatizando el movimiento feminista como un momento histórico que marca la lucha por la igualdad y equidad de género.

Se puede observar que, en el México antiguo, a la mujer se le consideraba como un ser importante para el avance de la sociedad con las limitantes propias de esa época, por ejemplo, no se le permitía integrarse a la guerra, tener cargos de dirección, entre otros; la situación cambia radicalmente con la conquista, ya que se le consideró como un ser de segunda clase, vista por el conquistador como un instrumento sexual y de reproducción, agudizando el avance del desarrollo de la mujer; en la época de la colonia, la posibilidad de desarrollo se limita a la posesión de riquezas y no a la adquisición del conocimiento, debido a que sólo tenían derecho a la educación, las clases pudientes, sin embargo las labores que se permitían no garantizaban un avance profundo de la mujer, ya que esas labores, fueron intrascendentes, por ejemplo, clases de bordado, cocina, decoración, música, entre otras, mismas que no mostraron el progreso de ellas; por otro lado en la época revolucionaria la mujer tiene más claras sus demandas; ya empieza a ver más allá de lo que representa el cuidado de la casa, esposo e hijos, ejemplo de esto es cuando se integra al movimiento social, enarbolando demandas como el derecho a la educación, a la tierra, al trabajo, a la salud, etcétera; situación que la ubica

TESIS CON  
FALLA DE ORIGEN

como verdadera protagonista de su quehacer y de su historia; posteriormente en la post-revolución la mujer ve cumplidas algunas de sus demandas. Debido al grado de politización y participación en el movimiento social; ya tiene el camino libre para ingresar a cualquier nivel en la educación, es aceptada en labores fuera de casa, aunque están limitadas a su quehacer de mujer (enfermera, maestra, psicóloga, ama de llaves, trabajadora doméstica, etcétera); es en esta época cuando la mujer inicia su participación política, a través del movimiento feminista que se va gestando desde tiempo atrás en Europa y Estados Unidos, exigiendo derechos como: participación en la democracia del país, igualdad salarial, trato igual entre hombres y mujeres etcétera.

En la actualidad la mujer cubre un número de actividades y funciones; situación que la sumerge en un mundo de los "deberes y que la obliga a dejar a un lado sus propias necesidades.

En el segundo capítulo se analizan los diferentes roles que la mujer desempeña (ama de casa, madre, esposa, con una doble jornada de trabajo) y se reflexiona sobre como éstos roles asignados y asumidos, han deteriorado la imagen de sí misma.

Como madre: su función es cuidar a los hijos, se espera también que sea la educadora, socializadora y la que forma la personalidad de sus hijos.

Como ama de casa: se le asigna el cuidado y protección de los suyos, dentro de sus límites, recursos y habilidades para hacerlo. En este nivel se busca que sea ella la responsable del cuidado y arreglo de la casa, con el fin de que la familia se desarrolle en las mejores condiciones posibles.

Esta situación lleva a la mujer a encubrir su propia identidad (lo que quiere ser) en muchas ocasiones y a generar una situación de malestar que puede traducirse en un malestar existencial expresado a través de distintos síntomas como son: depresión, sentimiento de culpa, estrés, pocas

TESIS CON  
FALLA DE ORIGEN

expectativas de realización, todos ellos tienen un trasfondo "falta de autoestima y autorrealización". Motivo suficiente para poner atención y proponer alternativas de solución que rompan los esquemas convencionales y permitan a la mujer ser un individuo independiente y libre.

Por lo expuesto anteriormente se considera importante analizar ¿qué representa la autoestima para la mujer? y proponer alternativas de cambio que generen conciencia sobre sí misma y opciones a valorarse y vivir su vida en forma satisfactoria y creativa.

En el tercer capítulo, se analiza la autoestima desde diferentes corrientes teóricas, se retoma la escalera de Rodríguez (1985) en la que propone estudiar la formación de la estima del individuo, mediante los escalones que según este autor son: autoconocimiento, autoconcepto, autoevaluación, autoaceptación, autorrespeto y autoestima, los cuales pueden consolidarse o reconstruirse en caso de necesitarse.

Posteriormente se menciona la metodología que guió la presente investigación en la cual se implementó un taller vivencial en dos grupos de mujeres (amas de casa y con doble jornada de trabajo) con el objetivo de conocer, consolidar o reconstruir la estima de las participantes. Dicho taller tuvo una duración de cinco sesiones, de cuatro horas cada una, al principio se aplicó un pretest para conocer el nivel de autoestima, se efectuó el taller y finalmente se aplicó un postest para conocer si hubo un cambio de autoestima. Este taller se evaluó en forma cualitativa y cuantitativamente, de los resultados se puede mencionar que el proceso grupal que se dio a lo largo del taller, permitió un aprendizaje en todas las participantes, quienes en forma individual y en conjunto realizaron un análisis sistemático y profundo de la autoestima, logrando con ello que su nivel de autoestima se elevara en forma individual y en grupo, y a su vez para nosotras generó el cumplimiento de los objetivos de la presente investigación.

TESIS CON  
FALLA DE ORIGEN

## CAPÍTULO UNO

### HISTORIA Y CONCEPTUALIZACIÓN DE LA MUJER EN MÉXICO

En el análisis del papel de la mujer en las sociedades latinoamericanas que conocemos actualmente, encontramos casi siempre un papel de subordinación de éstas respecto de los hombres. Si como dice Claude Meillassoux, 1987 (citado en Esquivel, 1992 p. 15) "nada indica en la naturaleza la división sexual del trabajo" y si se encuentra en igualdad de capacidades físicas (aspecto muy cuestionable por algunos hombres, ya que consideran que las mujeres son "débiles por naturaleza") y mentales, ¿cómo se llevo a esa situación de inferioridad y subordinación por parte de las mujeres? Al respecto el mismo autor apunta, que este es un hecho de cultura, es decir es resultado de las formas en que la sociedad ha evolucionado al producir y reproducir sus condiciones de existencia y de dominio de unos sobre de otros, principalmente de los hombres hacia las mujeres.

A lo largo de la historia en nuestro país la mujer ha sido concebida en una forma desigual en comparación con los hombres, se le han asignado una serie de roles, a los cuales ella ha respondido y en los cuales se ha establecido en muchas ocasiones; esto ha propiciado que las mujeres no tengan el derecho a veces ni de elegir su forma de vida, ni el rol que quiere cumplir en su entorno social, lo cual repercute en su forma de pensar, sentir y actuar. Para conocer el rol que la mujer ha vivido en la historia mexicana, abordaremos en este primer capítulo algunos aspectos histórico-sociales desde el México Antiguo hasta nuestra época que han influido en esa forma de ser y por lo tanto que han marcado su pasado, presente y en algunos momentos su futuro. Esta conceptualización también a influido en los roles que se le han asignado no solo desde el punto de vista personal, sino también en el aspecto profesional, familiar y de parejas.

TESIS CON  
FALLA DE ORIGEN

Podemos decir que la historia de la mujer ha sido marcada por la opresión, explotación, humillación, de desvalorizar su trabajo dentro y fuera de casa. "La historia nos muestra que los varones han tenido poderes concretos, desde el comienzo del patriarcado han mantenido a la mujer en un estado de dependencia; sus códigos han sido establecidos contra ella, y de ese modo ha sido convertida concretamente en el Otro" (Beauvoir, 1979, p. 519). Ha vivido una situación de desventaja en comparación con el hombre en forma permanente como podrá apreciarse durante el desarrollo del capítulo.

### **1.1. LA MUJER EN EL MEXICO ANTIGUO O PREHISPANICO**

En el México Antiguo la mujer indígena tenía como papel fundamental la reproducción, porque con ello aumentaba la capacidad económica de la sociedad, se fortalecía la comunidad ante grupos más reducidos y aumentaba la vitalidad divina para propiciar los dones de la vida. El tener mucha descendencia le daba más dignidad ante los ojos de los demás ya que aumentaba la fuerza de trabajo de la familia extensa y aseguraba su situación económica, (Moreno, 1994, pp. 20 y 21)

La mujer indígena era principalmente una esposa y su vida giraba alrededor de la casa y la familia; su trabajo se desarrollaba principalmente en el hogar y en la cercanía de la casa, donde laboraba cerámica y tejido. También salía a los mercados a vender los pocos excedentes de producción del huerto familiar o, algunas veces, a cambiar el sobrante de la producción agrícola. Cuando era necesario ayudaba al hombre en la siembra y en la cosecha, esto demuestra que no le estaban vedados ciertos trabajos masculinos.

En el aspecto social, las mujeres del México Antiguo, se desarrollaban con otras mujeres, especialmente de su propia parentela; asistían a actividades comunitarias como rituales, festejos relacionados con el ciclo de vida y celebraciones públicas. Aunque, había límites entre lo masculino y femenino, para la mujer no era desconocido ni extraño el mundo de los hombres, ya que cuando era necesario participaban en él, pero nunca con la aspiración de cumplir funciones masculinas.

TESIS CON  
FALLA DE ORIGEN

La educación de los hijos varones, era responsabilidad de la madre, hasta los tres años, cuando el padre lo tomaba a su cuidado, en cambio las hijas mujeres siempre permanecían con las madres hasta que eran escogidas como cónyuge.

Ejemplo de lo anterior, lo podemos observar en la sociedad Azteca, la familia era una unidad de producción y de consumo, en la que el hombre desempeñaba las labores agrícolas y artesanales y las mujeres las tareas domésticas, el cuidado de los hijos, el hilado y el tejido.

Pero, además de esto, ella tenía la obligación de reunirse periódicamente en instituciones como el "Calpulli"<sup>1</sup>, para discutir asuntos relacionados con la vida de su barrio, en conexión con la familia. Las decisiones que ellas tomaban eran respetadas (Astivia, 1975, p. 21)

La sociedad azteca era de tipo patriarcal, manifestándose esto de muy diversas formas, entre ellas las mujeres no podían ocupar cargos públicos o sacerdotales, no tenían derecho a heredar, les estaban prohibidas las prácticas poligámicas ya que a diferencia de los hombres se les exigía castidad prematrimonial y fidelidad conyugal.

Numerosos son los textos en que la mujer aparece sirviendo en los templos, educando a los hijos y haciéndose cargo de las labores de la casa. "El pensamiento mesoamericano no aceptaba la posibilidad de seres puros, todo lo existente, aún los dioses, eran una mezcla de las esencias de lo masculino y lo femenino, era el predominio de una de ellas lo que determinaba la clasificación y el grado de pertenencia de cada ser a uno de los dos campos taxonómicos; así, lo femenino se vinculaba a la oscuridad, la tierra, lo bajo, la muerte, la humedad y la sexualidad, mientras que lo masculino estaba ligado a la luz, el cielo, lo superior, la vida, la sequedad y la gloria". (López, Austin, 1998, pp. 6-13)

<sup>1</sup> México era un país entregado a la cultura y a las superación que tenía un sistema de propiedad colectiva, el "calpulli", donde la riqueza estaba mucho mejor repartida. Faicón M. Las victorias del movimiento. México, 2001. Pág. 7

Como se observa, desde esta época la mujer era conceptualizada como dadora de vida, limitada a las funciones de madre, esposa e hija, en donde ella no podía desarrollar las habilidades que poseía, tomar decisiones, compartir el poder con el varón etcétera, ya que sus funciones estaban limitadas a servir y dar, no ha recibir y mucho menos cambiar su rol, esto las obligaba a pensar en los demás y nunca en ellas, situación que era asignada desde el hogar en donde la madre educaba a las hijas desde muy pequeñas siguiendo las normas culturales asumidas en esos tiempos.

León-Portilla (1998 pp. 14-19), refuerza este concepto y señala que en el Códice Matritense de la Real Academia, los ancianos nahuas describieron como ideales en la mujer "in atle intenyó" "que no tiene renombre", es decir la del pueblo o macehual: teniendo como principales características: "Ser de corazón firme, constante, no desmayar, trabajadora, resistente al sufrimiento, aceptar ser corregida, ser entregada, humilde y esforzada. Todo ello en íntima relación con funciones de madre, esposa e hija".

La mujer que era de noble linaje, tenía atributos en común con aquella que no era poseedora de ese linaje; su figura ideal incluía: ser afanosa en el hogar, estar al servicio de sus hijos y marido, ser buena cocinera e hilandera, ser modesta y respetuosa, persona que siempre tiene algo que hacer, religiosa, y en suma poseer lo que bellamente es evocado en la expresión chihuahoyotl iixcoca: la femineidad luce en su rostro, que significa que aquellas funciones consideradas exclusivamente femeninas se manifestaban en el mismo ser de la mujer (en su rostro, algo que se posee desde el momento mismo del nacimiento).

En suma la conceptualización de la mujer en el México Antiguo estaba sujeta principalmente a la procreación y a la producción; y no se puede afirmar tajantemente que la condición femenina entre los indígenas haya sido degradada o infravalorada, ya que como se menciona por lo menos en la sociedad azteca, a pesar de ser patriarcal, las decisiones que tomaban las mujeres eran respetadas y se puede percibir que en los pueblos del México Antiguo trabajaban juntos hombres y mujeres para el progreso de sus poblados, cada uno "asumiendo el rol y las funciones que se les asignaban desde el momento de su nacimiento.

## 1.2. LA MUJER EN LA EPOCA COLONIAL

Un evento histórico intempestivo el curso de los hechos del México Antiguo: la conquista española, en la que el papel de la mujer se modificó en la nueva España presentándose como sigue: la llegada de los españoles a América vino a transformar los patrones de cultura en el territorio que habitaban los mesoamericanos, conforme pasó el tiempo, las creencias, tradiciones, costumbres, religiones, etcétera se afirmó entre nuestros antepasados, manifestándose algunos hasta la época actual. (Astivia, 1975, p. 21)

Hernández (1995) menciona "El Mestizaje produjo una nueva raza, que sumió en la inferioridad a la mujer mexicana, perdió la dignidad que tenía entre muchos de los pueblos prehispánicos -cuando menos entre los adelantados- y se convirtió prácticamente en esclava o cuando le fue mejor en sirvienta". En esta época estuvo primordialmente sujeta a las labores domésticas, al cuidado de los hijos y a la práctica de las devociones religiosas.

El derecho castellano de la familia que estuvo vigente en la América Hispánica de esa época trato a la mujer como menor de edad que necesitaba protección; dentro de la vida familiar siendo niña o mujer soltera, quedaba bajo la autoridad y tutela del padre, al morir éste quedaba bajo la tutela de su madre, parientes o de la persona designada por el juez hasta los doce años, sus bienes le eran administrados hasta los 25 años, tiempo en que adquiriría la mayoría de edad plena, y aún adquirida la mayoría de edad no podían disponer totalmente de sus bienes. La mujer no podía desempeñar puesto público alguno, ejercer funciones judiciales, ni aceptar una herencia, hacer o deshacer contratos, ni comparecer a juicios; para todo esto requería el permiso del marido o, en su defecto del juez; se consideraba a la mujer tan poco responsable que no podía ser testigo en testamento, fiadora y tampoco podía ser encarcelada por deudas. Como se observa el concepto de mujer en esta época hacía referencia a un ser incapaz de valerse por sí misma, ya que el padre o el esposo, dependiendo de su estado civil se hacían cargo de su vida personal y social.

TESIS CON  
FALLA DE ORIGEN

La ley y las costumbres de la época no permitían que la mujer ejerciera una actividad de mayor beneficio para ella, en donde pudiera pensar y decidir que era lo que deseaba o necesitaba para sí. Sin embargo, aunque pareciera contradictorio, el estado y la sociedad le dieron por medio de leyes e instituciones, toda la protección y ayuda que "consideraron" necesarias para que viviera una "vida digna" dependiente totalmente de otros. Aunque existían ciertas diferencias de acuerdo a la clase social a la que se pertenecía y los grados de explotación eran variados, la función de esta primera no cambio en esencia, así: por un lado las mujeres criollas destacaron como fundadoras de conventos, instituciones de caridad, siendo algunas poetisas y escritoras sobresalientes, como María de Sayas y Sotomayor feminista pionera que en el siglo XVII, se rebeló contra la imagen española de la mujer sumisa, además de ser la primera novelista española, otro ejemplo lo fue Sor Juana Inés de la Cruz, que desarrolló trabajos sobre la educación de la mujer.

Por otro lado, las mujeres que trabajaban dentro de los gremios de la colonia realizaban actividades en dos tipos de oficios: el primero, comprendía los oficios de hiladora, tejedoras de seda, lana, lino y algodón, dulceras, fabricantes de sombreros, agujeteras, clavadoras de cintas y otros similares; el segundo comprendía actividades realizadas junto con los hombres, por ejemplo en la fabricación de tabaco, corte de zapatos, cerámica, imprenta, encuadernación y artesanías. En cualquiera de estos dos tipos de oficios, se les permitía alcanzar el puesto de aprendices u oficiales, pero nunca de maestras en el oficio. Como se puede observar la mujer en la época de la colonia seguía cargando con las funciones que se le asignaban y no le permitía establecer su libertad. Esta situación no cambió a pesar de la independencia y reforma.

En resumen en la época colonial el papel de la mujer se vio totalmente disminuido, pues la señora de la casa (generalmente española o criolla) era un objeto de adorno y sus obligaciones se reducían a ser buena madre y buena esposa, a cuidar siempre su aspecto personal para que el esposo se sintiera orgulloso de ella, no por su capacidad sino por su belleza; era un objeto más que él podía lucir. La mujer indígena en la colonia estaba en una situación

TESIS CON  
FALLA DE ORIGEN

todavía peor, ya que su condición con respecto a su compañero indígena ya no era de igualdad. Al hombre se le educó para que se sintiera el "protector" y a ella como un ser sin valor alguno. Aquí se puede observar el origen del "machismo" tan arraigado en nuestro país.

### **1.3. LA MUJER EN LA EPOCA DE LA INDEPENDENCIA Y REFORMA**

Con el nacimiento del México Independiente la situación de servidumbre y explotación de la mujer y de los pueblos enteros no cambia, se modificó el centro del poder de España a la nueva nación pero de ninguna manera significó la abolición de las formas de dominación, a pesar de que hubo propuestas como indica Vázquez, 1989 (citado en Esquivel, 1992 pp. 23 y 24) se llegaron a introducir en algunas instituciones femeninas, en especial en los centros urbanos, los cuales daban a la mujer posibilidades de desarrollo, pero como "mujeres"; se les enseñaba corte y confección, las primeras letras, cómo ser "buena esposa" y cosas por el estilo que implicaban labores de mujer.

En la época de la Independencia y la Reforma, las mujeres cooperaron de muy diversas maneras en este movimiento, sin embargo la gran mayoría permaneció en el anonimato y algunas apenas se les recuerdan. Durante el movimiento de Independencia, la mujer mexicana acompaña a su esposo, hijos, o hermanos en la lucha, alentándolos, curando y atendiendo a los heridos, siempre sumisas. No en vano tenía tres siglos de humillación y sometimiento, en los que su única ocupación había sido la de servir.

Como en la época anterior, la educación formal fue dirigida a los hombres, las mujeres continuaron las enseñanzas del hogar y del cristianismo, como se menciona anteriormente, la mayoría siguieron siendo analfabetas ó con poca preparación.

Desde 1821, fecha en que se consumó la independencia, grupos organizados de mujeres, apoyaron la causa liberal, buscando derechos laborales para las incipientes organizaciones obreras, así mismo participaron como militantes del Partido Liberal Mexicano, (registrado en el mismo año y

TESIS CON  
FALLA DE ORIGEN

consumado en 1857), se desarrollaron en nuestro país hechos de gran importancia que culminaron con las leyes de Reforma.

En lo jurídico a las mujeres se les continuaba considerando como un ser inferior, ya que carecían de ciudadanía y no tenían derecho a ocupar puestos de elección popular y estaban sujetas a la voluntad del marido, sólo las solteras o viudas podían adquirir o ser sujetos de ciertos derechos legales.

Para 1860, las fábricas de Puebla, Tlaxcala, Querétaro, Veracruz y de la ciudad de México empiezan a admitir mujeres; los empresarios las aceptaban porque a ellas se les paga menos y su rendimiento era mayor.

En lo educativo la reforma realizada por Gómez Farías y José María Luis Mora (1874) promulgó leyes que permitieron el acceso de las mujeres a la instrucción elemental, así como al adiestramiento en las ramas de educación formal y la obstetricia pero solo en áreas que eran "exclusivas" para ellas, como profesoras, educadoras y parteras. (Hernández y Riva Palacio, 1995, p. 58)

Algo digno de destacar en 1875 fue la creación de la Escuela Nacional de Artes y Oficios para señoritas, marcando con ello el inicio de un "cambio" para las condiciones de las mujeres de la época, ya que generó en este reducido grupo, la necesidad de propiciar una conciencia de modificar las funciones del rol femenino.

De 1877 a 1910 las mujeres representaron el 8.82% de la población económicamente activa, trabajando en el comercio, la burocracia, oficinas, en las fábricas y en el campo, aunque percibían menores salarios que sus compañeros varones en jornadas mayores que ellos.

Con el porfiriismo (1877-1911) la situación de la mujer se agrava, pues, además de cumplir con sus obligaciones de madre y esposa, tiene que cubrir jornadas agotadoras en las fábricas textiles o de cigarros de las ciudades; y en las zonas rurales, las campesinas son víctimas de la explotación en los

TESIS CON  
FALLA DE ORIGEN

ingenios, haciendas y plantaciones. Esto provoca que la mujer participe decididamente cuando empiezan a formarse organizaciones para mejorar las condiciones de vida (Astivia, 1975, p. 22). En esta época menciona Martínez Torres (1987) y Falcón (1994, p. 652) indican que las trabajadoras textiles y del tabaco protagonizaron varias huelgas para lograr una reducción de las horas de trabajo -cuya media era entre 14 y 18 horas- diarias.

En 1906, un grupo llamado "Las Admiradoras de Juárez" demandaron derechos jurídicos, concretamente el voto, conforman este grupo profesoras normalistas como Luz Vera, Eulalia Guzmán, Hermila Galindo y otras. Ellas impugnaban las ideas que justificaban la sumisión de la mujer.

Las actividades de las mujeres para lograr igualdad con los hombres y conquistar sus derechos comenzaron a proliferar en diversas áreas como:

1. Política, al integrarse al Partido Liberal Mexicano, formando grupos como Las Hijas de Anáhuac integrado por las obreras más combativas de fábricas de hilados y tejidos,
2. Editar o escribir periódicos, como Juana Gutiérrez de Mendoza, que editó el periódico La Voz del Campo en Parral. Estas actividades la llevaron a la cárcel y junto con Dolores Jiménez y Muro, Inés Malvárez y Elisa Rossetti, forman la sociedad "Hijas de Cuauhtémoc", haciéndose llamar posteriormente "Grupo Regeneración y Concordia". Su unión pretendía la conquista de los derechos económicos y jurídicos de las mujeres,
3. Fundación del grupo feminista "la Siempreviva", por Rita Cetina Gutiérrez, acontecimiento que se puede considerar importante, ya que permitía vislumbrar la inconformidad que mostraba un reducido grupo de mujeres por seguir considerándolas incapaces de insertarse en el ámbito laboral, es decir ocupando puestos o espacios que eran exclusivamente del hombre. Empiezan a surgir movimientos políticos, donde una de las propuestas principales es trabajar y tener condiciones iguales al hombre.

TESIS CON  
FALLA DE ORIGEN

Esta experiencia de militancia política dio seguridad a este grupo de mujeres, reforzando su conciencia social para participar de manera destacada en la época revolucionaria: fueron corónelas, pelearon en las tropas disfrazadas de hombres, colaboraron en la redacción de planes y propaganda, fueron correo y enlace. Otras, las enfermeras, estudiantes y maestras también difundieron y apoyaron con sus actividades este proceso social y el acontecimiento político de la época "La Revolución Mexicana".

#### **1. 4. LA MUJER EN LA REVOLUCIÓN**

Estos antecedentes explican la incorporación masiva de la mujer al movimiento revolucionario. Las mexicanas no eran solamente las soldaderas que acompañaban a sus esposos, cabe señalar que en esta actividad llegaron a ocupar puestos de mando.

Durante la revolución grupos de mujeres participaron en la lucha como soldaderas, enfermeras y activistas clandestinas; formaron parte en los Batallones Colorados y muchas alcanzaron el grado de coronel dentro del ejército de Carranza, por ejemplo, Ramona Flores llegó a ser generala, mujer conocida como la "China", quien condujo un batallón de mujeres contra las tropas gubernamentales en venganza por la muerte de sus familiares.

Además de ellas, es importante mencionar la labor de maestras, estudiantes y enfermeras, que difundían y sostenían la guerra revolucionaria, pues veían en ella no sólo la emancipación de sus esposos e hijos, sino la de ellas mismas.

Una vez terminada la lucha armada, la mujer debía volver a "su lugar", a sus ocupaciones de madre y esposa, a su condición de objeto, a ser la persona incapaz de participar en la vida activa del país. Pero esto ya no era posible; la mujer mexicana había cambiado al ritmo de los acontecimientos de su patria; para ella se abrían nuevos horizontes, su participación en actividades que no se consideraban "propias de su sexo" le había mostrado que era capaz de hacer muchas cosas que no imaginó que pudiera realizar.

TESIS CON  
FALLA DE ORIGEN

La situación de la mujer debía cambiar para convencer a los demás de su capacidad. Así, la mexicana campesina, obrera o estudiosa empezó a participar activamente en sindicatos, periódicos, congresos; comenzó a invadir todas las actividades humanas, con la decisión y el coraje que se necesitan para las grandes empresas.

Por ejemplo, en 1915 se integró el primer congreso feminista que tuvo lugar en Mérida los meses de enero y noviembre, en el que las delegadas aprobaron resoluciones para aumentar los derechos al empleo, la educación secular e igualdad en el matrimonio, como resultado de ese congreso el presidente Carranza aprobó la Ley de las Relaciones Familiares (1917), acordando a la mujer casada derechos legales en el hogar y en los negocios. "Se reconocieron los derechos de las mujeres casadas a administrar y disponer de sus bienes, a comparecer y defender en juicio y a establecer un domicilio diferente al de su marido". (Duby y Perrot, 1993, pg. 303)

Según Macías (1985, p. 330) existen algunas razones que explican que Yucatán se haya convertido en el centro de un movimiento de liberación de las mujeres en México. A diferencia de muchos estados del interior del país, cuyas tierras están rodeadas de montañas, Yucatán estaba frente al mar y exportaba al extranjero la mayor parte de su henequén. Como resultado este Estado estaba en contacto más estrecho con los Estados Unidos y con Europa occidental, y más sujeta a su influencia que la mayoría de los estados mexicanos.

El gobernador de Yucatán, Salvador Alvarado, fue influenciado por las ideas feministas y socialistas de la época; de 1915 a 1918 reconoció el trabajo de las mujeres como una actividad remuneradora y mejoró las condiciones de las empleadas domésticas, estableció la formación profesional para la mujer, permitió a éstas ingresar en los trabajos de la Administración pública y en el campo legal les concedió los mismos derechos que a los hombres a partir de los 21 años. "Intentó extender la educación de las mujeres y fortalecer su contenido anticlerical. crear empleos adecuados para las mujeres, es decir, que

TESIS CON  
FALLA DE ORIGEN

les permitieran continuar cumpliendo su papel doméstico como esposas y madres". (Duby y Perrot, 1993, pg. 301)

En 1922, Rosa Torres participó en el congreso feminista y fue la primera mujer elegida presidenta del Consejo Municipal de Mérida. En dicho congreso se plantearon dos demandas: por un lado la necesidad de que las mujeres tuvieran acceso a los anticonceptivos y por otro la legalización del aborto, cabe mencionar que en su mayoría las participantes fueron maestras de educación primaria (las mujeres predominaban en la educación de las escuelas primarias porque el sueldo era tan miserable, que eran muy pocos los hombres que solicitaban esas colocaciones.

En este mismo año el gobernador del Estado de Yucatán, Carrillo Puerto, propuso una ley en la legislatura estatal, la cual era permitir a las mujeres el derecho de votar y ser elegidas para puestos públicos, es hasta 1953 que dicho derecho se disfrutó.

Legalizar esos derechos no trajo consigo modificaciones radicales en la situación social de las mujeres ya que como menciona Macias, (1985, p. 333) "existía una gran resistencia a romper con los paradigmas culturales-religiosos que pugnaban por una mujer sumisa, obediente a las leyes divinas y a un grupo social que luchaba por conservar valores tradicionales".

En suma, el papel de la mujer en este periodo fue y sigue siendo una constante lucha por ejercer los derechos que como individuo libre y capaz posee, ya que como se ha revisado, a lo largo de la historia han surgido momentos históricos que proponen una relación igualitaria entre hombres y mujeres, bajo las mismas condiciones y las mismas obligaciones, esa igualdad aun estaba muy lejos, y la lucha se seguía dando.

Durante el periodo gubernamental de Lázaro Cárdenas (1934-1940) se alienta la contribución de las mujeres. A este presidente se debe el primer intento de reformas legales a favor de ellas. Sin embargo, determinados acontecimientos políticos hacen que esta igualdad de la que hablaba el general

Cárdenas, no se consiga sino hasta 1953, en el periodo presidencial de Adolfo Ruiz Cortines. Es entonces cuando se le concede a la mujer el derecho de voto. La profesora Aurora Jiménez de Palacios es la primera mujer que en México ocupa un lugar en el Congreso de la Unión.

La petición de igualdad política de la mujer tuvo su origen en el movimiento revolucionario, pues desde 1917 se empezó a luchar por ella. Sin embargo, el tiempo ha ido colocando a cada cual en su lugar y esas mujeres que antes se les miraba con cierto recelo ahora se les reconoce como precursoras de muchos de los derechos de lo que tiene el sexo femenino en la actualidad.

### **1.5. SEGUNDA MITAD DEL SIGLO XX**

En México, particularmente a partir de la Segunda Guerra Mundial, la mujer se incorpora en forma masiva a las actividades de trabajo remunerado fuera del hogar, la administración pública, a la vida política, adquiere el derecho de voto y participa en forma protagónica en organizaciones para la defensa del bienestar propio y de su familia.

Sin lograr superar los esquemas de subordinación patriarcal derivados del sincretismo de las culturas indígenas y española, "la mujer, a partir de los años cincuenta, adquiere responsabilidades y obligaciones adicionales a las que tradicionalmente le son asignadas en la vida doméstica y empieza a asumir las llamadas dobles y triples jornadas". (Moreno, 1994, p. 93)

Entre 1950 y 1970 nuestro país había adoptado una estrategia de crecimiento con industrialización dirigida a atender y acrecentar el mercado interno, sustituyendo importaciones, este fenómeno económico tuvo cuatro efectos importantes en la vida de las mujeres mexicanas: (Moreno, 1994, pp. 94 y 95) en primer lugar, se empezó a producir una serie de *bienes básicos para el consumo doméstico (principalmente alimentos preparados)*, tal situación evita la necesidad para la mujer de producirlos directamente en el ámbito doméstico y beneficia sus cargas de trabajo. En segundo lugar, aumenta la capacidad de la economía para *generar empleos* y demandar, en

TESIS CON  
FALLA DE ORIGEN

consecuencia, la inserción de mano de obra femenina dado que la calificación recibida para las tareas domésticas era similar a la requerida para trabajar en las nuevas fábricas. Un tercer factor surgió de una mejoría sostenida en los niveles de *salarios, prestaciones y servicios profesionales*, que permiten una mejora notable en los niveles de vida de las mujeres. En cuarto lugar, la industrialización del país se vio acompañada de un acelerado proceso de *urbanización*. La concentración espacial de la población facilitó el acceso al mercado de productos y así, en la vida cotidiana de las mujeres y de las familias mexicanas, se fue dando una mayor importancia del mercado en la satisfacción de los consumos básicos. Las posibilidades de obtener ingresos vía el empleo permitieron a los hogares sustituir mucha de la actividad doméstica atribuida a la mujer con la adquisición de bienes y servicios en el mercado.

Una tendencia importante en la realidad de las mujeres mexicanas en la segunda mitad del siglo XX fue la creciente intervención del Estado en la oferta de servicios sociales relacionados con el bienestar de las familias; ejemplo de esto es la *ampliación de los servicios de salud y educación* que apoyaron a la mujer en tres vertientes: (Moreno, 1994, p. 96) por una parte, la apoyaban en el cuidado de los enfermos y ancianos y en la crianza y educación de los niños, permitiéndole destinar el tiempo así liberado a otras actividades. En otra vertiente, los sistemas de salud y educación públicos generaron una fuerte demanda de trabajadoras y profesionales mujeres y por último facilitó que un número creciente de niñas y jóvenes mujeres tuvieran acceso a las escuelas y universidades públicas, preparándolas para su inserción en la esfera pública de la vida de la sociedad mexicana.

Otra tendencia importante consistió en el aumento de facilidades para controlar la natalidad, la tecnología permitió ese control que dio a la mujer la posibilidad de elegir algo tan trascendente en su vida como es el número de hijos que está dispuesta a tener, criar y educar.

TESIS CON  
FALLA DE ORIGEN

Las posibilidades de planificar la familia, la disponibilidad de servicios públicos gratuitos o de muy bajo precio se sumaron a las facilidades que el mercado ofrecía a las familias y, en especial a las mujeres, para satisfacer las necesidades de consumo cotidianas, y representaron para estas últimas la posibilidad real de contar con tiempo liberado de las actividades domésticas, aunque no hay que olvidar que estos sucesos solo pertenecían a clases medio altas o altas o bien a un grupo de mujeres que estaban conscientes de su vida y medio social.

### **1.6. LA DÉCADA DE LOS SETENTAS**

La década de los setentas se caracteriza por una inestabilidad en el ritmo de crecimiento de la economía cambiando años de auge con oros de recesión: la estabilidad de precios se altera, el endeudamiento público aumenta, el sector privado participa muy escasamente en la generación de nueva inversión y se muestra sumamente ineficiente por la prolongada sobreprotección que se le brindó.

Esta situación por la que atraviesa nuestro país lleva a que las bases que sustentaban una participación creciente y positiva de las mujeres en la esfera pública empiece a resquebrajarse. Aunque esta situación también se presta para que la mujer ingrese a esferas que para ese entonces, sólo pertenecían a los hombres, tal es el caso en la industria petrolera, a este respecto menciona Moreno, (1994 p. 98) "la demanda a veces excesiva de mano de obra para ciertos sectores de producción y en determinadas regiones beneficiadas por el auge petrolero abrió espacios, hasta entonces limitados al trabajo masculino, para las mujeres". Es en esta década cuando también la mujer se inserta al trabajo de la maquila y el trabajo doméstico (confección y calzado) ya que se desarrolla la industria maquiladora, particularmente en la frontera norte del país.

En este contexto de altibajos económicos e inicio de tendencias de caída en las prestaciones sociales, la mujer empieza a verse obligada a participar en la esfera pública para defender el ingreso familiar y luchas por la conservación u obtención de algunos de los servicios que proporciona el Estado. Esa fue la

TESIS CON  
FALLA DE ORIGEN

década en que los movimientos urbanos populares desarrollaron fuerza y las mujeres pasaron a desempeñar papeles protagónicos en los mismos.

### **1. 7. DÉCADA DE LOS OCHENTAS**

Después de los tres años de alivio de finales de la década de los setentas y a principios de los ochentas, la crisis del modelo de crecimiento "hacia adentro" estalla en 1982. La inflación elevada se vuelve un fenómeno cotidiano, así como la falta de recursos de inversión; hay graves desequilibrios de balanza de pagos, la deuda externa no se puede pagar y el presupuesto público presenta elevados déficits.

A partir de 1982 el contexto de la mayoría de los hogares mexicanos empieza a modificarse aceleradamente y la mujer pasa a desempeñar un papel central en el desarrollo de estrategias para enfrentar la crisis y la recesión. Las mujeres ven reducidas sus opciones ocupacionales en los sectores asalariados industriales y en los servicios modernos y son testigos del deterioro salarial de los hombres de sus familias. Su participación en actividades laborales se da ya no como un síntoma de mejoría y progreso sino dentro de una estrategia familiar de supervivencia. En los estratos de ingreso medio, fuertemente golpeados por la caída de los salarios y empleos, las mujeres se ven obligadas a evaluar cuál es la mejor estrategia para su grupo familiar: si permanecer en el hogar y administrar mejor el presupuesto o salir al mercado de trabajo para obtener un ingreso. Esto propicia que muchas al evaluar esta situación se inserten en el mercado informal, y es precisamente esta década donde la proporción de mujeres que participan en actividades informales en México, es mayor que las de aquéllas que lo hacen en los sectores formales. Esta situación en general permitió o facilitó una combinación entre actividades domésticas y trabajo.

Finalmente dentro de esta época se observa en forma más evidente que un número mayor de unidades domésticas tiene como jefe de familia a una mujer y que un número creciente de matrimonios y uniones termina en la separación o el divorcio de los cónyuges, situación que nos lleva a pensar que

TESIS CON  
FALLA DE ORIGEN

la mujer cada vez está más conciente de la situación que le rodea, debido a que se da cuenta que tiene que vivir para ella y no para los otros.

### **1. 8. DÉCADA DE LOS NOVENTA**

Es claro que en el curso de las dos últimas décadas ha habido avances considerables en la impostergable tarea de mejorar la condición social de las mujeres mexicanas. Sin embargo también es evidente que en el umbral del nuevo milenio permanecen fuertemente arraigadas en la sociedad las condiciones estructurales y culturales que reproducen la desigualdad entre hombre y mujeres. Por ejemplo, en el ámbito educativo, a pesar de la creciente incorporación de la mujer a la educación básica, media superior y superior, la participación femenina en el ámbito laboral sigue siendo relativamente baja y es minoritaria en distintas disciplinas y quehaceres profesionales.

La educación, desde nuestro punto de vista sobresale como un factor estratégico para lograr un mejor nivel de vida y es clave para impulsar el desarrollo personal y participación plena de la mujer en la sociedad, así como para promover relaciones más equitativas e igualitarias entre hombres y mujeres.

Con respecto a su participación política y social dentro del país, muchas mujeres han destacado, ejemplo de ello tenemos a las mujeres de Chiapas que a pesar de su bajo nivel de escolaridad, tienen un nivel de conciencia de sus necesidades mayor que muchas otras que viven en grandes ciudades, a este respecto menciona Rojas, (1994, p. 11) "Algunas mujeres participaron, el día primero de enero, en el comando del EZLN que tomó San Cristóbal. Había quizá una veintena de guerrilleras jovencísimas dormitando en los portales del palacio municipal de la antigua Ciudad Real", continua "las mujeres chiapanecas se niegan a quedarse sentadas a la vera de la modernidad. Sabemos que tienen miedo, se observan con la angustia pintada en el rostro, ellas participan en la lucha y además cuidan de los hombres y ellos cuidan de ellas".

TESIS CON  
FALLA DE ORIGEN

Se podría decir que aún a pesar de los cambios que ha sufrido nuestra sociedad, la igualdad y equidad entre el hombre y la mujer, quedan todavía lejanos, ya que este cambio obedece a múltiples factores económicos, políticos y sociales. Además implica que la mujer se haga consciente de los derechos que posee, que los ejerza y a su vez haga que los respeten. Es necesario un cambio en la estructura ideológica con relación a "Detrás de un gran hombre hay una gran mujer", lo que significa que la mujer siempre va a estar dependiendo económica, emocional y socialmente de un hombre, restándole importancia a sus habilidades, capacidades y sobre todo a su independencia como ser humano.

Es importante mencionar que a pesar de la participación activa de muchas mujeres en los movimientos sociales de nuestro país, aunque minoritario en comparación a la población femenina de todo el siglo veinte, estas continuaban viviendo el momento histórico, es decir la coyuntura, sin haber creado una conciencia histórica que las lleve a la emancipación propia de la condición de la mujer, es decir tener poder de decisión como persona, libertad de elegir y construir su propio proyecto de vida, situación que todavía no se daba por los conceptos arraigados del rol femenino.

Hasta aquí hemos analizados la conceptualización de la mujer en México a través de su historia, en donde podemos percibir que las funciones "femeninas" siguen arraigadas en ella y en la sociedad, situación que se reafirma desde un marco educativo, social, económico y político; pero cabe hacer mención que han existido manifestaciones de mujeres en lo individual y en grupo aunque reducido, que siguen en una lucha constante por cambiar estructuras enraizadas, ejemplo de ello es el movimiento feminista del cual hablaremos a continuación.

Un acontecimiento político, social y cultural ha hecho que las mujeres en el ámbito mundial y específicamente la mujer mexicana revalore algunas de sus actividades en el ámbito individual y social, este acontecimiento es el llamado "movimiento feminista" que surge a finales del siglo XIX, en forma escueta, y que toma auge a mediados del siglo XX.

TESIS CON  
FALLA DE ORIGEN

Steinem, (1973, p. 9) menciona: "el tema de la liberación de la mujer ha surgido en momentos aislados y en torno a determinadas mujeres a lo largo de la historia", se originó como movimiento colectivo a finales del siglo XIX con las sufragistas, pero adquirió nuevas dimensiones en 1964 cuando las mujeres norteamericanas que participaban en movimientos radicales contra la guerra de Vietnam se dieron cuenta de que, aun en grupos de oposición, las mujeres seguían desempeñando papeles esencialmente "femeninos", es decir, auxiliares. Desde entonces han surgido numerosos grupos de liberación de la mujer y múltiples publicaciones que pugnan por una igualdad de sexos y las mismas oportunidades de desarrollo y acceso a estas.

En los diferentes movimientos feministas europeos y americanos surgen dos tendencias: los grupos que creen que las mujeres pueden resolver sus problemas dentro de la sociedad existente, y los que creen que la liberación de la mujer requiere un cambio en la sociedad. Este último es el que mayor fuerza tiene en la actualidad.

A este respecto la misma autora menciona: "Es difícil tratar el tema del futuro de la liberación de la mujer, puesto que por definición, el futuro de un movimiento pro liberación de la mujer es la libertad de la misma y ésta es sólo posible en una sociedad de seres libres, hombres y mujeres" (Steinem, 1993, p. 9). Condición que no reunea nuestro país.

Con respecto a la liberación de la mujer Bernal Ramírez, (1992, p. 6), menciona que la actividad de las feministas ha pretendido desmitificar las funciones que se inculcan como femeninas en la familia, la religión y la escuela, ya que estos son sistemas de comportamiento de diferentes características, donde se oprime psicológicamente a los individuos de una sociedad determinando la división de los papeles a partir de su sexo, en el caso del varón prepararse para ser el triunfador, libre, capaz de ser y hacer lo que quiere; en el caso de la mujer, ser y hacer lo que el hombre dice, cuidar a sus hijos y por lo tanto existir con relación a los demás. Un condicionamiento social que niega la participación de la mujer en la sociedad e impone, de modo

TESIS CON  
FALLA DE ORIGEN

natural la ideología patriarcal, es decir, el criterio de dominación y superioridad del hombre, ante la mujer.

Victoria Sau (citada en Bernal, idem. p. 6) define al feminismo como "un movimiento social y político que se inicia formalmente a fines del siglo XVIII -aunque sin adoptar todavía esta denominación- y que supone la toma de conciencia de las mujeres como grupo o colectivo humano, de la opresión dominación, subordinación y explotación de que han sido y son objeto por parte del colectivo de varones en el seno del patriarcado bajo sus distintas fases históricas como modelo de producción. Tal situación las mueve a la acción para la liberación de su sexo para lograr las transformaciones de la sociedad que se requiera".

La misma autora menciona dos tipos de feminismo, el oficial y el liberal. Considera al feminismo oficial como una organización donde la mujer pretende obtener el mismo nivel del hombre, dentro del contexto social existente, sin cuestionar las estructuras socioeconómicas y políticas. Y el feminismo independiente "liberal" que es aquel que levanta sus demandas sobre derechos inalienables que les corresponden a las mujeres para regir su propio cuerpo: la sexualidad y la maternidad voluntaria, que son ejemplos de conceptos que se consideran factores liberadores fundamentales para las mujeres ya que alrededor de su sexualidad se configuró su imagen mediatizando su participación en todas las esferas de la sociedad.

Es importante mencionar que el feminismo es un movimiento que no estaba aislado de otros momentos históricos señalados anteriormente, sino como una lucha constante aunque muchas veces efímera que les permite a las mujeres pugnar por una igualdad de derechos con el hombre, por un trato equitativo en lo laboral, por una educación igualitaria y lo más importante, por dignificar el papel de las mujeres.

TESIS CON  
FALLA DE ORIGEN

Es por ello que las feministas se manifiestan abiertamente para demostrar que continúa aquella lucha que empezaron las sufragistas en nuestro país alimentadas por las ideas liberadoras de Inglaterra, Francia y Estados Unidos.

### **1.9. EL MOVIMIENTO FEMINISTA EN MÉXICO**

En el caso de nuestro país han sido varios los grupos de mujeres que conforman el movimiento feminista, el cual ha logrado avanzar en la conciencia de las mujeres, principalmente trabajadoras de clase media, obreras y militantes de izquierda.

Aunque sus antecedentes se remontan más allá del siglo, el movimiento feminista mexicano adquiere reconocimiento social, se ubica dentro de la modernidad entre 1968 y 1970 con el nacimiento de un grupo muy heterogéneo de mujeres (monjas, comunistas, amas de casa, intelectuales, etcétera.) que empezaron a reunirse para discutir sobre el tema.

Hablar del feminismo en la década de los setenta, es hacer referencia a los grupos que se generaron en ese periodo, su importancia radica en que le dieron un nuevo auge a la lucha por los derechos de la mujer, trastocando la estructura ideológica de nuestra sociedad mexicana que seguía considerando a la mujer como dependiente del hombre e incapaz de guiar su vida.

Darle su espacio histórico a estos grupos no significa minimizar a las precursoras feministas mexicanas que desde el siglo XVII, XVIII y XIX reivindicaron derechos laborales, cívicos y políticos, así como lo demuestran los documentos, congresos realizados y escritos testimoniales en torno a las organizaciones de mujeres para lograr legislar derechos hoy inscritos ya en nuestra Constitución Política. Basta citar breves antecedentes del siglo XIX y XX para darse cuenta de que la lucha feminista siempre ha estado presente en el transcurso de nuestra historia.

TESIS CON  
FALLA DE ORIGEN

En 1916 se realizó el primer Congreso Feminista en el Estado de Yucatán: cita Macías (1985, p. 331) "El movimiento feminista empezó tarde en México, ya que en otros países principalmente Estados Unidos y en Europa durante el siglo XIX se había iniciado y avanzado en algunos derechos para las mujeres. Aquí; ni siquiera el lenguaje de las feministas era familiar a las mujeres mexicanas de principios de siglo. Por eso resultado extraordinario que en 1915, en una ciudad provinciana - aunque capital de un Estado- haya surgido la iniciativa de promover un Congreso Feminista, y aún más extraordinario que éste se haya realizado felizmente, dejando un fermento que no dio frutos inmediatos, pero que sin duda contribuyó al desarrollo del pensamiento feminista en México".

No obstante, del congreso realizado en Yucatán y de la significativa participación de las mujeres en la lucha armada, en la nueva Constitución Política de 1917 sólo se legislan disposiciones de carácter proteccionista con relación al trabajo de las mujeres y en garantías individuales, pero no se les otorgó el voto. Sólo se logró que se derogara el Código Civil de 1884, la Ley de Relaciones Domésticas lo reemplazó y se le permitió a la mujer casada tener personalidad jurídica para firmar contratos, tomar parte activa en demandas, y administrar su propiedad personal. Al interior del hogar se le otorgaba la misma autoridad que al marido. También se llegó a promulgar la ley del divorcio.

Como respuesta, las mujeres intensificaron su acción política y en algunos estados como Chiapas, Yucatán y Tabasco, logran la igualdad jurídica para votar y ser elegidas en los puestos públicos de elección popular. Así las luchas que siguieron a partir de los años veintes pugnaban en contra de continuar teniendo el matrimonio, la maternidad y las tareas hogareñas como únicas metas de la mujer. Demandaron la participación efectiva de la mujer en la vida pública con todas sus consecuencias.

En 1935 se constituye formalmente el Frente Único Pro Derechos de la Mujer (FUPDM), presidido por María Refugio García, michoacana, aglutino cincuenta mil mujeres aproximadamente de todos los estados. Este hecho dio

TESIS CON  
FALLA DE ORIGEN

auge a la lucha femenil durante el periodo de gobierno de Lázaro Cárdenas, impulsando demandas para la reglamentación del trabajo doméstico y la supresión del aborto como delito. Además de que pedían participar en las filas del Partido Comunista o del Partido Nacional Revolucionario (PNR).

El FUPDM va consolidándose como organización nacional al contener los puntos que interesaban a las mujeres tanto analfabetas e instruidas, católicas y comunistas. Surgen filiales en toda la república que incorporan a campesinas, obreras de todos los sindicatos, pequeñas comerciantes, mecanógrafas, despachadoras y telegrafistas, intelectuales, periodistas, profesionistas y sobre todo, las maestras rurales llegan a tener un papel muy importante como organizadoras, Bernal Ramírez, (op. cit. p. 12). En el programa del FUPDM se contenían los siguientes puntos:

1. Derecho sin limitación a votar y ser votadas.
2. Modificaciones a los códigos civiles del país para obtener igualdad de derechos con el hombre.
3. Modificaciones a la ley Federal del Trabajo a fin de hacer compatible el trabajo femenino con la maternidad.
4. Modificaciones al Código Agrario para que puedan ser dotadas de tierras todas las mujeres que reúnan los mismos requisitos que actualmente tienen que llenar los hombres.
5. Estatuto jurídico para las trabajadoras del Estado.
6. Incorporación de la mujer indígena al movimiento social y político del país.
7. Establecimiento de centros de trabajo para mujeres desocupadas.
8. Mejoramiento integral del niño y protección efectiva a la infancia.
9. Amplia cultura para la mujer.

Por otra parte, también influyó el hecho de que al Frente se unió al PRN, por lo que las mujeres perdieron fuerza cuando las demandas del Frente se integraron a las del partido, delegando al Estado una lucha que ellas habían podido lograr.

TLSES CON  
FALLA DE ORIGEN

El presidente Miguel Alemán envió una iniciativa al Congreso, para modificar la fracción I del artículo 115 de la Constitución que se refería a la participación igualitaria de las mujeres en la esfera política. Obteniendo respuesta el 17 de febrero de 1947 cuando se publica en el Diario Oficial esta reforma. En ella se concedía a las mujeres participar en las elecciones municipales en igualdad de condiciones que los varones, con el derecho de votar y ser votadas.

El camino estaba dado pero la lucha por el sufragio se debilitó, hasta que Doña Amalia Caballero de Castillo Ledón se convirtió en 1948 en presidenta de la Comisión Interamericana de Mujeres, con sede en Washington, y pugnó ante Adolfo Ruiz Cortines, entonces candidato a la presidencia, que le concediera el derecho al voto a la mujer mexicana. Él le ofreció su apoyo siempre y cuando le entregara quinientas mil firmas de mujeres solicitantes; para ello Doña Amalia Fundó la Alianza de Mujeres de México (AMM), con el fin de unir y coordinar a los grupos femeninos que existían y que conjuntamente con María Lavalle, Aurora Jiménez de Palacios, Margarita García Flores y otras delegadas de la AMM, recorrieron la República para recolectar las firmas, objetivo que lograron mostrando a Adolfo Ruiz Cortines las firmas que había pedido, quien una vez Presidente lanzó la iniciativa de ley que le otorgaba a la mujer el derecho al voto, a la Cámara aprobándose posteriormente. La reforma se publicó en el Diario Oficial, el 17 de octubre de 1953. Con ello las mujeres sufragistas sellaban su demanda y en calidad de ciudadanas entraban a la vida pública.

Después de este auge de lucha femenil, durante la década de los sesenta y setenta, sólo surgió una organización que hasta la fecha continúa apoyando la causa de las mujeres: la Unión Nacional de Mujeres Mexicanas (UNMM), ésta se forma el 11 de octubre de 1964 al fusionarse El Comité de Auspicio a los Congresos de Mujeres de América; Unión Democrática de Mujeres Mexicanas; Vanguardia de la Mujer Mexicana; el Comité Coordinador Femenino; el Bloque de Mujeres Revolucionarias; el Comité de Mujeres Economistas de la UNAM, la organización de Estudiantes Universitarios y organizaciones nacionales.

TESIS CON  
FALLA DE ORIGEN

Su programa de acción se basó en la lucha por la causa de las mujeres y de los niños; por la justicia social y la paz en el mundo. Se integró desde el inicio a la Federación Democrática Internacional de Mujeres. Su primera presidenta fue la señora Clementina Batalla de Bassols.

En 1967, en su segundo Congreso nombraron a Marta López como su presidenta. Esta organización tuvo especial y destacada participación durante el movimiento estudiantil democrático que se generó en la UNAM durante 1968. Promovieron la manifestación del silencio y algunas fueron reprimidas, otras encarceladas cuando el 2 de octubre de ese año, el gobierno de Díaz Ordaz ejerció la brutal matanza de estudiantes en la Plaza de las Tres Culturas en Tlatelolco. Entonces la UNMM tomó como Bandera central la libertad de los presos políticos.

En una sociedad capitalista y patriarcal como la nuestra, y de acuerdo a las normas sociales y morales de su estructura, la opresión hacia la mujer es manifiesta y, por lo tanto, el proceso de la liberación de la mujer es una lucha difícil porque implica enfrentarse a una sociedad conservadora, tradicionalista y moralista, en donde la mujer es considerada como importante para educar hijos, cuidar al esposo, conservar la integridad de la familia, y velar por los intereses de los demás.

Por ello, el objetivo fundamental de los grupos del movimiento feminista, es unificar los esfuerzos de todas las organizaciones, políticas, sindicales y sociales, que busquen la obtención de los derechos de las mujeres como seres pensantes en un conglomerado social. Se promueve la autoorganización en los sindicatos, en las colonias populares, universidades, etcétera, y se analiza la problemática de cada situación social con el fin de encontrar acciones concretas que les permitan avanzar en sus propósitos. Se busca ser feminista tanto en las acciones individuales como en las colectivas.

Este movimiento social y político orienta también la lucha de la mujer con relación a la sexualidad pues, consideró el derecho a decidir sobre su propio cuerpo, proponer la legislación del aborto y exigir la maternidad

TESIS CON  
FALLA DE ORIGEN

voluntaria. Sin embargo, estas demandas han suscitado fuertes controversias en nuestro país, ya que no se ha superado el tabú sexual que siempre ha supeditado la vida sexual de la mujer.

Reflexionar sobre la problemática de la mujer hoy día, es hablar de una transición que se está dando en los distintos niveles del avance cultural de nuestra sociedad. De hecho, en cualquier etapa de la historia, la participación de las mujeres siempre ha destacado, ha estado en una constante búsqueda luchando algunas veces de manera rudimentaria, otras brincando obstáculos, enfrentando un mundo creado, establecido y consolidado para los hombres. Hidalgo (1980) menciona: "las mujeres en sí son combativas porque llevan el resentimiento de la opresión. Nadie mejor que ellas saben lo que es guardar silencio, sentir la verdad en la boca y no decirlo por esa inseguridad de sentirse siempre inferiores. Sentir esa impotencia para actuar sólo por la sumisión engendrada. Negando la capacidad de elegir, decidir, de vivir, sólo por ser reproductoras de la especie humana. La condición biológica, para quienes deseen ser madres, pondrá límites temporales para su participación activa, pero no les restará conocimientos, ni las invalidará mentalmente".

Analizando el movimiento feminista en México, se podrá concluir que fueron tres fases donde estos grupos implantaron diversas formas de organización, tanto en el interior como en el exterior de este.

La primera se caracterizó por el denominado "pequeño grupo", en ellos se propició la reflexión sobre las causas de la condición de la mujer en la sociedad y la toma de conciencia de su género y a partir de ello definir sus demandas, de manera específica en torno a la sexualidad femenina, el trabajo doméstico, la maternidad voluntaria y las condiciones laborales y modificar la legislación que atañe aspectos de esta problemática tales como la concepción, el aborto, la violación, la vida matrimonial y los derechos igualitarios a la educación y el empleo.

TESIS CON  
FALLA DE ORIGEN

La segunda fase fue de suma importancia, porque con el "Año Internacional de la Mujer<sup>2</sup>" y el Congreso mundial que se organizó en nuestro país quedo en evidencia el feminismo oficial, que sólo acepta reformas que no alteren la normatividad establecida; desde sus planteamientos proponen en esencia una transformación en el orden social, una nueva cultura sin tabúes de discriminación sexual en la vida cotidiana. A este último pertenecían los grupos independientes feministas, los cuales, con sus actividades de difusión en los medios de comunicación, conferencias y manifestaciones públicas, y con su primera experiencia de unificación mediante la Coalición de Mujeres Feministas, lograron incidir en las organizaciones sociales y políticas: sindicatos independientes, movimientos urbanos populares, movimiento obrero, magisterial y partidos políticos.

En la tercera fase, caracterizada por el feminismo ya como una realidad política aceptada en las organizaciones sociales, partidos políticos y en los medios culturales, enfrentando cambios, con un discurso feminista, sustentado en el análisis de las causas de las problemáticas de la mujer.

El movimiento para Hidalgo (1980) se encuentra en una etapa de planteamiento de organización de las mujeres vinculadas en diversos grupos sociales y políticos con el objetivo de vincularse a un proyecto nacional.

Por otra parte, hoy en día el tema de la mujer se encuentra en todo el acontecer público, en los discursos de cualquier programa social, político y cultural. Se ha avanzado en reivindicaciones jurídicas, como el derecho a votar y ser votadas en elecciones estatales y federales; laborales, como: la incapacidad por gravidez, la licencia por lactancia, estancias infantiles en los centros de trabajo, cuidados maternos para los hijos enfermos, etc. Esto con el objetivo de proporcionarte a la mujer condiciones jurídicas, sociales, laborales, que antes eran denegadas por su condición femenina. Además de brindarte la conciencia sobre sí misma, así como de su situación social.

<sup>2</sup> En 1975 se celebra por primera ocasión la conferencia con motivo del Año Internacional de la Mujer, organizada por las Naciones Unidas

TESIS CON  
FALLA DE ORIGEN

No obstante lo anterior, ahora es preciso hacer un alto y reflexionar sobre la manera en que se ha dado el proceso de integración de la mujer a la sociedad: ¿a costa de qué? ¿Cuál es la problemática social que enfrenta la mujer por ejercer su derecho de ser mujer, de querer tener identidad propia, de concebirse como sujeto social?

A este respecto Bernal Ramírez, (op. cit. p.120), menciona que la actual situación de la mujer la lleva a tener otra problemática a la cual aún no se le ha dado una canalización en las políticas generales que deben estructurar una sociedad:

- Se enfrenta a un sin número de jornadas laborales, familiar, educadora, etc., que la llevan al desgaste físico y emocional.
- Se encuentra atrapada en la dinámica familiar, su trabajo y su vida emocional (doble o triple jornada de trabajo),
- Enfrenta una sociedad que aún no propicia el desarrollo de la conciencia del aprender a vivir por ella y para ella, porque su felicidad siempre estuvo en función de los demás y siempre pensó en otro antes que en ella.
- Se han polarizado las situaciones, los estilos de vida las adolescentes de hoy se preguntan si son madres o trabajan, o si se casan pero no tienen hijos, o deciden ser madres solteras.

Conviene meditar en la labor que ha desempeñado la mujer mexicana en cada momento histórico; con ello nos daremos cuenta de que su trayectoria ha sido de servicio y de entrega y de que, cuando ha querido tener algo que merece, es necesario que pasen muchos años de dura lucha para que lo conquiste.

La mujer mexicana tiene ahora una oportunidad que por ningún motivo debe dejar escapar. A la mexicana actual le corresponde vivir una época de libertad; le toca a ella decidirse por lo que quiere ser, nada la ata como no sea su propia ignorancia. De ahí que los términos liberación y autorrealización o superación sean inseparables; no se puede obtener lo primero sin lo segundo.

TESIS CON  
FALLA DE ORIGEN

Es necesario que todas y cada una de nuestras mujeres entiendan que además de ser madres y esposas, deben colaborar activamente en el progreso de ellas mismas y del país. El campo de la actividad humana se extiende cada vez más y requiere la participación decidida de todos. Por tanto la mujer debe capacitarse para colaborar de una manera eficiente en cualquier tarea que ella misma se asigne u otros le asignen.

Pero a su vez se propugna por una situación de equidad, ya que la desigualdad en relación al sexo masculino, ha generado en la mujer que su estima se vea deteriorada y ella se desvalorice frente a los demás, esto principalmente se observa cuando ejecuta los diferentes papeles que juega o desempeña dentro de la sociedad, entre los que están: ser ama de casa, esposa, madre, trabajadora (dentro y en algunos casos fuera del hogar). Estos numerosos papeles y la repercusión que tienen estos en la estima de la mujer se analizarán a continuación en el segundo capítulo.

TESIS CON  
FALLA DE ORIGEN

## CAPITULO DOS

### FUNCIONES QUE DESEMPEÑA ACTUALMENTE LA MUJER EN MEXICO

Todos los individuos nacemos, crecemos y morimos en el seno de una familia, y es la familia a la que le debemos nuestra incorporación, socialización y adaptación a la sociedad y es precisamente en esta familia donde se decide qué responsabilidad tiene y debe tener cada uno de sus miembros. Generalmente, los hombres trabajan fuera del hogar aportando recursos necesarios para su mantenimiento y mejoramiento; las mujeres, por su parte, permanecen en el recinto manteniendo las condiciones adecuadas para que sea habitable y cumpla su función de protección y seguridad hacia los integrantes del grupo familiar, Sánchez Bedolla (1989, p. 89)

Una mujer puede cumplir muchos papeles dentro de su vida social e individual y ello repercute en su diario proceder, por esto en el presente capítulo queremos hablar de los papeles o funciones que tienen las mujeres de nuestro país como actividad cotidiana.

Randall (1970, p. 9) se refiere a las labores del hogar y el trabajo fuera de este, menciona "la adjudicación de diferentes cualidades o características entre los sexos, como la sumisión en las mujeres, valentía en los hombres, capacidad de tomar decisiones en los hombres e incapacidad en las mujeres, independencia en los hombres, dependencia en las mujeres, etc., son aprendidos a través de los modelos que viven en una sociedad determinada". Nuestra sociedad se desenvuelve bajo una cultura machista patriarcal, se han estereotipado conductas y actividades en hombres y mujeres, donde la mujer sigue desempeñando un rol dentro del hogar, en la familia y en algunos casos en el trabajo fuera de casa. Es centro afectivo, da seguridad a los miembros de la familia, administradora del hogar, tanto en lo económico como en lo social y emocional; además tiene obligación en la formación de los hijos y en la prestación de servicios domésticos, que es un trabajo no valorado, ni remunerado.

TESIS CON  
FALLA DE ORIGEN

La mujer integrada a una familia puede ocupar varias posiciones sociales, como son la de esposa o pareja, la de madre, ama de casa y a su vez puede integrarse en el campo de trabajo y es cuando cubre una doble jornada de trabajo (ama de casa con trabajo remunerado). Esta situación, de doble jornada con trabajo doméstico y trabajo remunerado, sólo ha conducido a la mujer a una situación denominada por Vidal (1990, p. 165) como **SINDROME DE SOBRECARGA**, que consiste en realizar una serie de actividades (ama de casa, esposa, madre, trabajadora fuera del hogar, profesionista, etcétera) y al mismo tiempo que pueden generarle repercusiones en el ámbito individual, social, de relación de pareja y familiar.

A continuación analizaremos los distintos roles que la mujer realiza y las posibles repercusiones que tiene en su vida diaria.

### **2.1. MUJER "AMA DE CASA"**

En el mundo actual tiende a valorarse a las personas con relación a la importancia de su trabajo, cuando se le pregunta al esposo sobre la ocupación de su esposa, dice: "no trabaja, se dedica al hogar" y cuando se le pregunta a la mujer ama de casa ¿trabaja usted? contesta "no" con lo que se establece la ausencia del valor de las labores domésticas, tanto por el hombre como por la mujer.

El trabajo doméstico es arduo y rutinario, no bien se ha terminado de hacer cuando hay que volver a empezar, en una casa sólo se nota lo que "no esta hecho" y lo que "no hay", y no es raro que en estas ocasiones haya un reclamo inmediato: "en esta casa nunca hay nada" o bien "¿qué hiciste en todo el día?", "te la pasas de floja", "de que té cansas, si tu trabajo es simple", etc. A este respecto Urrutia, citado por Vite San Pedro (1986, p. 19) menciona "el trabajo doméstico, por ser un trabajo que no se ve, se considera que no existe, solo cuando no se hace se valora y sólo se percatan de esas actividades quienes con ellas se benefician".

TESIS CON  
FALLA DE ORIGEN

Con relación a este aspecto Lagarde, (2001, p. 128) menciona que el "trabajo doméstico (quehacer) realizado por mujeres es impago e invisible si lo realizan ellas para su grupo de adscripción, por ejemplo su grupo familiar: hijos, marido, padres". Este "trabajo invisible" contempla que las mujeres cubran las necesidades básicas de la familia como: cocinar, lavar, proteger y educar a los niños, entre otras actividades, todo esto con el fin de que la familia se desarrolle en las mejores condiciones ambientales.

El cumplimiento de todas esas funciones fomenta en la mujer una "vocación" de servicio situada en lo que Marcela Lagarde, (en: Hernández y Riva Palacio, 1995, p. 48) llama "servidumbre voluntaria, la mujer se apodera de un espacio que por tradición genérica le corresponde: "su casa", "su cocina", en los que se encuentra "su quehacer". En aquellos casos en que algunas mujeres han convencido a su esposo e hijos que deben cooperar con las labores de la casa, se descarga en ellos un poco del peso del trabajo doméstico, pero por lo regular la participación del hombre y la familia en las labores del hogar en la mayoría de los casos es casi nula o solo de apoyo.

Las tareas que ocasionalmente realizan los hombres, con frecuencia consideradas sólo como una "ayuda" a las mujeres, siguen concibiéndose como una responsabilidad exclusivamente femenina. Al respecto, conviene mencionar que de acuerdo a encuestas realizadas a hombres adultos<sup>3</sup>, alrededor de 2 por ciento de los entrevistados considera que las tareas domésticas deben ser responsabilidad exclusiva de los hombres, en tanto 63 por ciento declaró que de las mujeres, y el 35 por ciento contesto que de ambos.

Hernández, Riva Palacio y Foppa, (en: Vite San Pedro, op. cit. p. 20), mencionan la importancia de involucrar a los hijos varones y al padre en las labores de la casa, ya que así se puede educarlos sin la rigidez de los roles genéricos hombres-trabajo, mujeres-hogar y al mismo tiempo valorar el trabajo doméstico.

<sup>3</sup> Encuesta realizada por el Instituto Nacional de la Mujer en 1995, página web: <http://www.cddhcu.gob.mx/camdipl/comitwil/compyd/pnm01.htm>

Cuando la mujer decide formar una familia sabe, en la mayoría de los casos, que tendrá que desempeñar este papel de ama de casa y otros papeles al mismo tiempo, los cuales son: ser pareja o esposa, madre y a veces también un empleo remunerado; de los cuales hablaremos a continuación.

## 2.2. MUJER COMO "PAREJA O ESPOSA"

"Ser esposa<sup>4</sup> es ser sierva conyugal en la reproducción. La obediencia, la sujeción y la pertenencia –ser de-, caracterizan políticamente a la esposa a partir de su dependencia vital del esposo. La relación conyugal implica el pacto con el extraño, con el ajeno al linaje del grupo familiar, al parentesco. El esposo representa para la mujer lo diferente, la recepción en lo público de lo privado, que conduce a la superación social del mundo primario y del incesto. Para el esposo, adquirir una esposa significa asegurarse un mundo privado propio, asentado en torno a ella, y a sus cuidados".(Lagarde, 2001, pp. 445-446)

Como esposa se espera que la mujer sea el apoyo, guía de la familia, que vigile que se cumplan las normas y disposiciones dictadas por el esposo, que sea la compañera sexual y social de su marido, que a la vez que proporciona, también reciba satisfacción de necesidades, tanto básicas, de seguridad y de estima.

Ser esposa ha representado una sujeción del hombre sobre la mujer, sobre un contrato establecido por medio del matrimonio, el cual atribuye una serie de obligaciones para ambos y que en muchas ocasiones no son respetados por el hombre principalmente.

El matrimonio<sup>5</sup> es la institución que asegura la conyugalidad bajo reglas, por ejemplo las de monogamia y poligamia para cada género, la duración.

<sup>4</sup> Esposa, del latín sponsus de spondere, prometer solemnemente. Desde el siglo trece significa en castellano "persona que ha contraído justas nupcias... personas casada". Procede del siglo doce en que "llamase así a la mujer desde sus esponsales hasta que recibía las bendiciones" (Alonso, 1982)

<sup>5</sup> El matrimonio es una de las formas de conyugalidad, al punto de constituir una de sus instituciones; tiene normas de cumplimiento obligatorio, sanciones, rituales y mitos que enmarcan relaciones conyugales específicas; implica a dos personas con características

TESIS CON  
FALLA DE ORIGEN

Como pacto social, se espera que el matrimonio se mantenga por la compulsión de las obligaciones económicas, afectivas, eróticas, reproductivas, jurídicas, sociales, de un cónyuge con el otro.

Stuart Mill, (en Steinem, 1973, p. 33) dice "El matrimonio no es la única atadura legal conocida en nuestras leyes ya no existen esclavos legales, excepto la señora de la casa..."

Las dos concepciones anteriores aunque parecieran ser muy lejanas tienen mucho que ver en como se concibe a la mujer en la actualidad, ya que aún en el siglo XXI, la esposa sigue desarrollando los mismos roles asumidos y establecidos desde tiempos atrás, aunque no podemos olvidar que hay grupos de mujeres que tratan de cambiar el curso de la historia, al respecto Masutti (2001, p. 32) menciona "la posición de la mujer en la pareja a lo largo de la historia estuvo marcado por su lento camino desde la sumisión hasta la búsqueda de la igualdad. Hasta no hace mucho, no podían discutir, no tenían opinión y ni siquiera "eran dignas" de mirar a los ojos a su hombre. Poco a poco fueron ganándose un lugar, primero en la educación de sus hijos, luego en lo concerniente a las cuestiones referidas al hogar y con su dependencia o independencia económica, paso a tomar las riendas no sólo en cuestiones domésticas, sino en lo laboral, en fin... en todo".

Dice Simone de Beauvoir, (1979, p. 173), el destino tradicional de la mayoría de las mujeres es el matrimonio, muchas de ellas tienen como meta en la vida casarse, por lo que la mayoría de ellas están casadas, lo fueron, se preparan para ello o sufren por no serlo.

Careaga (1974, p. 126) por su parte menciona que la mujer mexicana tiene una meta u objetivo en común: casarse, (actualmente siguen

---

específicas, de sexos diferentes, de edades específicas, que se unen para convivir, cohabitar, realizar vida erótica reproductiva, fundar una familia y vivir en ella el resto de sus vidas. Los derechos y las obligaciones son generales para la institución y específicos para cada cónyuge. El matrimonio es una de las instituciones básicas de la familia y de otras unidades domésticas, que permiten la reproducción de la sociedad en su conjunto, desde su dimensión privada. Lagarde, 2001:375.

TESIS CON  
FALLA DE ORIGEN

estableciendo su primer unión marital a una edad temprana 18.4 años<sup>6</sup>) a partir del matrimonio su vida estará en función total de la cotidianidad de la relación. El convenio amo-esclavo, el esposo que siempre es "liberal", permitirá y estará de acuerdo en que las mujeres sean libres y que trabajen, pero su esposa eso sí que no; la futura madre de sus hijos debe ser una "señora de la casa"; y la señora de su casa poco a poco se convertirá en un manojo de nervios, histérica y simuladora, futuro que le espera a muchas esposas.

Por otra lado Sánchez Bedolla (1989, p. 95), menciona que las madres actualmente están educando a sus hijos con un estilo peculiar y contradictorio, por un lado les transmiten los mismos valores, creencias y convicciones que ellas tienen de la formación que requieren las hijas para que adquieran las habilidades necesarias para desempeñar adecuadamente estos roles, y por otro, las están concientizando de la necesidad de adquirir habilidades y repertorios conductuales que les permiten participar en otros ámbitos sociales, como son el sector productivo, el ámbito político, etcétera. Todo esto, con el fin de que no sea el matrimonio el único objetivo de su vida, y si éste no es del todo exitoso, ella pueda ser autosuficiente, independizarse y tener éxito en forma individual.

Norden (1975) menciona que la mujer al casarse desea tener una unión duradera de la cual espera:

- Amor en todas sus formas de expresión
- Solidez de la convivencia
- Confianza recíproca
- Plena satisfacción sexual
- Ideas claras de la vida en común
- Objetividad de la consideración de la casa
- Libre elección profesional u ocupacional
- Veracidad, sinceridad y franqueza
- Adaptación recíproca, no sumisión
- Intereses comunes

<sup>6</sup> Encuesta realizada por el Instituto Nacional del a Mujer. Ibid.

TESIS CON  
FALLA DE ORIGEN

- Y Solidaridad y ayuda reciproca
- Y Participación entre los problemas
- Y Superación de los tiempos malos y buenos
- Y Plena integración
- Y Independencia confiada

La esposa busca que se le considere como una compañera, se le tome en cuenta en las decisiones de todo tipo, ejercer la autoridad junto con el esposo; el cumplimiento de estas expectativas dependerá de que la mujer y el hombre concienticen que ambos son seres con objetivos o metas diferentes, las cuales tienen que ser respetadas y cumplidas por ambos, para esto es necesario que las actividades y los roles de cada uno se complementen en forma conjunta.

Se sabe que los matrimonios que duran toda la vida son, según las estadísticas, aquellos cuyos integrantes han podido desarrollarse en forma independiente uno del otro y han apostado una y otra vez al diálogo. Una relación como ésta debe estar basada en el amor, la confianza, la igualdad (después de todo, "pareja" significa par, igual) y no debe tener lugar para el orgullo mal entendido y el egoísmo.

Es importante mencionar que no sólo es el rol de esposa el que la mujer debe cumplir dentro del matrimonio o relación de pareja, sino también esta el de ser madre, en donde su situación puede ser similar aunque conlleva algunos cambios.

### **2.3. LA MUJER COMO "MADRE"**

Hablar del papel de la madre, implica referirse a un papel impuesto por la sociedad, se piensa que toda mujer "para sentirse mujer debe ser madre". Hierro, (1989, p. 21) dice que al hablar de la educación femenina tradicional, surge inmediatamente la imagen de la madre, que se refleja en las ideas religiosas y señala como destino de toda mujer la maternidad y su vida cerrada al ámbito de la familia.

TF SIS CON  
FALLA DE ORIGEN

Al estructurarse la nueva personalidad de la mujer, es decir ser madre, hay unos cambios notables no sólo debido al tiempo, sino a su función como cuidadora de los hijos, que vigila su educación, su alimentación, que los defiende de los demás; es decir se realiza a través de ellos. La madre jamás se sentirá abandonada; si el esposo la dejará de querer, ella tendría al fin, el amor de sus hijos.

Siguiendo esta perspectiva Loreto, (1961, p. 12) menciona que "la mujer mexicana tiene un temperamento maternal, que para sentirse satisfecha sólo desea cumplir su misión de madre y de esta manera justifica su existencia, llena de amor por los hijos, en quienes se proyecta".

La madre es una institución histórica, clave en la reproducción de la sociedad, de la cultura y de la hegemonía, y en la realización del ser social de las mujeres. Las madres contribuyen personalmente, de manera exclusiva en el periodo formativo y compartida durante toda la vida, a la creación del consenso del sujeto al modo de vida dominante, en su esfera vital. Lagarde, (2001, p. 377) menciona que "a través de la maternidad, la mujer-madre es transmisora, defensora y custodia del orden imperante en la sociedad y en la cultura"

Vite San Pedro, (op cit., p. 18) por su parte menciona que la maternidad es una profesión para la mujer que lo ha elegido. En esa profesión, guiará una vida humana, lo cual es una realización importante que incrementa la autoestima y merece la estima de los demás. Profesión para la cual no se da adiestramiento o algún tipo de aprendizaje para su ejecución. El ser madre se aprende a través de la práctica, por instinto, por observación, etcétera, el saber si se está actuando de manera positiva y si sé esta siendo buena madre, acarrea en la mujer una fuente de ansiedad por saber si es lo mejor para el hijo, para la familia y para ella misma.

Eliú de Leñero (1973, p.168) propone que la maternidad debe ocupar un lugar importante, pero libre de masoquismos e imposiciones, por el contrario, debe ser aceptada y buscada como una parte del desarrollo no solo de la

mujer, sino de la pareja. Menciona que es importante aumentar la participación del padre en los intereses de la familia y de los hijos, esta participación involucra que la atención y la educación de estos sean compartidas por ambos cónyuges.

Se estima que la mujer mexicana pasa alrededor de 13 años de su vida con la responsabilidad del cuidado de al menos un hijo menor de cinco años, lo cual significa casi el 38 por ciento de su vida reproductiva. Este dato resulta relevante a luz del hecho de que los cuidados maternos significan mayores responsabilidades, para las mujeres, y una carga adicional para aquellas que desempeñan un trabajo extradoméstico, aunque las oportunidades y opciones de trabajo de las madres a menudo se ven limitadas por la necesidad de que la jornada de trabajo fuera del hogar sea compatible con la crianza y el cuidado de los hijos.

En conclusión podemos decir que de la mujer se espera, al ser madre, que sea la que tenga y cuide a los hijos, que sea la educadora, la socializadora y la que forme la personalidad de esos hijos; por lo tanto es la principal responsable de transmitirles la cultura y la estructura social que ella asimiló en su familia, pero de igual forma se busca que se le respete y considere por la función que juega en este papel, formador de otros seres humanos.

Además de este papel de madre, en la mayoría de las ocasiones la mujer cumple otro rol, ya que en la actualidad se ve en la necesidad de insertarse en el campo laboral, debido a la falta de recursos económicos para poder dar el nivel de vida deseado y así satisfacer las necesidades de los hijos y las de ella misma, así como del deseo de sentirse realizada con las actividades que emprende.

#### **2.4. LA MUJER CON "TRABAJO REMUNERADO"**

El trabajo asalariado o remunerado permite a la mujer romper en alguna medida su dependencia y la opresión masculina, pues le facilita desarrollar sus habilidades fuera del ámbito doméstico, aunque esto implique desempeñar una doble jornada. Rara vez renuncia a sus "deberes" de ama de casa y

TESIS CON  
FALLA DE ORIGEN

generalmente participa en estas labores del hogar, aun cuando no sea en ella en quien descanse toda la carga del trabajo de la casa; incluso cuando cuenta con la ayuda de una empleada doméstica, ella dirige, coordina u organiza las labores a desempeñar. Esta dualidad de responsabilidades le origina necesariamente sentimientos de culpa por no atender "como se debe" a su familia, o bien por desatender en ocasiones su trabajo a causa de tener que resolver un problema familiar, asistir a un compromiso de los hijos o del esposo, con la consecuente obligación de ponerse al corriente más tarde en aquello que ha dejado de hacer. (Hernández y Riva Palacio, 1995, p. 52)

En el mundo laboral la mujer realiza un trabajo remunerado, en donde encuentra resistencias a su participación activa, creativa y productiva, se le suele asignar un trabajo en lugares de menor responsabilidad, se le paga menos por el mismo trabajo que realiza un hombre, y ocasionalmente se le considera incapaz, la relacionan casi siempre con el estereotipo femenino: de madre, esposa o ama de casa y asume actividades en ese sentido, por ejemplo: camareras, criadas, recepcionistas, maestras, enfermeras, asistentes sociales, etcétera.

A este respecto Guzmán Gallangos, (2001, p. 94), menciona que "las mujeres realizan actividades remuneradas en trabajos y ocupaciones que están relacionadas con la labor doméstica: por ejemplo de cuidado de niños, ancianos y enfermos; de servicio, de preparación de alimentos, de limpieza del hogar, y de servicio a los miembros de la familia como maestras de primaria, enfermeras, trabajadoras domésticas, secretarias, entre otras", esta autora comenta que por esta razón actualmente se tiene un mercado de trabajo dividido por sexo. A estas tendencias de concentración por sexo en las ocupaciones, se le conoce como segregación ocupacional por género.

Desde esta clasificación se dice que las ocupaciones denominadas tradicionalmente masculinas, se ubican en la parte superior de la escala, es decir, con mayor estatus y salarios relativamente superiores, y las femeninas en la parte inferior. (Anker, 1997, p. 355) menciona que una consecuencia de esta segregación es en perjuicio de las mujeres porque tiene efectos negativos sobre como las ven los hombres y como se ven ellas mismas.

TESIS CON  
FALLA DE ORIGEN

El Instituto Nacional de la Mujer, indica que existen algunos denominadores comunes que representan situaciones de desventaja para las mujeres y constituyen claros límites para su desarrollo como trabajadoras. Los más importantes son: a) la segregación ocupacional, tanto horizontal como vertical, con su consiguiente desigualdad de oportunidades y discriminación salarial; b) la doble jornada de trabajo que dificulta o impide a la mujer llevar a cabo actividades de capacitación, recreación o participación política y sindical; y c) la insuficiencia o elevado costo de los servicios de apoyo, entre los que destaca el limitado acceso a guarderías y centros de atención y desarrollo infantil.

Cardaci, (1990, p. 19) dice que la mujer que seriamente intenta construirse un espacio en el mundo laboral debe desarrollar particulares estrategias para poder enfrentarse a la desigualdad de oportunidades y a las actitudes misóginas, aún en países en los cuales la lucha organizada de las mujeres ha recorrido un largo camino, los resultados se muestran similares, ya que en una encuesta publicada por una revista de negocios norteamericana, se indica que a la mitad de los hombres entrevistados les disgustaba la idea de trabajar bajo las órdenes de una mujer y que uno de cada cinco de ellos consideraba que las mujeres tienen un temperamento inadecuado para ejercer funciones de mando (Dowling, 1989, en la revista *Perfect Women*, de Nueva York).

El porcentaje de participación de la mujer en el trabajo fuera del hogar, se ha incrementado en los últimos años, su ubicación se encuentra fundamentalmente en el sector de servicios, con un 46% en el caso de México.<sup>7</sup>

Para las mujeres tener un trabajo extra doméstico tiene ventajas y desventajas con respecto a la familia, la sociedad y a ellas mismas. Entre las ventajas esta que la mujer asalariada está al día en lo que a cambios en el

<sup>7</sup> De acuerdo con la Encuesta Nacional de Empleo de 1998, la población económicamente activa estaba dividida en: 33.7% mujeres y un 66.3% hombres. Citado en Guzmán Gallangos, F. Op. cit. Pág. 93 y Olivera, L. "Aumenta la incursión laboral de las mujeres", pág. 7

mundo se refiere; es participe y en ocasiones generadora de esas transformaciones. Su autoestima se eleva al saberse parte responsable de la producción, del desarrollo y del crecimiento del país; se amplía su círculo de relaciones sociales y sus posibilidades de aprender, capacitarse y enriquecerse en el ámbito intelectual. Esta mujer tiene la satisfacción de contribuir a lograr una mayor calidad de vida en su familia. (Branden, 2001, p. 18)

Otra de sus ventajas es contar con recursos propios que le permitan invertir en múltiples satisfactores, que van desde los bienes indispensables para la manutención de los hijos, hasta aquellos que proporcionan comodidad. Los hijos de las mujeres que trabajan también gozarán de estos beneficios económicos, pero más importantes aún, podrían ser más independientes, responsables y autosuficientes, y tomarán decisiones propias con mayor facilidad.

Entre las desventajas, pueden ser culpadas de todo lo negativo que ocurre en su hogar y en su familia por esta supuesta "desatención" en aras del trabajo; la discriminación que ejercen los hombres en casi todos los ámbitos laborales, y que ocasionan menores oportunidades de ascenso, constantemente acoso sexual, despido o no contratación si se está embarazada, y en general la poca valoración del trabajo femenino en un mundo gobernado y reglamentado por hombres, ha propiciado que la mujer trabajadora no desarrolle, en algunos casos, todas sus capacidades intelectuales y manuales.

Por otra parte Flores ( citado en López, 1993) indica que la posibilidad de un trabajo asalariado representa un medio en donde la mujer puede desarrollar habilidades y capacidades que ayuden a la mejoría de su autoestima y valorización puesto que en él se "despierta" su espíritu crítico, su toma de decisiones autónomas e independientes y con esto la mujer tiene la posibilidad de reconocer y autovalorarse desde diversas perspectivas, es decir, valorarse como ser humano integral dado el manifiesto de su personalidad individual.

TESIS CON  
FALLA DE ORIGEN

Aún cuando las mujeres trabajan fuera de casa, las obligaciones domésticas siguen estando ahí y es a ellas a quienes corresponde seguir haciéndolas, millones de mujeres tienen dos jornadas de trabajo "doble jornada" (no sólo en contenido sino en tiempo), como se le conoce a esta doble función. De esta manera, se reduce el tiempo de la reposición cotidiana de la mujer misma para cumplir, le quita horas de sueño, al descanso, a otras actividades. En ocasiones lo hace en menos tiempo (se apura). Lo que se genera es un sobre-trabajo de la mujer y un doble desgaste de su fuerza de trabajo y de su fuerza vital; de la cual hablaremos en nuestro siguiente apartado.

## **2.5. LA MUJER Y "LA DOBLE JORNADA DE TRABAJO"**

Muchas de las mujeres que trabajan, independientemente de su jerarquía laboral y condiciones socioculturales, ejecutan dos jornadas: una dentro y otra fuera de su casa, hoy trabajan fuera de casa millones de mujeres que, además, hacen compras, cocinan, se ocupan de la ropa de los miembros de la familia, limpian, planchan, cuidan y educan a los hijos.

Vidal (1990, p. 162) menciona que la necesidad de cumplir con la doble jornada, podría incidir en que la mujer tenga menores posibilidades de elevar su nivel educativo y que se ocupe por tanto, en trabajos que no requieran de mayor calificación, de más bajo estatus y remuneración, que los que ocupa el varón.

El hecho de que las mujeres tengan dos jornadas de trabajo tiene infinitas implicaciones para su vida, porque la limita disminuyendo la posibilidad de tiempo libre, de crecer como persona, formarse, tener vida social, perfeccionarse y de divertirse.

Sarasúa (1993, p. 74) menciona que involucrarse en todos los papeles que tiene la mujer (trabajadora, esposa, madre y mujer) acaba con cualquiera en pocos días; y lo que podría resultar peor es que el pensamiento de no cumplir satisfactoriamente todos estos roles le causa un "injusto" sentimiento de frustración. Dice esta autora: "ningún individuo debe trabajar tantas horas,

es negativo para su salud física y psíquica y para su propio trabajo. La solución no puede ser que las mujeres sigan desdoblándose para llegar a todo: ser al mismo tiempo una buena profesional y cocinar, llevar a los niños perfectos, tener la casa como un espejo, cuidar la figura y hacer gimnasia (en el mejor de los casos si es que tiene tiempo para ella misma). . . La única solución a la doble jornada es que esta desaparezca, que las mujeres lleguen a trabajar las mismas horas totales que los hombres y que todos los miembros de la familia asuman la parte que les corresponde de las actividades domésticas\*.

Cooper (2002, p. 7)<sup>6</sup> menciona que la mujer al sentir incompatibilidad entre su papel productivo y reproductivo, ha encontrado dos maneras de resolver esta situación: mediante la contratación de otra mujer para realizar los trabajos domésticos o no tener hijos.

Esto es, si una mujer opta por la maternidad, se ve obligada a cambiar sus expectativas y aspiraciones (en la mayoría de los casos) hacia su trabajo, lo cual determina también el tipo de actividad que realiza. Una buena opción para contrarrestar lo anterior y que ya ha sido mencionado por (Cooper op. cit., p. 7) sería que las mujeres invadieran los espacios y las ocupaciones masculinas y viceversa. Es un hecho biológico que las mujeres tienen a los hijos, pero es falso que sólo ellas puedan cuidarlos.

Este ritmo de actividad y las exigencias que la mujer tiene en su trabajo, al cumplir la doble jornada puede generar diferentes problemáticas en la mujer:

En el ámbito individual, puede sentirse desvalorizada en su persona y en el trabajo que desempeña, lo cual repercute en su forma de pensar (como se conceptualiza ella o como se siente que la conceptualizan los demás), de sentir, de disfrutar cada momento de su vida y sus actividades,

En el ámbito pareja, la mayoría de las ocasiones la mujer es pasiva, cuidadora de hijos y del hogar, con una sexualidad reprimida y/o negada, ya

<sup>6</sup> Citada en Olvera, Leticia. Aumenta la incursión laboral de las mujeres. Programa Universitario de Estudios de Género, UNAM, 2002.



sea por ella o por su pareja, ya que no es libre de expresar sus emociones y deseos, es decir no ejerce su sexualidad placenteramente, además de sentirse desprotegida emocionalmente y no poder contemplar su hogar como un refugio contra las presiones y exigencias del mundo, ya que la oportunidad para dar, así como para recibir (afecto, atención, etcétera.) se encuentra limitada.

En el ámbito social, la mujer todavía carga con la marginación, desvalorización de su trabajo, dentro y fuera de casa y también en su desempeño profesional, ya que aún se mantiene la idea que detrás de un hombre siempre hay una mujer, lo que ha reforzado la creencia de que el hombre tiene mayor valor que la mujer.

En general podemos concluir que todavía se siguen manejando estereotipos hacia la mujer tanto de parte del hombre como de la sociedad y de ella misma, que no le permiten desarrollar sus potencialidades dentro del hogar o fuera de él, lo cual repercute en su propia individualidad, por esto vamos a enfocarnos en un elemento primordial para la realización de la mujer que es "la autoestima", ya que el modo en que ella se perciba marcará en forma decisiva a todos los aspectos de su experiencia, desde la manera en que disfruta el trabajo, el amor, el sexo, hasta las posibilidades que tiene para progresar en la vida.

## CAPÍTULO TRES

### AUTOESTIMA

Al hacer la recopilación de los antecedentes históricos en la mujer mexicana, nos hemos dado cuenta que el mundo masculino ha mitificado y deformado la imagen de la mujer convirtiéndola en un ser de segunda clase, marginado y supuestamente "débil". Careaga (op. cit., p. 115) a este respecto menciona que desde la antigüedad la mujer aparece, en el mejor de los casos como un ser de segunda clase que es utilizada, creándole una actitud dependiente y sumisa.

Esta actitud se presenta primero en la relación padre-hija; luego en la relación esposo-esposa, ya que ha sido educada para servir, o darse ante los demás (padre, esposo, hijos) sin pensar en ella misma, esta situación muchas veces hace que la mujer se sienta "menos" y que desde muy pequeña vaya deteriorando algo muy valioso en todo ser humano, "la autoestima"; que es lo que impulsa a una persona a vivir de una forma diferente, a tener un concepto positivo de uno mismo, a quererse y aceptarse como un ser que puede lograr todo lo que desee y decidir lo que quiera de su vida sin que lastime su integridad.

Para saber qué tanto la "autoestima" define la forma de vida de una persona es importante conocer la influencia que tiene en cualquier ser humano, y en este caso en la mujer; como una forma de responder a estas interrogantes, abordaremos el tema tratando conceptos de autoestima, su importancia, su desarrollo, los obstáculos para tener autoestima alta y las formas para construirla cuándo ha sido afectada y finalmente algunos estudios hechos con mujeres con relación a este tema.

### 3.1. IMPORTANCIA DE LA AUTOESTIMA

El estudio de la autoestima surge de una necesidad social, las implicaciones prácticas que tiene ésta sugiere una estrecha relación con la salud mental positiva y el bienestar psicológico en el individuo. Tal vínculo entre autoestima y conducta incluye correlaciones entre ésta y el alto funcionamiento del ego, el ajuste personal, el control interno, la probabilidad de resultados terapéuticos favorables, el ajuste positivo a la edad, a la vejez y a la autonomía, además de que la carencia de esta se relaciona con ciertos fenómenos negativos como las enfermedades mentales, por lo que Mruk, (1999, p. 15) propone que la autoestima debe estudiarse por su significado social.

La autovaloración es el contexto básico en el que se actúa y reacciona, se eligen los valores, se fijan objetivos y se enfrentan a los desafíos que se presentan. La respuesta a los acontecimientos la conforman, en parte, la idea de quiénes somos y quiénes creemos que somos: en otras palabras, **la autoestima.**

La autoestima es una necesidad psicológica básica. Y aunque puede ser muy provechoso hablar hoy en día acerca de ella, el verdadero significado de la palabra autoestima está muy mal entendido.

Por ejemplo: en un programa de televisión escuchamos a alguien decir: "Cuando no se presento a la cita, mi autoestima quedó hecha pedazos". Los anunciantes nos dicen que si utilizamos cierta marca de jabón, nuestra autoestima se verá beneficiada; confundiendo los esquemas de la mercadotecnia con la autoestima que nada tiene que ver con lo que los medios pretenden dar a entender, que no es otra cosa más que el obtener ganancias económicas de sus productos, lo cual tiene una repercusión de actitud y de aspecto en la existencia, diferente a la real valoración del ser humano.

El hablar de autoestima en todo ser humano es hablar de respeto, amor, credibilidad, etcétera, que cada ser humano tiene en sí mismo, su importancia radica en que este sentimiento provocará que se logren las metas que se -

TESIS CON  
FALLA DE ORIGEN

tienen en la vida, que se crea en uno mismo y por lo tanto se crea en los demás, Abraham Maslow (1988), al respecto señala que... "La persona que no tiene amor por sí misma se vuelve egoísta, ya que la autoestima es la base y centro del desarrollo humano; o sea, el conocimiento, concientización y práctica de todo su potencial. Sólo se podrá respetar a los demás cuando se respeta uno a sí mismo sólo podremos dar cuando nos hemos dado a nosotros mismo, sólo podremos amar cuando nos amemos a nosotros mismos."

Para Schuller (1980) la forma en como nos sentimos, afecta decisivamente muchos aspectos de nuestra vida, por ejemplo, el desempeño en el trabajo, en el amor, en el sexo y en las posibilidades que tenemos de progresar en la vida, así, nuestras respuestas ante diversos acontecimientos dependen de quiénes somos y qué pensamos de nosotros.

En conclusión la autoestima en el individuo es fundamental para su realización en su entorno social como ser humano, y en la mujer además es un factor de superación y erradicación de muchos conceptos educacionales, pensamientos, formas de actuar arraigados de generación en generación. Branden (2001, p. 18), establece que "la autoestima es indispensable para las mujeres que están abandonando los roles sexuales tradicionales, las que luchan por la autonomía emocional e intelectual, las que trabajan para progresar en su trabajo, creando nuevas empresas, invadiendo ámbitos tradicionalmente masculinos y desafiando prejuicios milenarios"

En un segundo punto abordaremos las tesis principales de las corrientes teóricas que se refieren a la autoestima, así como sus definiciones.

### **3.2. PERSPECTIVAS TEÓRICAS**

Mruk, (1999, pp. 110-125) menciona las perspectivas teóricas que han dado origen al estudio científico de la autoestima, entre las que se encuentran:

1. *WILLIAM JAMES (Perspectiva histórica con relevancia actual)*. Para este autor la autoestima empieza con el hecho de que cada persona nace en el contexto de unos posibles roles sociales (o identidades) que se crean por

TESIS CON  
FALLA DE ORIGEN

factores como la historia, la cultura, la familia y otras circunstancias. Con el transcurso del tiempo el individuo se encuentra investido en uno de estos selfs<sup>9</sup> más que en los otros, y éste se convierte en la referencia central, existiendo una amplia conexión entre autoestima, valores, éxitos y competencias, que pueden ser constantes, aunque también abierta o vulnerable ya que puede aumentar o fortalecerse dependiendo de los éxitos de las personas.

2. *ROBERT WHITE (Enfoque psicodinámico)*. Entiende a la autoestima como un fenómeno evolutivo, atribuyéndole directamente conceptos de competencia y efectividad. Menciona que la autoestima dispone de dos fuentes, una interna o los propios logros del individuo; y una externa, que implica la afirmación de los otros, particularmente satisfaciéndolos. Diferencia la autoestima del autoamor; el primero implica respeto hacia el self y hacia los otros, asociados con el aprecio de las habilidades o logros reales, mientras que el último no. Por lo tanto la autoestima se adquiere como resultado de un proceso evolutivo y tiene su raíz central en la eficacia extendiéndose hacia la edad adulta.

3. *MORRIS ROSENBERG (Enfoque socio-cultural)*. Considera la autoestima como una "actitud positiva o negativa hacia un objeto particular, a saber, el self". Analiza también la génesis de la autoestima (o su falta) considerando que es el resultado de un proceso de comparación entre valores y discrepancias. Según este punto de vista, un individuo tiene autoestima en la medida que se percibe asimismo como poseedor de una muestra de autovalores centrales. Estos valores nucleares se refieren a lo aprendido como merecedor de ser emulado y obtenido durante el proceso de socialización. La relación entre ideales, percepciones, evaluación y grados de autoestima se desarrolla en las direcciones esperadas. Cuanto más pequeño sea el intervalo entre el denominado "self ideal" y el self real, mayor será la autoestima. Por el contrario, cuanto mayor sea este intervalo, más baja será la autoestima.

---

<sup>9</sup> Hacia sí mismo

4. **STANLEY COOPERSMITH** (*Perspectiva conductual*). Afirma que la autoestima es como una actitud y una expresión de merecimiento, bajo esta perspectiva la autoestima (o su falta) es un rasgo aprendido.

Este mismo autor y Schuller (1980) consideran que la autoestima es una actitud favorable que el individuo tiene hacia sí mismo, un sentimiento de valor personal, por lo tanto un respeto por sí mismo.

5. **SEYMOR EPSTEIN** (*Perspectiva cognitivo experiencial*). Considera la autoestima como un modo de necesidad (de merecimiento), ocupando un lugar central en nuestras vidas como fuerza motivacional, tanto consciente como inconsciente. Porque si nuestro nivel de autoestima se altera, "sus efectos se extienden a todo el sistema del self". Este enfoque se basa en las ideas cognitivas sobre información (experiencia), organización (formación de conceptos), representación (un sistema jerárquico, de los tres niveles<sup>10</sup> interactuantes de la autoestima) y el proceso evolutivo.

A su vez considera ocho elementos en la autoestima, que son: la competencia, disposición a ser amado, a ser apreciado, el autocontrol, el poder personal, la aprobación moral, el aspecto físico y el funcionamiento corporal. Los cuales emplea para decir que los seres humanos organizan la información y la experiencia del mundo de sí mismo y de los otros en teorías personales de realidad.

6. **NATHANIEL BRANDEN** (*Perspectiva humanista*). Ve la autoestima como una necesidad humana básica, pero en este caso es existencial, e influye sobre la mayor parte de nuestra conducta. Esta necesidad es central en la vida humana por dos características: una porque no nacemos sabiendo satisfacer esta necesidad, así que debemos descubrirla, en otras palabras, la autoestima

<sup>10</sup> El primero es el más poderoso en términos de la influencia que ejerce sobre la conducta porque, una vez establecida, esta autoestima global está siempre presente de uno u otro modo. El segundo se refiere al grado de interés o preocupación concedida a cada de los componentes fundamentales de la autoestima (O'Brien y Epstein (1983) que son: competencia, la disposición a ser amado, a ser apreciado, autocontrol, el poder personal, la aprobación moral, el aspecto físico y el funcionamiento corporal. El tercer nivel es el nivel más visible porque es específico para cada situación.

es una necesidad que debemos aprender a satisfacer mediante el ejercicio de nuestras facultades más humanas: la razón, la elección y la responsabilidad; y en segundo lugar señala que la necesidad de autoestima es tan fuerte que su falta es suficientemente grave como para motivarnos de formas negativas.

Asimismo, la autoestima es una experiencia íntima, la cual reside en el núcleo de nuestro ser. Tiene dos componentes: un sentimiento de capacidad y, un sentimiento de valor personal. En otras palabras, considera la autoestima como la suma de la confianza y el respeto por sí mismo.

Siguiendo con esta perspectiva, para Rodríguez y cols. (1985) y Branden (1988) la autoestima es un componente que evalúa y nos lleva a conocer la forma en que nos desempeñamos día con día y por ende nos permite elegir la forma en que nos manejaremos en nuestra vida.

Rodríguez y Pellicer (1985, p. 9) consideran que la autoestima surge a través del autoconocimiento, autoconcepto, autoevaluación, autoaceptación y autorrespeto, consideran que si una persona se conoce y está consciente de sus cambios, crea su propia escala de valores y desarrolla sus capacidades, se acepta y respeta, tendrá autoestima.

Por su parte Flores (1995) nos dice que cuando el ser humano participa libre, consciente y activamente en su propio desarrollo, todos sus problemas disminuyen o desaparecen porque los enfrenta con un profundo significado, con dignidad, asertivamente y con una elevada y sólida autoestima, así logra vivir su "DA SEIN" (su mundo) de forma satisfactoria.

Por último, Newcomb (1964) concluye, que la autoestima es el individuo tal como es percibido por él mismo, en un marco de referencia determinado socialmente.

Como hemos observado a lo largo de estas teorías cada perspectiva es importante, ya que establece diferentes dimensiones de la autoestima, para los fines de esta investigación el enfoque que consideramos es el humanista, ya

que la conceptualiza como un proceso en el que el individuo es activo y responsable de sí mismo, recordándonos lo que somos y lo que queremos llegar a ser a lo largo de toda la vida.

Podemos concluir que la autoestima, es el valor y amor que las personas tienen en sí mismas, y que surge del autoconocimiento, autoconcepto, autoevaluación, autoaceptación y autorrespeto, lo cual provoca un desarrollo de las capacidades físicas y emocionales para hacer que se viva satisfactoriamente solo o en sociedad. Cabe mencionar, que no nacemos queriéndonos a nosotros mismos, sino que éste, es un proceso que se va adquiriendo desde el momento de la concepción hasta el momento final de nuestra existencia.

A partir de estas perspectivas teóricas, se desprende que la autoestima es un proceso que va desarrollándose durante la vida de una persona. A este respecto, algunas teorías consideran el desarrollo de la autoestima a través de una serie de pasos o etapas que pueden darse en forma individual o social, como se verá más adelante.

### **3. 3. DESARROLLO DE LA AUTOESTIMA**

El ser humano posee un sentimiento positivo o negativo de su propia vida que muchas veces va a depender de situaciones educacionales o vivenciales, el cual marca el desarrollo de la autoestima.

En este sentido, Villanueva (1988) menciona que el ser humano posee una tendencia natural a desarrollar su autoestima y acrecentar el significado verdaderamente valioso de la vida; tiene un impulso tan imperioso que puede considerar su más profunda necesidad, la voluntad de autorrealización.

Gran parte de los actos del individuo están subordinados a normas y valores sociales en que han sido educados, y por las experiencias adquiridas a través de su historia personal. Al analizar cómo el ser humano atraviesa las etapas en su vida para desarrollar su autoestima y reconocer los factores que

contribuyen a esta, se hace necesario citar a Erikson (1974) quien, plantea en su teoría, ocho etapas de desarrollo psicosocial, cinco para cubrir los primeros veinte años y tres que abarcan el resto de la vida. Cada etapa es única y distinta, con problemas, necesidades, expectativas y limitaciones culturales, que van desarrollando e incrementando la autoestima del individuo. El paso de una etapa a otra se vive como una crisis, la cual suele ir acompañada por depresión y ansiedad, ya que es dejar algo seguro, conocido; por algo incierto y desconocido, pero al mismo tiempo encuentra una solución perdurable durante la etapa indicada. Las etapas de desarrollo que describe son:

**1. CONFIANZA BASICA VS. DESCONFIANZA BÁSICA (1ER. AÑO).** El niño aprende a confiar en los proveedores externos, también en sí mismo y en la capacidad de sus propios órganos para enfrentarse a las urgencias. La confianza se ve fomentada por las relaciones en las que existen respeto y apoyo mutuo.

Es en esta etapa donde queda conformada la autoestima, la cual es muy importante en el desarrollo de la persona, pues según sea ésta, llevará la confianza, la fe, la aceptación de sí mismo y hacia los demás, ya que el niño percibe que es importante y valioso para las personas que le son significativas.

En esta primera etapa el individuo adquiere su valor, es aquí donde se fomenta la confianza y la seguridad; a través de las personas que lo rodean al sentirse querido, aceptado, esta aprendiendo a valorarse, respetarse, amarse, etcétera, con la oportunidad de seguir haciéndolo el resto de la vida para consolidar su autoestima; cuando no existen estos factores la autoestima se deteriora o se nulifica.

**2. AUTONOMIA VS. VERGÜENZA Y DUDA (2 A 3 AÑOS).** El niño consigue una creciente autonomía de acción. La maduración muscular prepara el escenario para la experimentación de dos series simultáneas de modalidades sociales: aferrar y soltar; aferrarse a las cosas y desprenderse de ellas. El niño debe llegar a sentir que la fé básica en la existencia no correrá peligro ante un súbito cambio de actitud, ese deseo repentino y violento de

elegir por su propia cuenta, de apoderarse de cosas y de eliminartas empecinadamente. Dudando de sus propias habilidades, el niño limita su participación en la vida diaria con rutinas fijas y rígidas, y hace lo que es seguro y lo que entra en límites marcados por las personas significativas en su vida y esta etapa se vuelve decisiva para la proporción de amor y odio, cooperación y terquedad, libertad de autoexpresión y supresión.

En el transcurso de esta segunda etapa, vemos que juega un papel importante el que el niño comprenda que hay cosas que perduran mucho tiempo y otras que se irán pronto, por lo tanto es una etapa definitiva en la autoestima porque aquí es donde se aprenderá el equilibrio de la vida, lo bueno y lo malo que hay dentro y fuera de la casa y que un desprendimiento nos puede causar dolor, si en los primeros años de nuestra existencia aprendimos a valorarnos, esto nos será más fácil de asimilar.

*3. INICIATIVA VS. CULPA (3 A 5 AÑOS).* La necesidad de autonomía se vuelve más vigorosa, más coordinada, eficiente o espontánea. La iniciativa agrega a la autonomía la cualidad de la empresa, el planteamiento y el ataque de una tarea por el mero hecho de estar activo y en movimiento, cuando anteriormente el empecinamiento inspiraba la más de las veces actos de desafío o protestas de independencia.

Si los padres son demasiado rigurosos con el niño y lo reprimen por interferir en sus actividades, el niño desarrolla un sentimiento de culpa.

La etapa edípica trae apareado no sólo el establecimiento opresivo de un sentido moral que limita el horizonte de lo permisible, sino también la dirección hacia lo posible y lo tangible, que permite que los sueños de la temprana infancia se vinculen a las metas de una vida adulta.

Dentro de esta tercera etapa el niño aprenderá a independizarse y si hasta este momento ha adquirido una sólida autoestima este proceso en su vida le será más fácil de enfrentarlo, ya que con la confianza y seguridad que le brindaron y el mismo se proporcionó no le será difícil enfrentar lo que quiera o desee hacer, si esto lo asimila de una forma clara y precisa durante el resto de

TESIS CON  
FALLA DE ORIGEN

su vida no le será complicado emprender actividades o funciones nuevas, aunque tal vez no sean fáciles hará el propósito de intentarlo, no tendrá miedo al fracaso, porque hay seguridad y confianza.

**4. INDUSTRIA (DILIGENCIA) VS. INFERIORIDAD (6 A 11 AÑOS).** El niño aprende a obtener reconocimiento mediante la producción de cosas. Se adapta a las leyes inorgánicas del mundo de las herramientas, desarrollando un sentido de la industria.

Se trata de una etapa decisiva desde el punto de vista social, puesto que industria implica hacer cosas junto a los demás y con ello, en ésta época se desarrolla un primer sentido de la división del trabajo.

El peligro en esta etapa radica en un sentimiento de inadecuación e inferioridad (baja autoestima). El desarrollo puede verse impedido cuando el ambiente familiar no ha logrado prepararlo para la vida escolar o cuando ésta no alcanza a cumplir con las promesas de las etapas previas.

Esta etapa resulta ser muy importante en el desarrollo de todo individuo (hombre o mujer) ya que es cuando se enfrenta a convivir más ampliamente con otros seres humanos, sean de su mismo sexo u opuesto que están muy alejados de su familia, no se conocen, y esto podría proporcionar inseguridad por el simple hecho de enfrentarse a nuevas relaciones de tipo social, pero si hasta el momento hay autoestima, esto servirá para que el pequeño (a) pueda desenvolverse de una forma adecuada sin que le cause temor, miedo o inseguridad. Es aquí en esta etapa, donde el niño podrá involucrarse o adecuarse a las expectativas de otros sin que esto sea motivo de perder una identidad propia.

**5. IDENTIDAD VS. CONFUSION DE PAPELES (ADOLESCENCIA).** La identidad se refiere a la integración de papeles, que si bien la autoestima ha sido sólida, no le será difícil definir por él mismo el porvenir de su existencia.

TESIS CON  
FALLA DE ORIGEN

El joven se encuentra atrapado en un problema de identidad: aún es niño pero con necesidades de adulto; aún es dependiente aunque se espera que se comporte como independiente; ya es sexualmente maduro pero incapaz de satisfacer sus necesidades sexuales; por lo que el adolescente no sabe quien es en realidad.

Si tiene éxito el proceso de alcanzar un sentimiento de identidad, los individuos estarán convencidos de lo que son, que no existe otra manera de ser de ellos; deben sentir que la sociedad los ve de esa forma.

El peligro de esta etapa es la confusión de rol, se inicia el enamoramiento, el amor adolescente constituye un intento por llegar a una definición de la propia identidad.

Se podría mencionar que la adolescencia por ser una etapa de transición de la niñez a la adultez es una etapa difícil, debido a que hay un sinnúmero de cambios físicos, emocionales y psicológicos donde los intereses principalmente están cambiando, pero si ha existido una autoestima sólida, entonces, este proceso de adquisición de una identidad propia no le será difícil obtenerla, se mantendrá firme, con algunos cambios pero conservando el equilibrio en su vida.

#### 6. INTIMIDAD VS. AISLAMIENTO (1ª. JUVENTUD, ADULTO JOVEN).

Los adultos jóvenes están listos para formar vínculos sociales duraderos, para cuidar, para compartir y para confiar el uno en el otro. Se encuentra dispuesto a establecer un compromiso de relación cercana, íntima con otra persona.

Nadie puede formar una relación íntima sin una confianza básica en el otro: la persona con los pies en la tierra (sólida autoestima) puede dar más que el individuo dependiente, desvalido (baja autoestima) que solo desea recibir. Entonces la relación se construye sobre una autonomía. Un sentido de iniciativa capacita a los cónyuges a realizar cosas productivas para el otro. El sentido de identidad proporciona un ego estable, una capacidad sana para la fidelidad y una serie de valores.

TESIS CON  
FALLA DE ORIGEN

La incapacidad para establecer relaciones íntimas satisfactorias a menudo deja a las personas con un sentido de aislamiento y extrañezas, el peligro de esta etapa es que las relaciones íntimas competitivas y combativas se experimentan con y contra las mismas personas.

Es importante mencionar que si no se consolidarán las etapas anteriores hay consecuencias como aislamiento y estados de neurosis, además de una baja autoestima en el individuo.

En esta sexta etapa, todo individuo busca compartir su vida con otro ser, esto quiere decir que se relacionará con los demás, pero de una forma más estrecha, además el individuo definirá el rumbo que seguirá su vida lo cual le tendrá que agradar y satisfacer ampliamente, ya que de no hacerlo en este momento y posponerlo haría de él un ser incompleto. En caso de que este joven tenga baja autoestima buscará relaciones con seres igual que él, caminará de un lugar a otro sin encontrar su camino y cuando se de cuenta habrá pasado los años se sentirá frustrado, deprimido, o bien tendrá sentimiento de culpa.

**7. GENERATIVIDAD VS. ABSORCION (ADULTEZ).** La generatividad se refiere a un compromiso con el futuro y hacia la nueva generación. Es en esencia la preocupación por establecer y guiar a la nueva generación. El mero hecho de tener o incluso desear tener hijos no basta para alcanzar la generatividad, puesto que, esta se describe como la necesidad de un trabajo y afectos sostenidos y productivos: las personas se establecen en una profesión, forman una familia y forjan una reputación favorable en la comunidad.

De los 25 a los 50 - 60 años es la época en la que el individuo completa su madurez física, psicológica y social. Ver a los hijos crecer, pasar por las mismas etapas de desarrollo, agregar a la vida riqueza y significado que no puede obtenerse de ninguna otra manera, pero ambos progenitores necesitan un alto grado de madurez para realizar esos gozos y placeres.

TESIS CON  
FALLA DE ORIGEN

Por el contrario la autoabsorción genera el estancamiento, que es el empobrecimiento personal, la víctima de esto puede sentir que la vida es monótona y vacía, que simplemente está marcado por el tiempo y volviéndolo loco, sin cumplir sus expectativas.

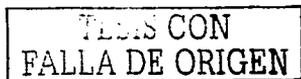
Si aquí en esta etapa, el individuo siente que no ha logrado sus expectativas, estaremos hablando de una persona que no ha podido tener un buen desarrollo de su autoestima en años pasados. Valdría la pena mencionar que el individuo no es ningún joven que no sabe lo que hace, ni un anciano que diría: "que importa lo que paso o pase al fin ya voy a morir". Esta etapa es tan importante porque permite sentarse a pensar y hacer un análisis o recuento de la vida y decidir si sé esta haciendo realmente lo que se quiere y si no es así dar un giro a la vida tratando de hacer lo que se tiene planeado o lograr metas que por ahí están estancadas, si no se lograrán las metas, la etapa posterior sería de lamentaciones, frustraciones y enojos por el resto de la vida.

#### **8. INTEGRIDAD VS. DESESPERACION (55 AÑOS EN ADELANTE).**

Las personas ven hacia atrás y se sienten contentos y aceptan sus vidas por el valor que tienen. Cada logro lo prepara a uno para la tarea final de la vida; la capacidad de encarar la muerte sin desesperación y con el sentimiento de haber llevado una vida plena, vivida como tenía que ser.

La desesperación se manifiesta en personas que encuentran poco significado en el pasado, percibiendo su vida como si la hubieran desperdiciado, el tiempo se acaba y la muerte los horroriza. La perspectiva de llegar al final de la vida puede producir profunda angustia, cuando encuentran la muerte totalmente terrorífica e incomprensible, se podría pensar que han fracasado en los objetivos de su vida o bien han crecido sin estima en si mismos.

La desesperación expresa el sentimiento de que ahora el tiempo que queda es corto para intentar otra vida y para probar caminos alternativos hacia la integridad.



En esta etapa, al hacer un recuento de la existencia todo ser humano encuentra altas y bajas, y si ha logrado lo deseado (trabajo, familia, seguridad, etcétera) vivirá feliz y satisfecho de haber llegado, pero si analiza su vida y no logro mucho o nada en su actividad, se desalentará.

En resumen, se ha observado a través de estas ocho etapas, que el principio de una sólida autoestima en la persona empieza desde el momento de la gestación y al ser traído al mundo con deseo y amor, posteriormente es importante el crecimiento en un ambiente de respeto por el mismo y los demás, de confianza y de seguridad que fundamenten un sano futuro en él o ella, sin estos factores podría desarrollarse una baja autoestima, es decir, será un ser dependiente, sumiso y callado, no podrá defender sus derechos y se doblegará ante los demás.

Coopersmith (1967) habla sobre este desarrollo de la autoestima haciendo referencia a cuatro factores que son relevantes en la constitución de una alta o adecuada estima:

1. La cantidad de respeto, aceptación y consideración que recibimos de las personas significativas en nuestra vida.
2. Nuestra historia de éxitos y la posición que mantenemos en el mundo, los éxitos generalmente traen reconocimiento y por lo tanto, están relacionados con nuestra posición en la sociedad, lo que influye en la autoestima.
3. Obtener autoestima únicamente en las áreas que personalmente son significativas; así las experiencias son interpretadas y modificadas de acuerdo a los valores y aspiraciones individuales.
4. Control y defensa, que son capacidades individuales para definir consecuencias e implicaciones negativas de tal manera que disminuya su valor; en este sentido el individuo puede minimizar, distorsionar o suprimir las acciones degradantes provenientes de los que le rodean, igual que las fallas o fracasos de sí mismos

TESIS CON  
FALLA DE ORIGEN

Otros autores consideran que el aspecto social es un factor determinante para el desarrollo de la autoestima, tal es el caso de Secord y Backman (en: Vite San Pedro op. cit.) quienes afirman que la autoestima se desarrolla por la interacción social, a través de dicho proceso y con relación a la sociedad, en la cual el individuo ocupa una serie de posiciones en las que tiene que realizar ciertos roles sociales; a medida que ejecuta estos roles, su autoestima es influida por la forma en que los demás lo ven y por la manera en que desempeña esos roles. Cuando la persona asume varios roles su autoestima se forma por los sentimientos que otras personas tienen hacia él.

Por su parte, Newcomb (1964) manifiesta que existe una estrecha vinculación entre "roles" y el sí mismo, ya que la asunción de estos roles depende de que el individuo aprenda a autoperibirse a sí mismo en relación con los demás. Este autor concluye que existe una estrecha vinculación entre "rol" y "autoestima", ya que esta última tiene un carácter social y describe el siguiente proceso en la formación de sí mismo:

1. Satisfacer sus necesidades, el niño tiene que "asumir el rol del otro", logrando con ello, aprender a destacar y verse a sí mismo.
2. Aprender a autoperibirse para llegar a valorarse.
3. Convivencia social, los grupos son importantes en la formación del sí mismo, ya que los seres humanos no sólo interactúan como miembros aislados, sino como miembros de un grupo debido a que el desarrollo de las autopercepciones y de las autoactitudes tiene lugar en condiciones de vida de grupo.
4. Interacción, el sí mismo tiene sus orígenes en las relaciones con los demás.

Los factores anteriores indican que la autoestima se adquiere a través del proceso de interacciones con el ambiente social, en donde se asumen ciertas características como consecuencia de los roles que se desempeñan, además de desarrollar un sentimiento hacia el mismo.

Podemos concluir que la autoestima, es un proceso que se aprende desde una edad temprana, en este aprendizaje juega un papel importante la

TESIS CON  
FALLA DE ORIGEN

gente que le rodea, ya que desde la infancia el individuo al sentirse aceptado y amado puede desarrollar autoestima alta, de lo contrario se provocarían serios problemas de confianza y seguridad en la vida diaria y la devaluación hacia él mismo. Aunque no hay que olvidar que el individuo puede cambiar estructuras aprendidas, si ha carecido de un ambiente propicio para adquirir autoestima, él podrá cambiar este orden a medida que se dé cuenta de la importancia que tiene él como ser humano, digno de vivir feliz.

Es importante retomar a la mujer, que aún en estos tiempos sigue educada para servir (y un tanto relegada), lo cual va disminuyendo su autoestima y como señala Erikson (1974), no podrá pasar en forma satisfactoria de una etapa a otra sin que esto le cause dolor, a menos que empiece a conocer y evaluar su forma de vida y hacer cambios satisfactorios en sus interacciones con otros individuos y en ella misma. Aunque a su vez, no debemos olvidar que al transitar estas etapas es normal que se pasen crisis, pero si se tiene una adecuada autoestima estas serán más fáciles de caminar.

Se reconoce que la autoestima es un factor potencial para el buen desarrollo de todas las actividades que se emprenden y que la ejecución de estas es la que llevará a un individuo a la autorrealización, por esto se considera que todo ser humano puede llegar a autorrealizarse, de lo contrario, podría sentirse insatisfecho y frustrado.

Pero no hay que olvidar que también existe la oportunidad de cambiar estos esquemas de vida, si hay baja autoestima se puede reconstruir o reafirmar. La autoestima, puede variar dependiendo de la experiencia, de la forma en que se percibe o acepta cotidianamente y de acuerdo a los roles que desempeña el individuo en su contexto; esta puede ser: **alta o baja**.

#### **3.4. AUTOESTIMA "ALTA Y BAJA"**

Hablar de autoestima baja o alta, implica conocer como se percibe por sí misma una persona, que sentimientos tiene de sí y como le está afectando en su diario proceder.

TESIS CON  
FALLA DE ORIGEN

Coopersmith (1967) dice que las personas con autoestima alta se criaron bajo condiciones de aceptación, definición clara de reglas y respeto; son afectivas, equilibradas y competentes, capaces de acciones creativas e independientes. En estas personas el nivel de ansiedad parece ser bajo y su habilidad para tratar con la angustia es mayor que el de las otras, son socialmente hábiles y capaces de tratar con situaciones y demandas externas de manera directa; sus relaciones sociales son generalmente buenas y pueden ocupar posiciones de influencia y autoridad.

Según Branden (1992, p. 20) el mejor concepto de una elevada autoestima es la "suma integrada de confianza y respeto de sí mismo". La persona confiada de que evalúa la eficacia de sus propias operaciones está abocada a la tarea de comprender la realidad y desenvolverse en ella.

Sentirse competente para vivir significa tener confianza en el funcionamiento de la propia mente, sentirse merecedor de la vida y tener una actitud afirmativa hacia el propio derecho de vivir y ser feliz.

Con respecto a la baja autoestima, este mismo autor indica, que tener una baja autoestima es sentirse inapropiado para la vida, no solo acerca de un tema o conocimiento, sino como persona, inadecuado en la propia existencia, y para responder a los desafíos y alegrías de la vida con un sentimiento fundamental de incapacidad y desmerecimiento.

Aguilar (1995) menciona que "cuando existe una adversidad, el individuo con baja autoestima tiende a culparse inmediatamente del problema, lo cual hace que se sienta peor y continúe culpándose por largo tiempo, la baja autoestima nos puede ayudar a caer en pesimismo y depresión".

Coopersmith (op.cit.) menciona que las personas con baja autoestima son criadas bajo condiciones de rechazo, inseguridad y falta de respeto, llegando a creer que son incompetentes y sin recursos, se sienten aislados, sin amor, incapaces de expresarse y demasiado débiles para afrontar y sobrellevar sus deficiencias.

TESIS CON  
FALLA DE ORIGEN

La baja autoestima hace distorsionar la auto imagen produciendo neurosis, pues consiste en reprimir ciertos aspectos de la personalidad y tener lo opuesto a flote, y por otro lado, poner distancia entre el ser real y lo irreal. (Rodríguez y Pellicer, 1985, p. 32)

Aguilar (op. cit.) nos dice que los sentimientos de no estar bien, de autoreprobación, se originan en los primeros años de vida. Para avalar esta posición cita a McKay y Fanning que identifican cinco causas principales del debilitamiento natural de la autoestima originadas en la infancia.

1. El grado en que los gustos y necesidades personales de seguridad o buen juicio, se etiquetaron incorrectamente como imperativos morales.
2. El grado en que los papás fallaron al diferenciar entre conducta e identidad. Ejemplo: Si tiras un vaso, (conducta) eres un torpe (identidad). El escuchar con frecuencia este tipo de observaciones llevaría, ya como adultos, a evaluar negativamente los comportamientos equivocados y generaría en el interior la sensación de estar mal como personas.
3. La frecuencia de gestos prohibidos.
4. La consistencia de los gestos prohibidos. Si se reprime una vez por una conducta y en otro momento se deja mostrarla sin reprobación alguna, es muy probable que se confunda y se piense que es la persona quien está mal y no la conducta en cuestión.
5. La frecuencia con la que los gestos prohibidos se relacionan con el enojo o la indiferencia de los padres. El regaño con un alto grado de enojo o la indiferencia que transmiten al niño el mensaje "tú estás mal, te rechazo a ti, a ti no te soporto ". Y, puesto que este tipo de mensajes origina fuertes sentimientos de temor en el niño, es fácil que perduren en su memoria.

Cuando más frecuentemente se dan casos como los anteriores, mayor probabilidad habrá de que se tenga una actitud autocrítica negativa y autorechazante.

TESIS CON  
FALLA DE ORIGEN

Por otro lado para que una persona pueda crecer con autoestima alta es necesario, que desde muy pequeño se le enseñe a amarse y respetarse, a través de cariño y aceptación de los que le rodean, ya que como menciona Branden (1993, pp. 33 y 34) "el medio familiar puede producir un profundo impacto para bien o para mal. Los padres pueden cimentar la confianza y el amor propio o colocar enormes obstáculos en el camino del aprendizaje; transmitir que creen en la capacidad y bondad de ellos mismos o bien lo contrario; crear un ambiente en el cual el niño se siente seguro, o uno de inseguridad; fomentar el surgimiento de una buena autoestima o hacer todo lo concebible para subvertirla".

En conclusión podemos mencionar que las personas con autoestima alta se sienten confiadas de sí mismas y de la vida, es decir se sienten capaces y valiosas para enfrentar cualquier situación que se les presente; y por el contrario alguien con autoestima baja tendrá sentimientos de inferioridad e inseguridad.

Lagarde, (2001, p. 28 y 29) menciona que cuando una mujer tiene una autoestima alta es un sinónimo de amor a sí misma y amor propio, lo que implica respeto a ella misma, la capacidad de recabar para sí misma todo lo bueno, y de cuidar vitalmente el propio, es decir la autoestima en esta escala (alta) tiene como definición una conciencia, una identidad de género y un sentido propio de la vida. A su vez menciona que cuando la mujer sienta que su valla la determina ella misma, podrá realizar todo lo que se proponga, aún cuando esto no sea aceptado por el otro; por esto nos interesa abordar la autoestima como factor de la autorrealización, donde se podrá observar durante el desarrollo del mismo que algunos autores concuerdan en que la persona que goza de autoestima alta le será más fácil emprender o desarrollar cualquier actividad, debido a que cree en ella y en lo que le rodea.

Pero ¿qué es la autorrealización?, realmente el tener autoestima alta nos da la capacidad de realizar todas las actividades que emprendamos para satisfacción de uno, para entender mejor este concepto citaremos a algunos autores.

TESIS CON  
FALLA DE ORIGEN

Abraham Maslow (1988, p. 71<sup>11</sup>), define a la autorrealización como "un episodio o un momento en que las fuerzas de las personas se aúnan de modo particularmente eficiente y de intenso gozo, en el que se hace más integrada y menos dividida, más abierta a la experiencia, más idiosincrásica, más perfectamente expresiva, más humorística, más trascendente del ego, más independiente de sus necesidades inferiores, etcétera. En estos episodios es más él mismo, al realizar con más perfección sus potencialidades; está más cerca del núcleo de su ser, es más plenamente humano". Indica que las personas autorrealizadas son aquellas que escuchan sus propias voces, al tomar responsabilidades, al ser honestos y trabajar duro. Otros autores, consideran que el individuo autorrealizante posee una aguda y certera percepción de la realidad (Maslow, 1970, Fromm, 1955, Allport, 1937, cita en Villanueva, 1990), no huye de la verdad, acepta lo que es y por tanto se atreve a ver a los demás y a sí mismo en forma objetiva. No vive de "ilusiones" y acepta de corazón la verdad, que la vida y la naturaleza son como son, que los demás tienen derecho a ser lo que son y que él mismo es como es. Muestra una verdadera seguridad emocional y se acepta a sí mismo por ser quien es. Le encuentra sentido a su vida mediante sus valores de actitud, que son positivos y saludables, considera que lo que es, y los otros son, "está bien".

El individuo autorrealizante se caracteriza por su espontaneidad, simpleza y naturalidad. (Maslow, op. cit.), puesto que posee suficiente seguridad de sí mismo, tiene plena confianza en su propio organismo y siente una libertad para ser (Rogers, 1961). Expresa sin barrera sus deseos y sentimientos cuando siente y acepta gustoso esa libertad. En otras palabras, se ha deshecho de sus máscaras, de su careta, de su "persona" y vive en forma espontánea, sin libretos que lo determinen, sin papeles falsos que representar, sin "juegos" prefabricados (Quitmann, 1989).

Pero no sólo eso, quien se encuentra en el proceso de llegar a ser en plenitud es independiente de los demás y requiere estar en contacto consigo

<sup>11</sup> Citado en: FERNANDEZ, L. Autoestima como factor de autorrealización.

mismo, describirse, encontrarse. Por tal motivo no sólo disfruta de la privacidad y la independencia, sino que la necesita para enfrentar su propia vida (Maslow, op. cit.).

El individuo autorrealizante es autónomo, se guía por sus propios valores y metas no por las de la sociedad y puesto que acepta que él es él y nadie más, toma activamente las riendas de su vida. Reconoce que él es el responsable de sí mismo y no trata de responsabilizarse de los demás. Afirma con su forma de vivir, "yo soy yo y tú eres tú", pues tiene fe en su propio ser.

El ser autorrealizante ve al hombre con ojos fraternales, siente ternura cálida, compasiva y caritativa hacia su hermano y muestra un genuino interés social. Para él, todos los hombres son igualmente dignos y respetables, por lo cual su visión del mundo es completamente democrática. Así, su trato con la gente es cálido, amable y sincero, más aún, tiene relaciones íntimas y amorosas con las personas cercanas a él, con quienes se siente realmente unido en amor humano. Ama en verdad, pues está en el proceso de conocer, aceptar, respetar y procurar todo bien a sus seres queridos. Todo esto le permite descubrir nuevamente el significado de la vida en sus vivencias, en consecuencia, encuentra en las tareas sociales y el amor una riqueza incalculable, que le da la convicción absoluta de que la vida, su vida, vale la pena.

Para Quitmann (op. cit.) quien está en el proceso de llegar a ser, ama el sentimiento de ser único a cada instante y valora a la perfección lo que encierra cada momento, pues para él las cosas de la vida son como son y así deben ser. Es un individuo creativo, que no tiene que esforzarse para ser productivo e innovador, sus habilidades específicas crecen y se desarrollan sin esfuerzos y dan frutos naturales.

Por todo lo anterior se pensaría que el ser autorrealizante vive una vida perfecta y sin sufrimiento alguno, es importante aclarar que no es así, el ser autorrealizante esta consciente de sus limitaciones, pero las acepta con realidad, lo que le permite sentirse creativo, valioso, capaz y sobre todo libre y sin barreras.

TESIS CON  
FALLA DE ORIGEN

Para Maslow (1990, citado en Quevedo, 1996) existen 8 formas de llegar a la autorrealización y son:

1. Experimentar plena, vívida y personalmente una total concentración y abstracción.
2. Hacer una elección entre mentir o ser honesto, lo que significa hacer una elección hacia el desarrollo.
3. Que exista un **yo** a realizar.
4. Buscar dentro de uno muchas respuestas implica una responsabilidad, si se es honesto. Cada vez que uno asume responsabilidades hay una realización del yo.
5. El hacer una declaración sincera implica atreverse a ser diferente, impopular, inconforme
6. La autorrealización es un proceso de realización de las propias potencialidades en cualquier grado, es decir, significa realizar la propia inteligencia.
7. Las experiencias cumbre son momentos pasajeros de la autorrealización. Son momentos de éxtasis que no pueden comprarse.
8. Describirse a sí mismo significa la revelación de la psicopatología. En este último punto intervienen dos fenómenos, uno de ellos la **desacralización**, que es un mecanismo de defensa en donde el sujeto (joven, por ejemplo) desconfiaba de la posibilidad de valores y virtudes y el segundo, la **resacralización** que significa la voluntad, una vez más, de ver a la persona con el enfoque de la eternidad.

Carl Rogers (1961) supone que toda persona posee una motivación innata a la autorrealización, es decir, el individuo posee una tendencia que lo dirige a desarrollar y madurar la disposición de expresar y activar todas las capacidades del organismo. Considera que toda la conducta humana refleja los esfuerzos por alcanzar la autorrealización en un mundo que cada individuo percibe de manera única. Tales esfuerzos considera el autor se dan desde el nacimiento y siguen durante la vida, cuando no se encuentran obstáculos, el individuo logra el éxito y cuando son frustrados, originan una conducta problemática.

TESIS CON  
FALLA DE ORIGEN

Desde este punto de vista, uno de los elementos básicos para la autorrealización es la motivación, ya que el ser humano está motivado por cierto número de "necesidades básicas", que abarcan a todas las especies: es decir, urgencias aparentemente inmutables y, por su origen genéticas o instintivas.

Dentro de las necesidades básicas que el ser humano debe cubrir para alcanzar su autorrealización según A. Maslow (op. cit.) se encuentran:

1. **Necesidades Fisiológicas:** Las urgencias más fundamentales, inaplazables y poderosas de todo hombre son las que se refieren a la supervivencia física: alimentos, líquido, refugio, sexo, sueño y oxígeno. Maslow sostiene que, a través de toda la vida, el ser humano está prácticamente, deseando algo, pues es éste un animal volitivo y rara vez alcanza un estado de completa satisfacción excepto durante breves momentos, ya que tan pronto un deseo es satisfecho, ya brota uno nuevo para ocupar el lugar vacante.
2. **Necesidades de seguridad:** Una vez que las de índole fisiológicas han sido suficientemente satisfechas surgen las que Maslow describe como urgencias de seguridad, que están colmadas en el adulto normal sano.

Los personas necesitan un mundo que resulte previsible, puesto que prefieren lo estable, lo bello y un cierto grado de rutina, cuando tales elementos están ausentes de su ámbito, los personas son víctimas de inseguridad y ansiedad, así se aconseja para ellas una libertad, dentro de los límites, más que una total permisividad, de hecho, lo anterior es necesario para el desarrollo de las personas bien ajustados a su medio.

3. **Necesidades de amor y de pertenencia:** Cuando las urgencias de seguridad quedan satisfechas, emergen las que se refieren a amor, afecto y posesión. Maslow afirma que entonces, la persona sentirá hambre de nexos de afecto con la gente en general, en especial, de obtener un lugar en su propio grupo, así, se esforzará por lograr dicha meta, querrá ganar este punto más que nada en el mundo.

TESIS CON  
FALLA DE ORIGEN

4. *Necesidades de aprecio:* En ella se establece que los individuos muestran dos categorías en lo que se refiere a necesidades de aprecio: el autorrespeto y la estimación por parte de los demás. La autoestima incluye conceptos como el deseo de lograr la confianza, competencia, pericia, suficiencia, autonomía y libertad. El respeto por parte de los otros incluye conceptos como prestigio, reconocimiento, aceptación, deferencia, status, reputación y aprecio.

Una persona con suficiente autoestima es más segura, más capaz, y por lo tanto, más productiva, sin embargo, cuando la estima propia no resulta suficiente, el individuo cobra sentimientos de inferioridad que pueden dar como resultado desaliento y posible conducta neurótica.

Por lo general, las necesidades básicas se descubren y surgen en el orden que se han indicado, sin embargo, hay excepciones. Algunos individuos pueden preferir, por ejemplo, buscar sólo la autoestimación, más que el amor proveniente de otros o quizás quienes hayan estado sin empleo durante algún tiempo pueden haber perdido o diezmado el deseo de satisfacer otras necesidades más elevadas, después de años dedicados únicamente a buscar alimentos.

Maslow (op. cit.) indica, que no se debe suponer que la urgencia de seguridad emerge sólo hasta que la referente a alimento ha quedado plenamente satisfecha, o que la necesidad de amor aflora una vez colmada la tocante seguridad. En nuestra sociedad, las mayorías han satisfecho, sólo de modo parcial, casi todas sus necesidades fundamentales, es decir, todavía quedan por colmar algunas de igual índole, son esas urgencias no satisfechas las que influyen en mayor medida sobre la conducta. Así, el hombre es inicialmente motivado por una serie de necesidades básicas, al quedar éstas satisfechas, pasa a un nivel de urgencias de tipo superior y llega a ser movido por ellas. A este tipo de circunstancias Maslow llamó METANECESIDADES, o bien, VALORES DEL SER, estos valores del ser son las metas que el individuo desea alcanzar para satisfacer sus necesidades de crecimiento o desarrollo. La satisfacción de éstas tiene como fin último la **autorrealización**.

TESIS CON  
FALLA DE ORIGEN

Como se ha podido observar, para que un individuo pueda alcanzar su autorrealización es necesario cubrir cada una de las necesidades que se le presentan, esto conlleva a una plena satisfacción de logro, que repercute en su sentido de ~~ser~~ y de vida, dándole una seguridad y una buena autoestima, que le permite sentirse pleno.

Pero a pesar de que el ser humano por naturaleza, desde el nacimiento, tiene un impulso que lo guía hacia el crecimiento, existen límites que, en ocasiones no favorecen la autorrealización. Maslow (citado en Quevedo, 1996) menciona cinco, que son:

1. **Límites fisiológicos:** Los niños están limitados por su fisiología, para poder utilizar lo que el mundo les ofrece, se necesita un cuerpo en buenas condiciones, esto quiere decir un cuerpo bien alimentado, sin mutilaciones o deformaciones y sin carencias de algún sentido del cuerpo; o en determinados casos un cuerpo aceptado.
2. **Oportunidades:** La realización de las capacidades humanas está limitada por la falta de oportunidades. El mundo del niño está determinado por las oportunidades que ha tenido y por el conocimiento adquirido como consecuencia de sus experiencias, las experiencias de los niños dependen de los adultos, en cambio las oportunidades de los adultos dependen de él mismo o de la sociedad.
3. **Las necesidades humanas:** Todos estamos constantemente tratando de satisfacer nuestras necesidades, esto a su vez, nos proporciona el impulso, la dirección y la motivación para obtener nuevas experiencias. Sin embargo, gran parte de la población no logra satisfacerlas por causas económicas, sociales y políticas, lo que provoca que el ser humano se sienta encerrado en sí mismo y no quiera ver más allá que la mera satisfacción de comida, vestido, techo, etcétera. y como resultado de esto, tenemos a personas insatisfechas, desvaloradas, carentes de estima, etcétera.
4. **El concepto de sí mismo:** La cuarta limitación que impide a las personas expandir su mundo, se refiere al concepto de sí mismo, que se reconoce como el factor más importante para determinar lo que la persona es

capaz de hacer en una circunstancia dada. Cuando una persona tiene una imagen pobre de sí mismo, no se sentirá capaz de lograr nada (física, emocional e intelectualmente) y esto le causará una gran insatisfacción que conlleva a tener una imagen cada vez más pobre de sí mismo.

5. *Estímulo y amenaza:* El quinto factor que influye en la forma en que una persona hace uso del mundo en que vive está relacionado con el estímulo y la amenaza. Los individuos se sienten estimulados cuando se enfrentan a un problema que les interesa y con el que ellos creen que tienen una probabilidad de triunfar, pero se sienten amenazados cuando se enfrentan con un problema que sienten que no pueden resolver.

El límite fundamental para el desarrollo del individuo es la negación de lo que es; la no aceptación de la verdad, pero lo que determina esta negación es, en el fondo, su propia voluntad, él mismo.

El ser humano, tiende en forma natural a desarrollarse y a hacer efectivas sus potencialidades latentes. No obstante, la realidad muestra con demasiada frecuencia, que no es lo que lleva a cabo, ya que muchas veces se localizan factores para no realizar lo que desea en la vida diaria. La razón de esto se encuentra en que existen agentes que, si bien pueden ser aprovechados para acelerar la autorrealización, por lo común constituyen obstáculos definitivos para la misma.

El ser autorrealizado conlleva una mejor percepción de la realidad con lo cual el individuo no niega los problemas o dificultades de la vida sino que está consciente de ello y mejor preparado para solucionarlos y no permitir que estos lo dobleguen, incluso puede disfrutar de ellos. Con esto queda claro que la autorrealización no se refiere a un estado permanente de perfección y felicidad sino que la persona ha desarrollado sus potencialidades para soportar y solucionar todo lo adverso que venga a su vida, basado en su propio conocimiento, aceptación, respeto y amor por el mismo, es decir por su autoestima.

TESIS CON  
FALLA DE ORIGEN

Así como vimos que existen límites para que un individuo no llegue a la autorrealización, también se manifiestan obstáculos para el desarrollo de una autoestima positiva, que como analizamos es el motor que lo lleva a realizar y desarrollar sus potencialidades en todos los aspectos de su vida.

### **3.5. OBSTÁCULOS PARA EL DESARROLLO DE LA AUTOESTIMA**

Se ha mencionado que los padres de familia son los facilitadores en la niñez para una autoestima sólida, pero de igual forma son los que interfieren para que el niño y posterior adulto no desarrollen una autoestima sólida.

Hay ciertos obstáculos que Branden, (1993, pp. 34 y 35) menciona interfieren en el desarrollo de una autoestima sólida, dice que los padres crean obstáculos para el crecimiento de la autoestima cuando:

- Transmiten al niño que no es "suficiente".
- Los castigan por expresar sentimientos "inaceptables".
- Lo ridiculizan o humillan.
- Transmiten que sus pensamientos o sentimientos no tienen valor o importancia.
- Intentan controlarlo mediante la vergüenza o la culpa.
- Lo sobreprotegen y en consecuencia obstaculizan su normal aprendizaje y creciente confianza en sí mismo.
- Educan al niño sin ninguna norma, sin una estructura de apoyo, o con normas contradictorias, confusas, indiscutibles y opresivas.
- Niegan la percepción de su realidad e implícitamente lo alientan a dudar de su mente.
- Tratan hechos evidentes como irreales alterando así el sentido de racionalidad del niño; por ejemplo, cuando un padre alcohólico se tambalea hasta la mesa, no acierta a sentarse en la silla y cae al suelo mientras la madre continúa comiendo o hablando como si nada hubiera sucedido.
- Aterrorizan al niño con violencia física o con amenazas, inculcando agudo temor como característica permanente en el alma del niño.
- Tratan a un niño como objeto sexual (principalmente a mujeres).
- Le enseñan que es malvado, indigno o pecador por naturaleza.

TESIS CON  
FALLA DE ORIGEN

Estos aspectos se reflejan en millones de hombres y mujeres que han tenido alguna experiencia similar en su infancia; los que lo reconocen buscan cómo curar sus heridas, se dan cuenta que han ingresado a la vida adulta con una desventaja: un déficit de autoestima. Cualesquiera que sean las palabras que utilicen para describir el problema saben que sufren algún sentido inefable de no ser "suficiente", algún sentimiento perturbador de vergüenza o culpa, o un sentimiento difuso de indignidad. Sienten su falta aún cuando no sepan con precisión qué es la autoestima, y menos aún cómo alimentarla o fortalecerla en su interior.

Todos estos obstáculos para desarrollar una autoestima alta nos permiten saber que ella facilita los logros en nuestra vida de adultos, y por lo tanto es conveniente hacernos una pregunta; cuestionamos sobre la mujer, ya que es ella la protagonista de este trabajo ¿es posible que la mujer con autoestima baja logre reconstruir o mejorar la autoestima para poder triunfar o realizarse en su diario existir?, ¿cómo podrá hacerlo?, etcétera.

Al hablar sobre la reconstrucción de la autoestima, consideramos necesario retomar algunos estudios que se han realizado sobre este tema, con relación a la mujer, donde se podrá observar que la autoestima es un factor importante para la realización de cualquier actividad que realice, lo que implica que viva con mayor conciencia su momento histórico.

Entre estas investigaciones, por ejemplo López J.N. y Domínguez, R. (1993) midieron la autoestima en la mujer universitaria; estudio en el que se clasificaron cuatro factores: autoconcepto, autoconfianza, rol e imagen corporal. Se tomaron en cuenta cinco áreas: académica, afectiva, personal, sexual y social familiar. Se probó un cuestionario con 201 mujeres estudiantes de la facultad de Ingeniería de la Universidad Nacional de Colombia (Bogotá). En términos generales no se encontraron diferencias significativas entre las puntuaciones de los factores y el nivel de autoestima. Pero se determinó un buen desempeño en las otras dos áreas (académica y social-familiar).

TESIS CON  
FALLA DE ORIGEN

En otro estudio realizado por Macias Ahumada (1987) se revisaron las aspiraciones de la mujer tomando en consideración a la autoestima, rol sexual y nivel socioeconómico, se plantearon las siguientes interrogantes ¿cómo influye la autoestima, rol sexual y nivel socioeconómico en las aspiraciones de 418 mujeres, de 15 a 45 años de edad, con hijos, del sur del Distrito Federal? Una de sus hipótesis fue que a mayor puntaje en las aspiraciones, mayor sería el porcentaje de autoestima y rol sexual. Los resultados obtenidos indican que las aspiraciones están en función del papel que la mujer desempeña (o desea desempeñar) y su autoestima. Se concluye que en la medida en que la mujer se autoperciba como una persona capaz, se incorporará de una manera más decisiva a su contexto social, modificando el rol tradicional en el que está actualmente ubicada, logrando un cambio actitudinal, tanto en los hombres, como ella en el ámbito individual.

En un estudio más llevado a cabo por Gómez, 1981 (en: Bringas Rabago, 1987) se relacionó la autoestima con la formación de expectativas y comportamientos en un contexto de ejecución de una tarea. Entre los resultados de importancia se encontró que existe relación entre la autoestima y expectativas de éxito o fracaso, donde se ve claramente que las personas con alta autoestima anticipan el éxito y las personas con bajo nivel de autoestima presentaban expectativas de fracaso, esperando que sus compañeros se formaran con respecto a ellos las mismas expectativas.

Por otro lado Vite San Pedro (1986), realizó un estudio donde el objetivo fue determinar si el trabajo remunerado influye en la autoestima de las madres con trabajo doméstico, (el autor, afirma que los diferentes roles que juega una persona pueden ser fuente de autoestima). Para ello se tomó una muestra de 200 mujeres casadas, de clase media de la ciudad de México, con edades comprendidas entre 25 y 50 años de edad, con uno o más hijos, a las cuales se les aplicó una escala de actitud tipo Likert (se hizo análisis de discriminantes) que mide autoestima. Se encontró que la autoestima es el resultado de las fuentes que personalmente le son significativas a un individuo y, por tanto la autoestima de la madre con trabajo remunerado y de las madres con trabajo doméstico son diferentes.

TESIS CON  
FALLA DE ORIGEN

Otra investigación en la que se encontró, una diferencia estadísticamente significativa en autoestima entre las mujeres profesionistas y las mujeres no profesionistas, es la hecha por Bonilla Muñoz, M. P. (en González Pérez, 1989), quien observó que en el primer grupo se mostró un mayor puntaje en la autoestima, también una interacción significativa, entre el estado civil y el ser o no ser profesionistas; en la cual las mujeres solteras profesionistas manifestaron un mayor grado de autoestima que las mujeres casadas profesionistas, fueron las solteras las que obtuvieron un mayor puntaje en la escala general de autoestima. Se cita en este mismo trabajo a Pedrero (1977), quien afirma que es frecuente que las propias mujeres, al no tener un trabajo remunerado aceptan una imagen desvalorizada de ellas mismas y en esta medida contribuyen a perpetuar una ideología de sumisión ante la explotación.

Podemos concluir con base en los estudios revisados y en la información analizada que la autoestima, es un factor importante en el desarrollo de cualquier individuo sea hombre o mujer, sin autoestima el ser humano pocas veces será libre de elegir su camino, de crecer, de formar otros seres con estima (su familia) ya que como se ha revisado no se puede proporcionar amor, respeto, valores, etcétera, si no se tienen para sí mismo, pero lo importante es que la persona que se dé cuenta de estas carencias, realice algo para ayudarse y; es aquí sin duda donde el proceso de la reconstrucción será útil y fundamental para que alcance la plenitud y autorrealización como una forma de expresión de sí mismo y que de esta forma se sienta útil hacia la sociedad, pero sin olvidarse de él mismo

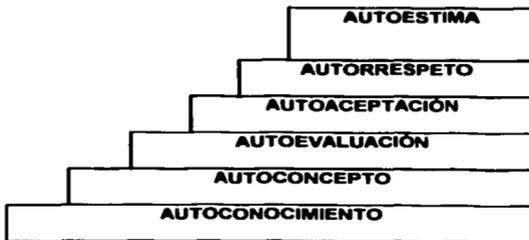
### **3.6. RECONSTRUCCION DE LA AUTOESTIMA**

Para muchos de nosotros no resulta difícil aceptar que todos tenemos el mismo valor, que lo más importante es la propia existencia, la vida, la salud, ya que el ser humano no vale más por tener más pertenencias o habilidades. Sin embargo, la verdadera prueba para nuestra autoestima se presenta cuando nos toca vivir en carne propia un cambio favorable o desfavorable; en ese momento, si no contamos con las bases sólidas de valor, confianza y seguridad

TESIS CON  
FALLA DE ORIGEN

en nosotros mismos podemos fácilmente dejarnos caer y sentir que no valemos, que no podemos y que no podemos enfrentar lo que nos está sucediendo.

Rodríguez y Pellicer, (op. cit.) mencionan que la barrera principal para la reconstrucción de la autoestima es vivir el pasado lleno de culpas y resentimientos, los autores dicen que para poder reconstruir la autoestima, es necesario desarrollar aspectos a los que llaman "**la escalera de autoestima**" y que son:



1. **AUTOCONOCIMIENTO.** *"Cuando aprendemos a conocernos, en verdad vivimos"*, (R. Schüller). El autoconocimiento es conocer las partes que componen el yo, cuáles son sus manifestaciones, necesidades y habilidades; los papeles que vive el individuo y a través de los cuales se conoce cómo actúa y siente. Al conocer todas sus partes, que desde luego no funcionan por separado sino que se entrelazan para apoyarse una en la otra, el individuo **logrará tener una personalidad fuerte y unificada**; si una de estas partes funciona de manera deficiente, las otras se verán afectadas y su personalidad será débil y dividida, con sentimientos de ineficiencia y desvaloración.

TESIS CON  
FALLA DE ORIGEN

2. **AUTOCONCEPTO – AUTOIMAGEN.** *“Dale a un hombre una autoimagen pobre y acabará siendo siervo”*, (R. Schüller). El autoconcepto es el conjunto de creencias que una persona tiene acerca de lo que ella es. Cada persona se forma a lo largo de su vida una serie de ideas o imágenes que lo llevan a creer que así es. El autoconcepto negativo limita en forma poderosa, aquí la persona tiene que revisar sus limitaciones además del autoconcepto negativo que ha fomentado en ella misma. Pareciera que está persuadida de que “así es” y que invariablemente; esto es lo que da un carácter de fijeza a la conducta. Lo más terrible es que esa percepción del autoconcepto origina conductas acordes con las características de éste y a su vez tales conductas lo reafirman.

El manejo del autoconcepto y su variación influyen poderosamente en el cambio de conducta de una persona.

3. **AUTOEVALUACION.** *“El sentirse devaluado e indeseable es en la mayoría de los casos la base de los problemas humanos”*, (C. Rogers). La autoevaluación, es la capacidad interna para evaluar las cosas, considerándolas como buenas si son buenas para la persona, le satisfacen, interesan, son enriquecedoras, la hacen sentir bien, le permiten crecer y aprender sin lastimar a los demás. Y malas si no le interesan, no le satisfacen, le hacen daño y no le permiten crecer. Esto es desde un punto personal subjetivo, puesto que las cosas que considera buenas para ella, son o pueden ser nocivas para otras, así como las que considera malas, pueden ser satisfactorias o muy gratificantes para otras.

La autoevaluación requiere estar consciente de sí mismo. El Dr. Elkins (citado en Lara Barrón, 1991) dice: “El darse cuenta de uno mismo es la llave para cambiar y crecer”. Cada persona tiene que encontrar e ir haciendo el camino que lo lleve a ser un individuo valioso para sí y los demás.

TESIS CON  
FALLA DE ORIGEN

4. **AUTOACEPTACION.** *"La actitud del individuo hacia sí y el aprecio por su propio valer juega un papel de primer orden en el proceso creador", (M. Rodríguez).* La autoaceptación es el cuarto escalón para alcanzar una autoestima alta. Distinguir con orgullo las propias habilidades y capacidades y reconocer las fallas o debilidades sin sentirse devaluado, es el paso más importante para la valoración de la autoestima.

Autoaceptarse es confiar en el organismo y su naturaleza interna para tener la habilidad de tomar las decisiones que realmente se desee, sin importar la reprobación y la crítica.

5. **AUTORRESPETO.** *"La autoestima es un silencioso respeto por uno mismo", (D. Elkins).* El autorrespeto es entender las propias necesidades y valores para satisfacerlos. Expresar y manejar en forma conveniente los sentimientos y emociones, sin hacerse daño ni culparse. Sólo en la medida de este autorrespeto se atenderán las necesidades y valores de los demás; no se hará daño, juzgará ni culpará. Se valorarán gracias a las propias necesidades y valores, se entenderá que así como uno tiene los suyos y los necesita, así el otro tiene los suyos y los necesita.

Todos tenemos actitudes buenas y no tan buenas, debilidades y fortalezas, ningún ser humano es perfecto, "siempre habrá alguien mejor o peor que yo", por esto no es positivo hacer comparaciones, juzgar, ni juzgarse. Se puede mejorar e ir transformando lo que se quiere, pero "el que soy, así como soy, merece todo mi respeto". No se es mejor ni peor, tan sólo se es diferente y en ese sentido, si los individuos se conocen, aceptan y valoran automáticamente se estarán respetando.

6. **AUTOESTIMA.** *"Sólo podemos amar cuando nos hemos amado a nosotros mismos".* La autoestima lleva a "entender", a ser conscientes de los sentidos, a no caer, en mirar sin ver, oír sin escuchar, moverse sin

TESIS CON  
FALLA DE ORIGEN

darse cuenta, tocar sin sentir, hablar sin pensar; lleva a la responsabilidad y al gozo de la aventura maravillosa de ser yo.

La autoestima es el conjunto de todos los aspectos anteriores, y es lo que nos dará a simple vista una realización plena en nuestra existencia seamos hombres o mujeres, la estimación es formada individual y socialmente y a la mujer la educación y la sociedad la han ubicado en una posición de desventaja que puede dificultar su autoestima e interferir en su autorrealización, ya que cuando la mujer se percibe inconforme con la situación que vive, su existencia puede ser insatisfactoria, con pocos logros y en ocasiones con problemas para manifestar sus propios sentimientos, emociones y desde luego para definirse como un ser humano íntegro e independiente que es capaz de lograr todo lo que se propone y disfruta de ello, es decir autorrealizarse.

La escalera de autoestima no sólo es una forma de reconstruir la autoestima, sino también de consolidarla, de identificar en que escalón se anda mal y trabajar con ello, ya que con esto se podrá hacer conciencia para buscar, transformar, escoger y decidir lo que para ella es significativo. La mujer tiene la capacidad para elegir la actitud personal que asumirá ante un conjunto de circunstancias y así decidir su propio camino, construir o reconstruir la autoestima es vivir, es ser libre, pero además de ser libre vivir en libertad.

La reconstrucción de la autoestima se lleva a cabo con la utilización de todo el potencial para obtener las metas propuestas, mediante el planteamiento de contratos consigo mismo, realizando actividades, actualizando la escala de valores y manejando la asertividad, entre otras opciones, ya que se ha mencionado que el autoconcepto es aprendido y la autoaceptación es el primer paso para la reconstrucción. Es necesario rodearse de una atmósfera donde se promueva la confianza, el afecto, el respeto y la aceptación donde sea posible el éxito, y no en aquellas en que se sabe de antemano que se va a fracasar.

TESIS CON  
FALLA DE ORIGEN

Branden (1995, p. 66) dice que desarrollar una buena autoestima, cuando ya se es adulto, depende de:

1. Nuestra racionalidad, honestidad e integridad, que son procesos volitivos, operaciones de la mente de las cuales somos responsables.
2. La política de vivir conscientemente (lo cual incluye racionalidad, honestidad e integridad).
3. La autoaceptación es un rechazo a negar o desestimar cualquier aspecto de sí-mismo: nuestros pensamientos, emociones, recuerdos, atributos físicos, subpersonalidades o acciones. La autoaceptación es la negativa a mantener una relación de rivalidad con nuestra propia experiencia. El nivel de la autoestima no puede ser más alto que el nivel de la aceptación.
4. Proteger la autoestima, es decir, saber evaluar nuestra conducta de la manera apropiada, esto incluye, a) tener la certeza de que los parámetros con los cuales juzgamos son verdaderamente nuestros, no meramente los valores de los demás, con los cuales nos sentimos obligados aparentar que estamos de acuerdo; b) necesitamos efectuar autoevaluaciones con una actitud de honestidad.
5. Se debe aprender a no disculpar *nunca* nuestras virtudes, ni reprocharnos por ellas, ni tratar de desestimarlas. Se debe tener el coraje de reconocer nuestros puntos fuertes y nuestros aciertos.
6. Reconocer las múltiples fases de nuestra personalidad y admitirlas, para poder sentirnos enteros, no divididos, sino integrados.
7. Vivir activamente y no pasivamente, asumir la responsabilidad de nuestras elecciones, sentimientos, acciones y bienestar para así hacernos responsables de nuestra propia existencia.
8. Vivir auténticamente con autoconfianza y autorrespeto. En esto consiste el coraje de ser quienes somos, preservando la coherencia entre nuestro sí-mismo interior y el sí-mismo que presentamos al mundo. En sentido literal, significa vivir autoafirmativamente; que manifestemos al mundo aquello que pensamos, valoramos y sentimos.
9. Apoyar la autoestima de los otros, para apoyar la nuestra.
10. Comprender que la autoestima implica y presupone el supremo valor de una vida individual.

TESIS CON  
FALLA DE ORIGEN

En resumen Branden dice que el pilar central de una autoestima positiva es la intención de tomar conciencia de lo que somos y de la voluntad de comprender que esto puede tener modificaciones.

Finalmente en los capítulos anteriores hemos abordado la conceptualización de la mujer en nuestra sociedad, en diferentes épocas, los papeles que desempeña actualmente, y como esta situación ha definido su autoestima, ya que como hemos visto su educación y labores diarias son las que influyen en los estados emocionales y a partir de los cuales puede haber un incremento o decremento en su autoestima.

El concepto y la función que la mujer ha tenido y desempeñado a través de la historia, han sido de gran desventaja para ella, ya que no le ha permitido el desenvolvimiento de sus aptitudes y capacidades. En la actualidad la mujer cubre un número de actividades y funciones, como ama de casa, trabajadora fuera del hogar, madre y esposa. Situación que la sumerge en un mundo de los "deberes" y la obliga a dejar a un lado, en ocasiones sus propias necesidades.

Esta situación lleva a la mujer a encubrir su propia identidad (lo que quiere ser) y a generar una situación de malestar que se traduce en un malestar existencial que se expresa a través de distintos síntomas como son: depresión, sentimientos de culpa, estrés, pocas expectativas de realización, que todos ellos tienen un trasfondo "falta de autoestima y por lo tanto de emprender lo que en verdad ella desea, es decir, ser un ser autorrealizado"; motivo suficiente para poner atención y proponer alternativas de solución que rompan los esquemas convencionales que le permitan a la mujer ser un individuo independiente y libre.

Por lo expuesto anteriormente consideramos importante analizar y proponer alternativas de cambio que generen en la mujer conciencia sobre sí misma con opciones de valorarse y vivir su vida en forma satisfactoria.

TESIS CON  
FALLA DE ORIGEN

Para lograr esto, la metodología tratada en el siguiente capítulo tiene como propósito el facilitar a la mujer la identificación de su autoestima y a su vez posibilitar la reflexión hacia su autorrealización.

TESIS CON  
FALLA DE ORIGEN

## CAPÍTULO CUATRO

### METODOLOGÍA

La participación individual, social política, cultural, etcétera de la mujer a lo largo de la historia en nuestro país ha sido fundamental, pero efímera, ya que a pesar de ser el motor que guía y orienta un país en constante cambio, en muchas ocasiones queda en una posición desventajosa en comparación con los varones. Son innumerables las actividades que cotidianamente desarrollan las mujeres y es muy poca la retribución económica y social que reciben a cambio.

Una de las principales preguntas que orienta el presente trabajo es: ¿Saber cómo los roles que cubre la mujer, han propiciado y en algunos casos determinado su estima?

Para contestar esta pregunta fue necesario realizar una investigación que giró en torno al siguiente objetivo: Realizar una comparación de autoestima en dos grupos de mujeres (un grupo de amas de casa y otro con doble jornada de trabajo). En una primera etapa se aplicó un test para saber cómo se encontraba el nivel de autoestima en cinco diferentes áreas: personal, familiar, madre, pareja y trabajo; en una segunda etapa las mujeres participaron en un taller vivencial y en una tercera etapa se volvió aplicar el test, para conocer si se había incrementado o mantenido la autoestima, después de que las mujeres participaron en el taller vivencial. Este taller se dividió en cinco sesiones, en donde se llevaron a cabo una serie de dinámicas con el objetivo de que las integrantes de los grupos se reconocieran en cada uno de los escalones que maneja Rodríguez y Pellicer, (1985) y la forma en que los asume cotidianamente y se plantearan expectativas futuras.

TESIS CON  
FALLA DE ORIGEN

Para llevar a cabo esta investigación, nos planteamos un objetivo el cual es:

**OBJETIVO GENERAL:** Elevar la autoestima de mujeres con trabajo doméstico y doble jornada, a través de su participación en un taller vivencial.

**METODO:**

**HIPOTESIS:**

- La mujer tiene un mayor nivel de autoestima en su rol de madre en comparación a los otros roles que desempeña en su vida diaria (familia, pareja, trabajo y personal).
- El grado de escolaridad influye en el nivel de autoestima.
- Una mujer con labores solo domésticas tendrá menor autoestima que la que trabaja dentro y fuera del hogar
- Si se interviene con un taller vivencial, se elevará la autoestima en las mujeres.

**SUJETOS**

- **COORDINADORAS:** Facilitadoras en las sesiones del taller vivencial sobre autoestima.
- **INTEGRANTES DE LOS GRUPOS:** Participantes activas en las dinámicas del taller.

a) Población: Se trabajo con dos grupos de mujeres considerando una edad promedio de 20 a 45 años. El grupo "A" estuvo integrado con mujeres de doble jornada de trabajo (amas de casa y trabajo remunerado) y el grupo "B" por mujeres dedicadas exclusivamente al trabajo doméstico. Estos grupos estuvieron integrados por 15 miembros cada uno.

Estado Civil: Los dos grupos de mujeres estuvieron integrados por mujeres casadas o en unión libre, y con hijos.

TESIS CON  
FALLA DE ORIGEN

**Escolaridad:** Los dos grupos tuvieron mujeres con estudios de nivel básico (primaria y/o secundaria) medio superior (bachillerato y estudios técnicos) y nivel superior. Quedando de la siguiente forma, con relación a este rubro:

<b>GRUPO</b>	<b>PRIMARIA</b>	<b>SECUNDARIA</b>	<b>BACHILLERATO</b>	<b>LICENCIATURA</b>
<b>A</b>	4	2	5	4
<b>B</b>	5	6	3	1

b) **Espacio Físico:** El taller vivencial se desarrolló en dos espacios físicos diferentes. Para el grupo "a" (mujeres con doble jornada de trabajo), se ubicó en un gimnasio que contó con los implementos necesarios para el taller; y el grupo "b" (mujeres con trabajo doméstico) se situó en un salón de clases de un Jardín de Niños. Los dos centros de trabajo se ubican en el Municipio de Ecatepec, Estado de México.

c) **Material:** Para realizar el taller vivencial se utilizaron diversos materiales como son: sillas, mesas de trabajo, espejos, hojas impresas, lápices, bolígrafos, colores, plumones, pegamento, laminas de trabajo, grabadora, cintas de audio, entre otros que se especifican en el anexo No. 2

#### **4.1. PROCEDIMIENTO**

El presente trabajo se realizó en cinco etapas.

##### Primera etapa:

En esta primera etapa se aplicó un pretest (Anexo No. 1). Donde se evaluaron cinco áreas: personal, familiar, madre, pareja y trabajo, siendo estas en las que se desenvuelve la mujer cuando tiene una familia estable. Para su elaboración se retomaron preguntas acerca de cómo se percibe ella misma, cómo la perciben los demás y cómo se siente en cada una de las cinco áreas.

**TESIS CON  
FALLA DE ORIGEN**

El pretest consta de 50 preguntas, 10 de cada área, por lo tanto cada área tenía un 20 por ciento de total del pretest; y en sus cinco áreas se completa un 100 por ciento de nivel de autoestima.

Segunda etapa:

En esta etapa fue aplicado el taller vivencial de autoestima, el cual tuvo una duración de 5 sesiones de 4 horas cada una, en total fueron 20 horas curso-taller.

Para la elaboración del taller, se retomo la escalera de autoestima de Rodríguez y Pellicer (1985), ya que como él menciona para ir conociendo y desarrollando la autoestima es necesario, reconocer ciertos aspectos. Nosotras decidimos retomarla, ya que esta escalera implica aspectos que van desde el autoconocimiento, hasta el autorrespeto, y con ello, las personas pueden observar y concientizarse en que escalón es donde ubican problemas para realmente sentirse valoradas por ellas mismas.

Los peldaños de la escalera de autoestima que maneja Rodríguez se trabajaron por sesiones<sup>12</sup>, quedando de la siguiente forma:

**No. DE  
SESIÓN**

**T E M A**

- |          |  |
|----------|--|
| <b>1</b> | <b>AUTOCONOCIMIENTO:</b> Reflexionar sobre las partes que componen el yo, sus manifestaciones, necesidades y habilidades, los papeles que viven y a través de los cuales explican porqué y cómo actúan y sienten.  |
| <b>2</b> | <b>AUTOCONCEPTO Y AUTOEVALUACIÓN:</b> <i>Autonconcepto:</i> Reconocer las creencias que tienen acerca de sí mismas y como se manifiestan en su conducta. <i>Autoevaluación:</i> Evaluar los sucesos de su vida y como se perciben, si les satisfacen, les son interesantes, enriquecedores y les hacen sentir bien, y si estos les permiten crecer y aprender. |

<sup>12</sup> El temario el taller y contenido general, se presentará en el siguiente apartado de "desarrollo del taller", que se ubica dentro de la metodología.

TESIS CON  
 FALLA DE ORIGEN

- 3 **AUTOACEPTACIÓN:** Es admitir y reconocer todas las partes de sí mismo como la forma de ser y sentir, ya que sólo a través de la aceptación se puede transformar lo que es susceptible de ello.
- 4 **AUTORRESPECTO:** Es atender y satisfacer necesidades y valores. Expresar y manejar en forma conveniente sentimientos y emociones sin hacerse daño ni culparse. Buscar y valorar todo aquello que haga al individuo sentirse orgulloso de sí mismo.
- 5 **AUTOESTIMA Y AUTORREALIZACIÓN:** Autorrealización es el empleo y la explotación total de los talentos, capacidades y posibilidades de los individuos. Hacer una valoración y aplicación que indique hasta que punto son capaces, importantes, competentes y dignas.

#### Tercera etapa:

En la última sesión del taller, se aplicó el postest, para conocer los cambios en la autoestima presentados en comparación al pretest. Su evaluación se lleva a cabo de la misma forma que el pretest.

#### Cuarta etapa:

En esta etapa se llevo a cabo el "análisis de resultados", dicho análisis se hizo en dos formas:

- Un análisis cuantitativo para comprobar nuestras dos primeras hipótesis, para esto fue necesario retomar el porcentaje o nivel de autoestima que se detecto en cada uno de los sujetos en comparación con pretest y postest.
- Un análisis cualitativo, donde se retomaron las respuestas emitidas por las participantes a lo largo del taller, considerando las reflexiones a las que las llevaron las dinámicas de cada uno de los escalones de la autoestima y la retroalimentación del taller.

#### Quinta etapa:

En esta última etapa se realizaron las conclusiones de la investigación. En ella se retomo la parte teórica y practica, para finalmente hacer propuestas para nuevas investigaciones.

TESIS CON  
FALLA DE ORIGEN

#### **4.2. DESARROLLO DEL TALLER**

El taller tuvo como objetivo que las participantes elevaran su autoestima a través de su participación en un taller vivencial, por medio de la reflexión sobre los escalones que permiten tener una autoestima alta en los seres humanos.

Para la elaboración del taller, se retomo la escalera de autoestima de Rodríguez y Pellicer (1985), ya que él menciona que para ir conociendo y desarrollando la autoestima es necesario, seguir ciertos aspectos. Nosotras decidimos retomarla, ya que esta escalera contiene 6 elementos que son: autocimiento, autoconcepto, autoevaluación, autoaceptación, autorrespeto y autoestima; con ellos, las personas pueden darse cuenta en que escalón es donde ubican problemas y así trabajar para superarlos.

El taller vivencial de autoestima tuvo una duración de 5 sesiones de 4 horas cada una. En total fueron 20 horas curso-taller. En cada una de dichas sesiones, se llevaron a cabo dinámicas, las cuales tenían el objetivo de que las integrantes de los grupos analizaran sus sentimientos y conductas en cada uno de los escalones.

Se trabajo con dos grupos de mujeres considerando una edad promedio de 20 a 45 años. Un grupo estuvo integrado con mujeres de doble jornada de trabajo (amas de casa y trabajo remunerado) y otro por mujeres dedicadas exclusivamente al trabajo doméstico. Estos grupos estuvieron integrados por 15 miembros cada uno.

El primer grupo (amas de casa) estuvo integrado por cinco mujeres con estudios de primaria; seis con un nivel de secundaria; tres con bachillerato y una persona con nivel licenciatura.

El grupo de doble jornada estuvo integrado por cuatro mujeres con estudios de primaria; dos con secundaria; cinco con bachillerato y cuatro con licenciatura.

TESIS CON  
FALLA DE ORIGEN

A continuación se presenta el desarrollo y dinámicas que se utilizaron en cada una de las sesiones:

**PRIMERA SESION: AUTOCONOCIMIENTO**

**OBJETIVO PARTICULAR:** Las participantes lograrán un conocimiento de sí mismas, mediante su participación en dinámicas de grupo.

**TECNICA: "PATOS Y VACAS"**

**Objetivo Específico:** Propiciar la ruptura del hielo al inicio del taller.

**Material:** Un salón suficientemente iluminado

**Duración:** 20 minutos

**Disposición del Grupo:** En círculo y Libre

**Procedimiento:**

- Se explicó a las participantes que la dinámica consistía en emitir el sonido que hace una vaca o un pato y que a través de este sonido ellas tendrían que encontrar a las integrantes que emitieran el mismo sonido del animal.
- Las coordinadoras murmuraron al oído de cada participante la palabra del nombre del animal, ya sea "vaca" o "pato". Todas cerraron los ojos y empezaron a hacer el sonido apropiado del animal asignado al mismo tiempo que circulaban por el salón. Los animales similares trataron de encontrarse unos a otros. Se les dió un tiempo de 5 minutos para que identificaran a las participantes que emitían el mismo sonido que ellas. Al término del ejercicio se les pidió a las participantes que abrieran los ojos, y que pasaran a su lugar para comentar sobre como se sintieron en el desarrollo de la dinámica.
- A las participantes que no identificaron el sonido del animal que emitían sus compañeras se les pidió que mencionaran el porque no lo lograron.

**TECNICA: "FIESTA DE PRESENTACIÓN"**

**Objetivo Específico:** Las participantes lograrán un conocimiento interpersonal rápido y sin temor.

**Materiales:** Un salón suficientemente iluminado y amplio para que el grupo pudiera trabajar, hojas de papel, lápices o plumas, afileres.

**Duración:** 50 minutos

TESIS CON  
FALLA DE ORIGEN

**Disposición del grupo:** Libre.

**Procedimiento:**

- Durante 5 minutos cada participante escribió en la hoja de papel una descripción de sí misma. (Datos generales, gustos, metas del taller, el porque le interesa el taller, que expectativas tenían hacia él).
- Las hojas se prendieron en la espalda de cada participante.
- Silenciosamente, las personas se movieron cada dos minutos, de participante en participante, teniendo seis o siete encuentros.
- Posteriormente se les pidió que acudieran con las dos personas que les hayan interesado más, con relación a los gustos, metas del taller, expectativas hacia él y que dialogaran sobre el contenido de la hoja de descripción.
- Se comentó el ejercicio en grupo, sobre como se sintieron, que les agrado de las compañeras de la triada, que fue lo que más les llamo la atención de ellas, por que les interesaron más algunas compañeras para intercambiar comentarios, que encontraron de común entre ellas, que si se sintieron en confianza.

**TÉCNICA: "EL ESPEJO"**

**Objetivo Específico:** Las participantes reflexionaran sobre su autoconocimiento a través de un viaje dentro de sí mismas.

**Material:** Espejos individuales de cuerpo completo, Hojas impresas con preguntas (Anexo No. 2), Lápices o plumas

**Duración:** 60 minutos

**Disposición del grupo:** En círculo

**Procedimiento:**

- Se les dió a cada participante una hoja con las siguientes preguntas: ¿Quién soy?, ¿Cuánto valgo?, ¿De qué soy capaz?, ¿Que quiero para mí?
- Se dió 10 minutos para que reflexionaran en silencio las preguntas y posteriormente las contestaran en su hoja.
- Se pidió a las participantes que se dirigieran hacia los espejos y mirándose a los ojos contestaran en voz alta y con sinceridad, a las preguntas contenidas en su hoja de ejercicios.

TESIS CON  
FALLA DE ORIGEN

- Se comentó las experiencias obtenidas en esta dinámica.

**Evaluación:** Esta se hizo con relación a los comentarios finales del ejercicio, si les costo trabajo contestar las preguntas formuladas, si alguna vez se las habían planteado y como se sintieron al hacerlo.

### **TECNICA: "QUIEN SOY"**

**Objetivo Especifico:** Las participantes identificaran la importancia del Autoconocimiento destacando sus virtudes y defectos.

**Material:** Un salón suficientemente iluminado, Un dibujo del ser humano (Anexo No. 3), Lápices o plumas

**Duración:** 50 minutos

**Disposición del grupo:** En círculo

#### **Procedimiento:**

- A cada participante se le entrego un dibujo impreso de una persona, solicitándoles contestar cada uno de sus apartados (capacidades intelectuales, personas que han influido en su formación, metas, valores, cosas que les molestan, habilidades y defectos)
- Posteriormente se dio lectura a lo escrito, analizando con cual apartado hubo mayor dificultad al contestar y porqué.

**Evaluación:** Se dio con relación a los comentarios verbales y escritos sobre la actividad. Enfatizando que rubro del ejercicio les costó más trabajo contestar, el porqué y si a través del ejercicio y después de escuchar a las demás podrían contestar más ampliamente sus respuestas.

### **SEGUNDA SESION: AUTOCONCEPTO Y AUTOEVALUACION**

**OBJETIVO PARTICULAR:** Las participantes identificaran el concepto de si mismas y lo evaluaran.

#### **TECNICA: "MENSAJES NEGATIVOS"**

**Objetivo Especifico:** Las participantes reconocerán de si mismas todos aquellos mensajes positivos y negativos que se les han transmitido por diferentes medios.

**Material:** Hojas, Lápices o plumas

**Duración:** 60 minutos

**Procedimiento:**

- Y Se proporcionó una hoja de papel y un lápiz a las participantes, durante 10 minutos se les pidió que escribieran las cosas que sus padres criticaban de ellas, cuestionando: ¿cuáles fueron los mensajes negativos que escucharon? ¿qué les decían de su cuerpo? ¿qué les decían en torno al amor y las relaciones de pareja? ¿cuáles eran las cosas limitantes o negativas que decían hacia su persona?
- Y La hoja fue volteada del lado que no estaba ocupada y se les indicó lo siguiente: Profundicen aún más cuando eran niñas ¿cuáles otros mensajes negativos escucharon de parientes, maestros, amigos (as), de su iglesia, entre otros?
- Y Se les indicó que realizarán una reflexión de lo escrito en esa hoja de papel.
- Y Se solicitó por último, que escribieran en otra hoja frases, adjetivos o críticas positivas que les hubiera gustado escuchar por parte de sus familiares o conocidos reforzando de esta forma qué este tipo de verbalizaciones ayudan al fortalecimiento y crecimiento de la personalidad humana en su autoestima, desempeño laboral o profesional, estabilidad emocional y un sentido armonioso de vida con la realidad.
- Y En equipo de tres personas se realizaron comentarios con respecto a las frases negativas y positivas de cada una de las participantes.
- Y Posteriormente se realizó una retroalimentación grupal.

**Evaluación:** La evaluación se dio en torno a los comentarios sobre que tanto pudieron identificar los mensajes positivos y negativos que se les han transmitido, cual les costo más trabajo identificar, como se sintieron al expresarlos en su equipo de trabajo, que piensan al haberlos identificado y como les han afectado en su vida diaria o personal; los comentarios se pidieron por escrito.

**TECNICA: "DOBLE PERSONALIDAD"**

**Objetivo Específico:** Las participantes identificarán la alta y baja autoestima y las circunstancias o causas que provocan una y otra.

**Material:** Hojas impresas (Anexo No. 4), Lápices o plumas

TESIS CON  
FALLA DE ORIGEN

**Disposición del grupo:** En círculo y en equipos de tres o cuatro integrantes.

**Duración:** 40 minutos

**Procedimiento:**

- En una hoja dividida con una línea vertical escribieron en el lado izquierdo como se siente, piensa y actúa cuando está bien consigo misma. En el lado derecho, como se siente, piensa y actúa cuando se está mal consigo misma.
- Se les pidió a las participantes que percibieran esos dos estados como parte de ellas, que con su imaginación den a cada parte un nombre que pueda simbolizarlos.
- En equipo de tres o cuatro integrantes comentaron lo que escribieron, identificaron el tipo de situaciones, experiencias, personas o eventos que les afectaron para elevar o disminuir su autoestima. Analizaron lo que origina sentirse bien o mal consigo misma.
- Al finalizar se llevo a cabo una lluvia de ideas usando la fantasía para sugerir todas las formas posibles de elevar la autoestima.

**Evaluación:** La evaluación se llevó a cabo mediante la retroalimentación grupal, comentando sobre como se sienten cuando están bien consigo mismas, como le hacen para poder mantener ese estado y si es que lo logran o pueden lograr.

#### **TECNICA: "VENTANA DE JOHARI"**

**Objetivo Específico:** Las participantes identificaran la imagen que tienen de si mismas y a su vez la que tienen otros de ellas.

**Material:** Salón amplio o un lugar abierto, hoja de papel bond con el dibujo de la ventana de Johari (ver anexo 5), hojas blancas, lápices o plumas.

**Duración:** 60 minutos

**Disposición del grupo:** Individual y equipos de tres personas

**Procedimiento:**

- Se explicó a las participantes en que consiste la ventana de Jahari
- Se les pidió que expresaran en forma escrita acerca de las tres primeras áreas:
  - I. Área abierta (que es lo que uno mismo y los demás conocen y se está dispuesto a compartir sin vacilación).

II. Área oculta (lo que uno conoce sobre sí mismo y que los demás no conocen).

III. Área ciega (lo que los demás conocen sobre uno y que uno no conoce).

IV. Área desconocida (lo que uno ni nadie conoce sobre sí mismo). Esta área solamente se les hizo mención.

- Se dividieron las participantes en temas, cada una dibujo como visualizaba la ventana de Jaharí de las otras compañeras.
- Con el grupo reunido se comentó el ejercicio.

**Evaluación:** La evaluación se dio en tomo a los comentarios de las participantes con respecto a que tanto conocían las áreas de la ventana de Jaharí, el porqué creían que a algunas les había costado trabajo identificar algo que mencionaron sus compañeras de ellas y que creían que no conocían, sobre como se sintieron al hablar de su área oculta y área ciega y compartirlo con el grupo en general.

#### **TECNICA: "OTROS AFECTAN NUESTRA IMAGEN"**

**Objetivo Específico:** Las participantes reflexionaran sobre el valor que se le da a la conducta de los demás y cómo esto afecta a la imagen de uno mismo.

**Material:** Hojas de papel bond con unas preguntas, etiquetas con los siguientes letreros: Sermonéame, admirame, respétame, escúchame, dime que tengo razón, dime que estoy equivocado, abúrreme, ignórame, compréndeme, aconséjame, enjuiciame

**Duración:** 60 minutos

**Disposición del grupo:** Libre y en equipos de dos personas.

#### **Procedimiento:**

- A cada una de las participantes se le pego en la frente una etiqueta con un letrero.
- Se formaron parejas al azar.
- Cada una de las personas platicaron con su pareja sobre las preguntas que se encontraban pegadas en la pared, dichas preguntas fueron: ¿Cómo me percibo como madre?, ¿Cómo me percibo como pareja?, ¿Pienso que el trabajo que desempeño es importante para mí? y ¿Cómo me considero a mi misma?

- Una de las participantes hablo por cinco minutos acerca de cada una de las preguntas, mientras la otra trato de tomar la actitud que marcaba la etiqueta de su compañera (la que se encontraba en ese momento hablando), sin mencionarte cuál era su letrero; la participante trato de adivinar cuál fue su etiqueta a través de la actitud de su pareja. Al término de esto, cambiaron los papeles.
- Si al término del tiempo señalado alguna de las participantes no había adivinado su letrero, su pareja se los dijo.
- Cuando terminó la dinámica se realizaron las siguientes preguntas: ¿Cómo se sintieron?. ¿Adivinaron qué etiqueta tenían?

**Evaluación:** Esta giro en torno a los comentarios vertidos respecto a las preguntas de ¿cómo se sintieron y si adivinaron qué etiqueta tenían? , y sobre la importancia que uno le puede dar a las actitudes de los demás para ser o dejar de ser.

### TERCERA SESION: AUTOACEPTACION

**OBJETIVO PARTICULAR:** Las participantes reflexionaran sobre sus alcances y limitaciones como una forma de autoaceptación de si mismas.

### **TECNICA: "LA AVENTURA"**

**Objetivo Especifico:** Estimular y propiciar en las participantes el manejo asertivo de la autoaceptación.

**Material:** Un salón confortable

**Duración:** 60 minutos

**Disposición del grupo:** Libre

#### **Procedimiento:**

- Se les pidió a las participantes un momento de abstracción, que se ubicaran entre su olvido y su recuerdo, era importante que obtuvieran una remembranza, un suceso en el cual, de alguna manera se hubieran visto involucradas y este les haya dejado gratos recuerdos. Se ubicaron en esa ocasión en que ellas habian sido las protagonistas.
- Localizado ese acontecimiento, se les pidió que lo vieran como la mayor aventura que como ser humano pudieron tener, traduciéndolo en palabras a manera de un pequeño cuento.

- Se les aclaro que nadie sabría si habían aumentado fantasiosamente el suceso o no, la cuestión era contarlo, referirlo a sus compañeras.
- Se dio 10 minutos para acomodar los recuerdos y la fantasía, se principio espontáneamente las narraciones.
- Al concluir las aventuras, se propicio la reflexión sobre el sentir de las participantes, planteando preguntas sobre ¿cómo se sintieron al recordar ese suceso? y ¿qué emociones habían experimentado al recordarlo?

**Evaluación:** Esta se generó con relación a los comentarios de las participantes con respecto a la actividad y las preguntas que se les plantearon para concluirla.

#### **TECNICA: "LA MALETA DE LA VIDA"**

**Objetivo Especifico:** Las participantes valoraran la importancia de aceptar los alcances y limitaciones que posee cada una de ellas.

**Material:** Hojas impresas tamaño carta (Anexo No. 6), lápices y mesas de trabajo

**Duración:** 40 minutos

**Disposición del grupo:** Libre

#### **Procedimiento:**

- Se distribuyó a cada una de las participantes una hoja impresa con una maleta y un baúl, así como lápices.
- Se pidió al grupo que imaginaran que iban a realizar un viaje muy especial, el viaje de su vida, para lo cual necesitaban hacer una maleta también muy especial y poder viajar con gran éxito.
- Posteriormente se les pidió que escribieran del lado del baúl todo lo que dejarían y en la maleta "lo que se llevarían", referente a todo aquello negativo y positivo que poseían.
- Se les pidió a cada una de las participantes expusieran ante el grupo las características de sí mismas que decidieron llevar al viaje y aquellas que dejaron en el baúl.
- Se hizo una reflexión sobre la importancia de la aceptación y superación de los defectos y cualidades.

TESIS CON  
 FALLA DE ORIGEN

**Evaluación:** Se realizó mediante la discusión plenaria sobre la importancia que tiene reconocer y aprender de las limitaciones o defectos que como seres humanos se poseen.

**TECNICA: "COMBINANDO FALLAS Y LIMITACIONES"**

**Objetivo Específico:** Las participantes reconocerán sus fallas y limitaciones como una forma de promover la autoaceptación.

**Material:** Una tarjeta de 10 X 5 cm. para cada participante, lápices o plumas (todos del mismo color).

**Duración:** 60 minutos

**Disposición del grupo:** Libre y en círculo

**Procedimiento:**

- Y Se pidió a las participantes que escribieran con letra de molde, en forma de lista y anónimamente, tres de sus fallas y limitaciones, incapacidades o defectos más graves.
- Y Se recogieron las tarjetas, se revolvieron y nuevamente se volvieron a distribuir a cada una de ellas.
- Y Cada participante leyó las fallas escritas en la tarjeta que les tocó como si fueran las suyas, las actuó explicando y exagerándolas, señalando los problemas que le causaban y lo que creían que podían hacer para corregirlas.

**Evaluación:** Se les pidió que cada participante escribiera en una hoja como se sintió al escribir y ver representadas sus fallas o limitaciones, y al saber que muchas de ellas son compartidas por otras.

**TECNICA: "ACEPTANDO NUESTRAS DEBILIDADES"**

**Objetivo Específico:** Las participantes identificarán la importancia de aceptar las debilidades y limitaciones de sí mismas como un pre-requisito para aumentar su autoestima.

**Material:** Hojas y lápices y/o plumas

**Duración:** 60 minutos

**Disposición del grupo:** En círculo y en equipo de dos personas

**Procedimiento:**

TESIS CON  
FALLA DE ORIGEN

- Y Las coordinadoras mencionaron al grupo: "Todos los seres humanos son susceptibles de tener fallas, debilidades y limitaciones y no por eso se "deben sentir mal" consigo mismo, ya que si lo que realmente sé quiere esta muy lejos de lo que realmente se es, esta distancia provocará una autoestima baja, frustración y desilusión". Además de mencionar que si las personas pudieran darse cuenta que como seres humanos son imperfectos por naturaleza y aceptarán sus debilidades, su autoestima mejoraría notablemente.
- Y Posteriormente se le pidió a cada participante que escribieran tres o cuatro cosas que más le molestan de sí mismas, sus más grandes fallas o debilidades, lo que no le gusta de sí pero que sin embargo admite como cierto.
- Y Después cada una de las participantes escogió una compañera y habló sobre lo que escribió tratando de no tener una actitud defensiva. Cada participante dijo su debilidad más importante empezando con "yo soy..."
- Y Al finalizar el análisis en pareja, cada participante dijo como puede transformar esa debilidad en logro, ya que si la mencionaba es que le afectaba. Las coordinadoras sugerían que se atrevieran a llevarlo a cabo, ya que solo así se irían dando cuenta de la fortaleza de sí mismas.

**Evaluación:** Se hizo a través de la técnica lluvia de ideas en la que las participantes mencionaron algunas propuestas en cuanto a como mejorar sus debilidades, fallas o limitaciones y aprender a vivir con ellas sin que esto afecte su autoestima. Se pidieron conclusiones individuales por escrito.

### **TECNICA: "YO DEBERIA"**

**Objetivo Específico:** Las participantes reconocerán algunas limitaciones de sí mismas y por medio de ello logran modificar dicha actitud.

**Material:** Hojas impresa (Anexo No. 7), lápices y/o plumas

**Duración:** 60 minutos

**Disposición del grupo:** En círculo

#### **Procedimiento:**

- Y Se facilitó a las participantes una hoja impresa titulada "Yo debería". Se les pidió elaborar una lista de 5 o 6 frases de su vida diaria, que comenzaran con dicha palabra, al término de la misma se pidió con

TESIS CON  
FALLA DE ORIGEN

leyeran cada una de sus frases cuestionando el ¿porqué de la palabra DEBERIA? y ¿qué emociones surgían cada vez que utilizaban la palabra debería?

- Y Una vez finalizado el primer ejercicio se realizaron comentarios en torno a la palabra DEBERIA, posteriormente se sugirió cambiar esa palabra por "PODRIA".
- Y Se solicitó a las participantes volver a escribir las mismas frases, sólo que ahora comenzaran por: Si realmente quisiera, yo podría. . . volviéndoles a pedir a cada una de ellas que lo leyeran en voz alta. Lo cual le dio un nuevo giro al tema.
- Y Al finalizar la lectura, en esta ocasión se preguntó ¿porqué no habían hecho? lo que mencionaron en el ejercicio.

**Evaluación:** La evaluación se dio en torno a la discusión que surgió a partir de contestar: ¿porqué no han hecho lo que podrían?, ¿qué obstáculos han encontrado, porqué se sienten comprometidas a hacer cosas que deben y no les gustan? y ¿cómo cambiarían el debo por el puedo? Se les pidió que lo escribieran y que después lo mencionaran.

#### CUARTA SESION: AUTORRESPECTO

**OBJETIVO PARTICULAR:** Las participantes reflexionaran sobre la importancia de la manifestación de sus sentimientos y emociones como una forma de valorar y respetar sus necesidades.

#### TECNICA: "TU ARBOL"

**Objetivo Especifico:** Las participantes reconocerán sus propias capacidades y éxitos.

**Materiales:** Un salón amplio e iluminado, hojas, lápices, colores y un dibujo del árbol en hoja de papel bond (Anexo No. 8)

**Duración:** 40 minutos

**Disposición del grupo:** Libre

#### **Procedimiento:**

- > A cada participante se le entregó una hoja de papel y colores
- > Posteriormente se les indicó que dibujaran un árbol similar al que se les mostró en la hoja de papel bond.

TESIS CON  
FALLA DE ORIGEN

- En el tronco de árbol se les pidió que escribieran su nombre, en cada raíz las habilidades que poseen y en cada rama sus logros y éxitos.
- Cada una de ellas comento al grupo si les costo trabajo reconocer las habilidades y éxitos propios y porqué.

**Evaluación:** La evaluación se dio con la discusión plenaria que se realizó al termino del ejercicio, en relación con el reconocimiento que hicieron con respecto a su habilidades y logros que cada una de ellas poseen, y el porqué de la dificultad de reconocer lo que se les pidió, finalmente se enfatizo que esas raíces y ramas podrían crecer día con día.

**TECNICA: "SOLIDEZ"**

**Objetivo Especifico:** Las participantes percibirán la confianza que tienen en sí mismas y a los demás.

**Material:** Un salón amplio y bien iluminado

**Duración:** 30 minutos

**Disposición del grupo:** En círculo

**Procedimiento:**

- Se le pidió a las participantes que pasaran al centro del salón y que ahí hicieran un círculo dejando al centro a una persona seleccionada por el grupo, esta actividad se realizó con tres o cuatro personas seleccionadas más.
- Se pidió al grupo que se abrazará fuertemente y que pasaran los brazos por la espalda de sus compañeras y las tomaran de la cintura.
- Se les hizo notar lo importante que era el hecho de que quedaran herméticamente cerradas.
- Entonces a la persona que ha quedado dentro del círculo se le pidió que intentara salir.
- Después de 2 minutos de esfuerzo para escapar se paro el ejercicio y se pidió a otra persona que pasara al centro y se repitió el ejercicio.
- Después que varias personas intentaron romper el círculo se pasó a discutir, se hizo hincapié en el nivel emocional de las participantes, explorando las razones por las cuales consideraron que el personaje del centro no empleó acciones más drásticas o por qué si las uso.
- Se lleo a conclusiones.

TESIS CON  
FALLA DE ORIGEN

**Evaluación:** Se dio en torno a la discusión grupal con respecto a los siguientes cuestionamientos: ¿sintieron confianza de poder salir?, ¿sintieron confianza de que las demás las iban a dejar salir?, ¿Las demás sintieron que iban a romper el círculo?, ¿Qué importancia tiene la confianza a sí mismas? ¿Qué es la confianza? Después de dar respuestas a estas cuestiones, se trató de rescatar la importancia de la confianza en uno mismo y por ende en los demás.

### **TECNICA: "LA SEGURIDAD"**

**Objetivo Específico:** Las participantes reflexionaron sobre la importancia que tiene el autorrespeto en el desarrollo de su seguridad personal.

**Material:** Un salón amplio, hojas carta, pliego de papel bond, lápices y plumones.

**Duración:** 40 minutos

**Disposición del grupo:** En forma individual y en subgrupos de 4 a 5 personas  
**Procedimiento:**

- Se solicitó a las participantes que identificaron en el ámbito individual cuales son los hechos o cosas que les proporcionaban seguridad en la familia, en el trabajo y en la sociedad (5 por lo menos en cada área) y que lo expresaran por escrito en hojas tamaño carta.
- Posteriormente se formaron equipos de 4 ó 5 personas en donde se les pidió que llegaran a conclusiones subgrupales y que las anotaran en pliegos de hojas bond, que al final se colgaron en las paredes.
- Las coordinadoras mencionaron las necesidades según los conceptos de la pirámide de A. Maslow (Anexo No. 9) y las relacionaron con las conclusiones individuales y grupales.

**Evaluación:** Se dio en torno a la reflexión de la actividad en cuanto a los hechos o causas que a ellas les proporcionan seguridad, comparándolas con las necesidades básicas que menciona A. Maslow, así como haciendo una jerarquización sobre sus necesidades en donde ellas identificaron la importancia que tiene satisfacer estas necesidades para su realización.

**TECNICA: "ISLAS"**

**Objetivo Específico:** Las participantes manifestaran sus valores personales y los defenderán como una forma de autorrespeto.

**Material:** Un salón amplio e iluminado, hojas, lápices y/o plumas y pizarrón.

**Duración:** 60 minutos

**Disposición del grupo:** En equipos de 5 personas

**Procedimiento:**

- Las coordinadoras narraron la siguiente historia: "Hay dos islas separadas por un mar lleno de tiburones. En la primera isla viven una muchacha de 22 años de edad y su mamá. En la segunda isla viven el novio de la muchacha y un amigo del novio. La única forma de pasar de una isla a otra es en una barca a cargo de un lanchero. Un día que la muchacha quería ir a la otra isla para casarse con su novio, fue a ver al lanchero para que la llevara. El lanchero le dijo que con gusto la llevaba si tenía relaciones sexuales con él. La muchacha le contó a su mamá y le preguntó que hacía. La mamá le dijo: hija esta decisión te corresponde a ti, haz lo que creas conveniente. La muchacha pagó el precio al lanchero y éste la llevó a la otra isla. Apenas llegó ahí la muchacha le contó todo al novio. Entonces éste le dijo: "así ya no me puedo casar contigo". En ese momento se acercó a la muchacha el amigo del novio y le dijo: "yo siempre te he querido mucho, me da tristeza que te hayas quedado así, cástate conmigo".
- Se le pidió a cada participante que jerarquizara, aquel personaje con el que más se identificaban, el dos para aquel con el que coincidían en segundo lugar y así sucesivamente.
- Se formaron equipos. Cada uno llegó a una sola escala de valores.

**Evaluación:** Se compararon las decisiones de cada equipo y se evaluó la rigidez o flexibilidad de cada participante a lo largo del proceso. Además de comentar la importancia que tiene tomar una decisión y sus consecuencias aún cuando no encuentre la aprobación de otros.

**TECNICA: "ROLL PLAYING DE REACCION Y CREACION"**

**Objetivo Específico:** Las participantes se darán cuenta de que toda situación tiene una reacción positiva o negativa en su persona.

TESIS CON  
FALLA DE ORIGEN

**Material:** Salón amplio y con buena iluminación

**Duración:** 30 minutos

**Disposición del grupo:** libre y dos voluntarias que pasarán al frente del grupo.

**Procedimiento:**

- Se llamo a dos voluntarias y se les entregó una tarjeta diferente a cada una:
- La primera tarjeta decía: Tú eres la persona "A" y tienes una cita con la persona "B", tuviste que cancelar un compromiso muy importante para asistir a dicha cita. Pero "B" no llega y ya tienes una hora esperando. ¿Cuál será la reacción que tomaras cuando la persona "B" llegue?
- La segunda tarjeta decía: Tú eres la persona "B" y tienes una cita con la persona "A", después de una hora (simbólicamente) tú llegas. ¿Cuál será la reacción que tomes cuando veas a la persona "A"?
- En un primer momento se les dejó que actuarán con reacciones. Sin ninguna instrucción.
- En un segundo momento se les dijo a las voluntarias que tenían que usar su imaginación, abrir alternativas, que pensarán, reflexionaran sus respuestas y que creían en vez de reaccionar.
- Terminada la actuación las voluntarias dijeron como se sintieron en cada uno de los actos, como los manejaron; las demás participantes aportaron lo que percibieron y sintieron en forma verbal y por escrito para la evaluación de esta actividad.

**Evaluación:** En esta dinámica se buscó que las participantes concientizarán la importancia de que ante una situación se puede tener una reacción positiva o negativa y cómo esto involucra los sentimientos y las emociones.

#### QUINTA SESION: AUTOESTIMA Y AUTORREALIZACIÓN

**OBJETIVO PARTICULAR:** Al término de la sesión las participantes lograran identificar la importancia que tiene la autoestima como un factor de la autorrealización.

#### TECNICA: "FANTASIA DEL FUTURO"

**Objetivo Especifico:** Las participantes realizaran un análisis de expectativas futuras.

**Materiales:** Salón amplio e iluminado, hojas de trabajo (Anexo 10) Y lápices

TESIS CON  
FALLA DE ORIGEN

**Duración:** 50 minutos

**Disposición del grupo:** Libre

**Procedimiento:**

- Se les pidió a las participantes que en una hoja "describieran un día", situado en cualquier momento del futuro, puede ser un día muy especial que les gustaría experimentar, o bien un día ordinario.
- Era importante que crearan una experiencia de algo que realmente quisieran vivir en el futuro.
- Al finalizar la hoja de trabajo se comentó el ejercicio con el objetivo de analizar y profundizar los intereses individuales de cada participante.

**Evaluación:** La evaluación se dio en torno al análisis de la hoja de trabajo con respecto a sus expectativas futuras con relación a ella misma, a su pareja, sus hijos y su trabajo.

#### **TECNICA: "DISPUESTA A CAMBIAR"**

**Objetivo Específico:** Las participantes se enfrentaran a si mismas y resaltaran la disponibilidad de modificar sus patrones de pensamiento y valores para dar un nuevo sentido a su vida.

**Materiales:** Un salón amplio e iluminado

**Duración:** 100 minutos

**Disposición del grupo:** En círculo

**Procedimiento:**

- Se les solicitó a las participantes que formaran un círculo con las sillas y tomaran asiento en estas, posteriormente se les indicó que cerraran los ojos y que pusieran mucha atención a lo que se les solicitaría. Se debía establecer una atmósfera de tranquilidad a través de la respiración pausada y profunda y les indujo a las participantes con un tono de voz relajador y armonioso a lo siguiente: "Tú estas bien en estos momentos, estas a gusto contigo misma. Imagina observarte en un espejo, identifícate, concóctete y di: ESTOY DISPUESTA A CAMBIAR, repítelo una y dos veces más".
- Una vez logrado esto, a través de la respiración reincorporaron su concentración situándolas en el aquí y ahora, reforzando su sentimiento

TESIS CON  
FALLA DE ORIGEN

de bienestar consigo mismas. Se les indicó que abrieran sus ojos y observarían a su alrededor.

- En el momento de abrir los ojos las coordinadoras ya habían colocado dos espejos enfrente de ellas, se les pidió que cada una se dijera a sí misma, frente al espejo, su disponibilidad para cambiar y él porque desea hacerlo.
- Por último se solicitó volver otra vez al espejo y que se miraran profundamente a los ojos y tocando la garganta se les pidió repitieran en voz alta 5 veces "ESTOY DISPUESTA A LIBERAR TODA RESISTENCIA".

**Evaluación:** Esta se dio en torno a la discusión grupal, que se generó después de terminada la actividad con respecto a los cambios que iban a hacer en cada área de su vida (pareja, madre, y trabajo). Como se sintieron, y como las iban a realizar.

#### **TECNICA: "DOS RENGLONES"**

**Objetivo Específico:** Las participantes fortalecerán su autoestima.

**Material:** Hojas tamaño carta, lápices, mesas de trabajo y un salón amplio e iluminado

**Duración:** 50 minutos

**Disposición del grupo:** Sentadas a la mesa de trabajo

#### **Procedimiento:**

- Se solicitó a las participantes que tomaran dos o tres hojas carta y las doblaran en 8 pedazos, cortándolas posteriormente lo mejor que pudieran.
- En cada uno de los pedazos de hoja tenían que escribir por atrás uno a uno, los nombres de sus compañeras.
- Delante de la hoja escribieron en dos líneas o renglones, un pensamiento, buen deseo, verso o una combinación de estos dirigidos a la compañera designada en cada pedazo de papel.
- Al terminar fueron entregados a los participantes en su propia mano.
- Las participantes leyeron los mensajes que les fueron entregados.
- Se formaron subgrupos de cuatro a cinco personas para discutir que les había parecido los mensajes que les escribieron sus compañeros.

TESIS CON  
FALLA DE ORIGEN

- Y Cada subgrupo nombro a un representante para ofrecer en reunión plenaria sus experiencias.
- Y Se lleo a conclusiones con respecto a que tan importante era que la gente que nos rodea nos haga sentir bien y como nos sentimos al ser nosotras mismas.
- Y Finalmente se hizo la retroalimentación del taller vivencial, en cuanto a que si se cubrieron las expectativas de cada participante planteadas al inició, que les pareció el taller, que aprendieron, cuales fueron sus expectativas a partir del taller, etc.
- Y Antes de esta discusión se les pidió que escribieran los puntos anteriores.

## CAPÍTULO CINCO

### ANÁLISIS DE RESULTADOS

Los resultados obtenidos antes, durante y después de la aplicación del taller, se presentan en dos formas cuantitativa y cualitativamente; correspondiendo a 2 grupos de mujeres: 1) amas de casas y 2) con doble jornada de trabajo (dentro y fuera de su hogar).

El primer grupo (amas de casa) estuvo integrado por cinco mujeres con estudios de primaria; seis con un nivel de secundaria; tres con bachillerato y una persona con nivel licenciatura.

El grupo de doble jornada estuvo integrado por cuatro mujeres con estudios de primaria; dos con secundaria; 5 con bachillerato y 4 con licenciatura.

En el análisis cuantitativo se realizó en primera instancia una comparación por escolaridad, tomando en cuenta cada una de las cinco áreas evaluadas a partir de la aplicación del cuestionario para medir el nivel de autoestima en los dos grupos de mujeres. Posteriormente se abordó por nivel de escolaridad en general, en tercer lugar un análisis por grupos en los dos momentos de la aplicación del test y finalmente se hace mención del incremento de autoestima con relación al pretest y al postest en los dos grupos de mujeres y su diferencia entre estos dos momentos.

En cuanto al análisis cualitativo, el proceso a seguir es sobre la base de la escalera de autoestima que maneja Rodríguez y Pellicer, (1985) ya que fue la que se tomó en cuenta para elaborar el taller que se aplicó a los dos grupos de mujeres. Recordemos que este autor maneja seis escalones para llegar a adquirir un nivel de autoestima alta; por orden son: autoconocimiento, autoconcepto, autoevaluación, autoaceptación, autorrespeto y autoestima. Este último escalón llevará a cualquier ser humano hacia la autorrealización "sentirse pleno y feliz de sus actividades, emociones y pensamientos en su vida diaria".

El taller que se aplicó tuvo una duración de 20 horas, en 5 sesiones, de cuatro horas cada una. En la primera sesión se manejo el autoconocimiento; en la segunda el autoconcepto y autoevaluación; en la tercera, la autoaceptación; en la cuarta el autorrespeto y finalmente en la quinta sesión se manejo la autoestima enfocada a la autorrealización.

### **6.1. ANÁLISIS CUANTITATIVO**

El análisis cuantitativo se llevó a cabo haciendo la comparación de los resultados obtenidos en ambos grupos, quedando de la siguiente forma:

Las figuras que se describen se evalúan tomando en cuenta la prueba estadística de porcentajes y proporciones que describe Rojas Soriano, (1991) él menciona que los porcentajes son utilizados como instrumento primordial para describir fenómenos, ya que por ser valores relativos permiten hacer comparaciones entre personas, grupos u objetos.

- En la primera etapa se realizo una comparación por cada una de las áreas dentro de los dos grupos, tomando en cuenta su escolaridad, es decir, se realizo por nivel educativo (primaria, secundaria, bachillerato y licenciatura). El objetivo fue determinar cual es el área donde hay más autoestima y en que nivel de escolaridad, en cada uno de los grupos de mujeres (amas de casa o doble jornada).
- En una segunda etapa, se identifico en que área y en que grupo de mujeres existió un mayor nivel de autoestima, tomando en cuenta los dos momentos de la aplicación del cuestionario pretets y postest.
- En una tercera y última etapa, se realizo una figura donde se muestra el nivel de autoestima detectado a través de los cuestionarios, sin tomar en cuenta las áreas o el nivel de escolaridad.

TESIS CON  
FALLA DE ORIGEN

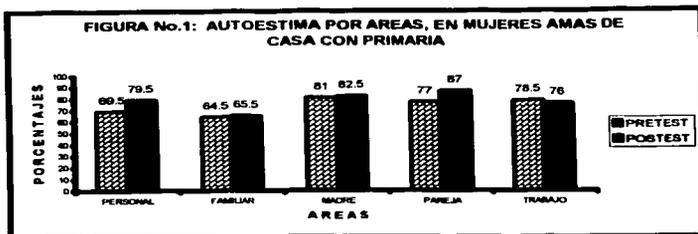


Figura No. 1 En esta figura se observa el nivel de autoestima por áreas, en mujeres amas de casa con escolaridad de primaria.

En la figura No. 1 se puede observar que el nivel más alto de autoestima en el pretest, en el grupo de mujeres amas de casa con estudios de primaria, se adquirió en el área de madre (81%) y sólo aumento en el posttest un 1.5%; por otro lado también se advierte que en el área de pareja, en este segundo momento, se encuentra el nivel más alto de autoestima (87%) en comparación con el resto de las áreas.

Con relación a esta figura podemos observar que existió un incremento de autoestima de acuerdo a los dos momentos de la aplicación del cuestionario en casi todas las áreas que se evaluaron, excepto en el área de trabajo, donde se nota un número negativo del 2.5%

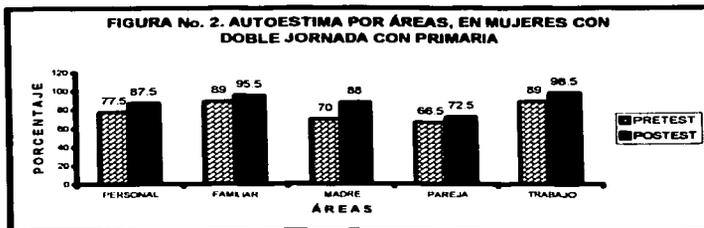


Figura No. 2 En esta figura se observa el nivel de autoestima por áreas, en mujeres con doble jornada, escolaridad de primaria

En la figura No. 2 perteneciente a los resultados del grupo de mujeres con doble jornada y con estudios de primaria, podemos observar que en todas áreas existe un incremento de autoestima comparativamente con el pretest. A su vez se nota que en el primer momento de la aplicación del cuestionario el nivel de autoestima es igual en el área familiar y de trabajo (89%) y de igual forma en el posttest, pero en el área familiar incremento solo en un 6.5% y en trabajo un 9.5%. Cabe mencionar que es el rubro de madre donde se observa un mayor incremento con relación a las otras áreas (18%)

En las mujeres del grupo con estudios de primaria se puede observar que las mujeres con doble jornada tienen un mayor nivel de autoestima en las áreas de trabajo (98.5%), familia (95.5%), madre (88%) y personal (87.5) en comparación a las mujeres amas de casa que obtuvieron un mejor nivel de autoestima en el área de pareja (87%).

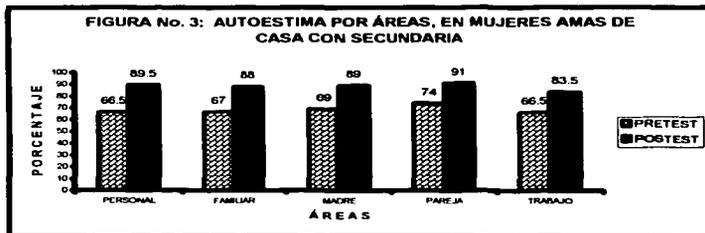


Figura No. 3 En esta figura se observa el nivel de autoestima por áreas, en mujeres amas de casa con escolaridad de secundaria.

En la figura No. 3 se muestra el nivel de autoestima en mujeres amas de casa con estudios de secundaria, observándose que es en el área de pareja donde existe un mayor nivel de autoestima en los dos momentos de la aplicación del cuestionario, existiendo un incremento del 17%. Por otra parte podemos notar en esta figura que el nivel autoestima es muy similar, en cuanto al porcentaje, en el pretest y el posttest.

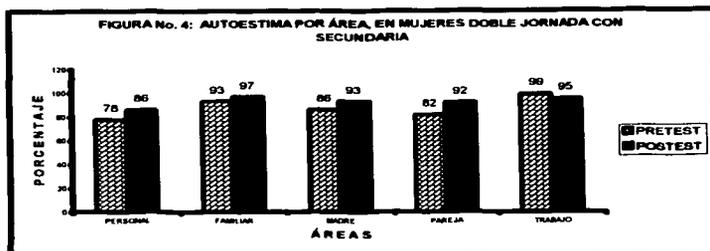


Figura No. 4 En esta figura se observa el nivel de autoestima por áreas, en mujeres con doble jornada, escolaridad de secundaria.

En la figura No. 4 que muestra los resultados del grupo de doble jornada con estudios de secundaria, se observa que en casi todas las áreas existe un incremento, excepto en el área de trabajo en donde existe un número negativo del 4% en comparación al pretest-postest. A su vez se identifica que es el rubro familiar donde existe un mayor nivel de autoestima ya que en el pretest tenemos un 93% y en el postest un 97%. Pero es importante resaltar que el área de pareja es donde existe un nivel mayor de incremento entre los momentos de la aplicación del cuestionario; siendo de un 10% más.

De acuerdo con estas dos figuras se puede concluir, que el nivel de autoestima en este grupo de mujeres con nivel de estudios de secundaria, es más alto en casi todas las áreas en el grupo de doble jornada, excepto en el área personal, ya que las mujeres amas de casa obtuvieron un nivel de autoestima del 89.5% en comparación al de doble jornada de trabajo que es del 86%.

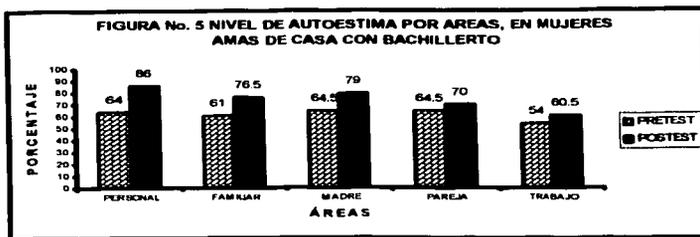


Figura No. 5 En esta figura se observa el nivel de autoestima por áreas, en mujeres amas de casa con escolaridad de bachillerato.

En la figura No. 5 se muestra el nivel de autoestima de mujeres amas de casa, con estudios de bachillerato, en donde se observa un incremento en todas las áreas, en comparación con los diferentes momentos de la aplicación del cuestionario, siendo el rubro personal el que tiene un notable porcentaje de incremento en el postest (22%) comparativamente con el pretest. Cabe mencionar que el área de trabajo es donde se observa el menor nivel de autoestima en los dos momentos de aplicación del cuestionario, aunque se nota que hubo un aumento del 6.5%

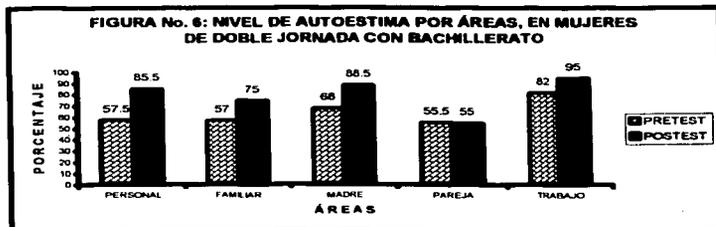


Figura No. 6 En esta figura se observa el nivel de autoestima por áreas, en mujeres con doble jornada, escolaridad de bachillerato

En la figura No. 6 se muestra el nivel de autoestima del grupo de mujeres con doble jornada de trabajo con estudios de bachillerato, en donde se distingue un incremento significativo en casi todas las áreas. Es importante notar que en el rubro de pareja en el pretest se obtuvo un 55.5% y en el postest un 55% indicando con ello un número negativo del .5%. En el área personal se observó un incremento del 28% en comparación al pretest, siguiendo el rubro de madre con un incremento del 20.5%.

Con relación a los resultados arrojados en estas figuras, podemos observar que el grupo de mujeres amas de casa obtiene un mayor nivel de autoestima en tres áreas: personal (86%), familiar (76.5%) y pareja con un 70% y en las otras dos áreas el grupo de doble jornada obtiene un mayor nivel con 95% en trabajo y un 88.5% en el área de madre.

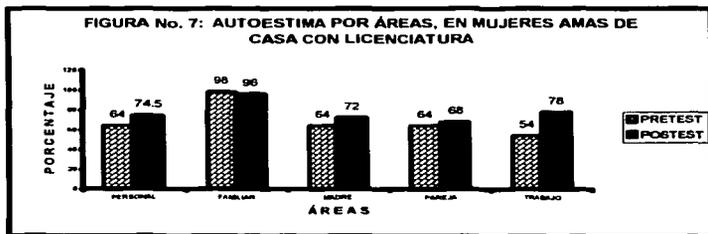


Figura No. 7 En esta figura se observa el nivel de autoestima por áreas, en mujeres amas de casa con escolaridad de licenciatura

En la figura No. 7 se muestra el nivel de autoestima del grupo de mujeres amas de casa con escolaridad de licenciatura, se observa que en el área de familia existe un decremento del 2% en comparación con el pretest, aún así es en esta área en donde se ubica el nivel más alto de autoestima en los dos momentos de aplicación del cuestionario. Por otro lado en el rubro de trabajo se distingue el mayor incremento de autoestima en pretest-postest (24%).

TESIS CON  
FALLA DE ORIGEN

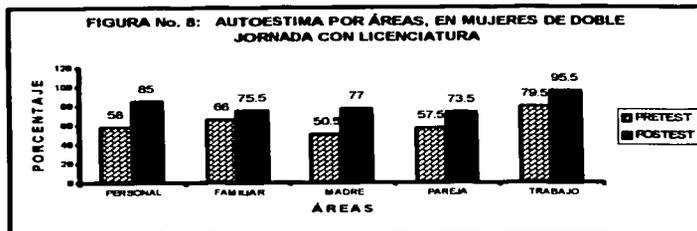


Figura No. 8 En esta figura se observa el nivel de autoestima por áreas, en mujeres con doble jornada, escolaridad de licenciatura.

En la figura No. 8 se muestra al grupo de doble jornada con estudios de licenciatura, donde se observa que el área de trabajo presenta el nivel más alto de autoestima en los dos momentos de la aplicación del cuestionario, siendo en el pretest un 79.5% y en el posttest 95.5%, notándose un incremento del 16%. Por otro lado es importante indicar que es el área personal, donde se nota el mayor incremento de autoestima con relación al pretest-posttest, (27%), seguido del rubro de madre en donde se observó un incremento del 26.5% en los dos momentos.

Podemos concluir con relación a los resultados de ambas figuras que hubo un incremento significativo en todas las áreas, en ambos grupos. El mayor nivel de autoestima se observa en el grupo de doble jornada con el siguiente orden: trabajo (95.5%), personal (85%), madre (77%) y pareja 73.5% y en el grupo de amas de casa un mejor nivel en el área familiar con un 96%.

TESIS CON  
FALLA DE ORIGEN

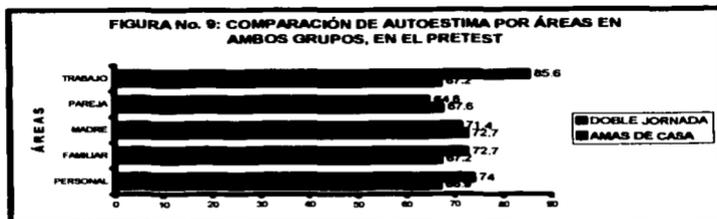


Figura No. 9 Se observa la comparación de autoestima por áreas en los dos grupos (amas de casa y trabajadoras, al inicio del taller.

En la figura No. 9 se muestra el nivel de autoestima en las áreas, en ambos grupos en el primer momento de la aplicación del cuestionario, es decir en el pretest. Se puede observar que en el grupo de mujeres amas de casa existe un porcentaje similar en todos los rubros, despegándose de ellos, ligeramente, en el área de madre con un 72.7%. Por otro lado en el grupo de doble jornada se observa un dato relevante en área de trabajo, ya que ahí el grupo en esta primera aplicación obtuvo un 85.6% de autoestima, notándose que en el área de pareja hay un menor nivel, con un 64.8%

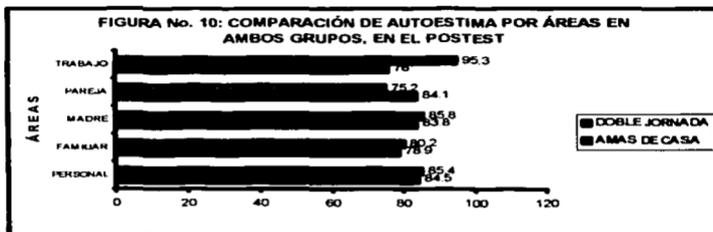


Figura No. 10 Se observa la comparación de autoestima por áreas en los dos grupos (amas de casa y trabajadoras, al término del taller.

TESIS CON  
FALLA DE ORIGEN

**En la figura No. 10** se muestra el nivel de autoestima en las áreas, en ambos grupos en el segundo momento de la aplicación del cuestionario, es decir en el postest. Donde se puede observar que en el grupo de amas de casa adquirieron un nivel mayor de autoestima en el área personal en comparación a los demás rubros con un 84.5%, siendo la diferencia entre el pretest de un 17.6%; siguiendo el rubro de pareja con un 85.1%, el cual también se incremento en un 16.5%. Cabe mencionar que en el primer momento el nivel de autoestima en el área de madre era el más alto de los rubros abordados, pero en el postest no se mantuvo de esta manera, aunque de igual forma se incremento en un 11.1%. Finalmente con respecto a ambas figuras en este grupo de mujeres se distingue un incremento en todas las áreas.

Con respecto al grupo de doble jornada, se percibe que en el postest todas las áreas, al igual que en el grupo anterior, denotan un incremento en el nivel de autoestima, manteniéndose el mayor porcentaje en el área de trabajo con un incremento del 9.7%, seguida del área madre con un 85.8%, incrementándose en un 14.4% con relación al pretest. Finalmente podemos comentar que se incremento en todas las áreas el nivel de autoestima.

Con la descripción de estos resultados podemos establecer que con relación a nuestra primer hipótesis "*La mujer tiene un mayor nivel de autoestima en su rol de madre en comparación a los otros roles que desempeña en su vida diaria (familia, pareja, trabajo y personal)*". Se cumple dicha hipótesis con el grupo amas de casa, pero solamente en el pretest, debido a que en esta área el grupo presento un nivel de autoestima del 72.7% en comparación a las otras áreas; situación que no se manifestó en el grupo de doble jornada, ni en ambos grupos en el postest. Por lo cual podemos mencionar que esta hipótesis es rechazada.

TESIS CON  
FALLA DE ORIGEN



Figura No. 11 Se observa la comparación del nivel de autoestima por escolaridad en los dos grupos , al inicio del taller .

En la figura 11 se muestra el nivel de autoestima que tienen ambos grupos por escolaridad integrando las cinco áreas. Se observa que el grupo de mujeres con doble jornada, con escolaridad de secundaria, es quien obtiene un mayor nivel de autoestima (87.6%) en comparación con las demás escolaridades, siendo sus resultados los siguientes: 78.5% en mujeres con doble jornada de trabajo y escolaridad de primaria, seguido de mujeres amas de casa con un 73.8% de la misma escolaridad, y un resultado que es importante destacar es el de mujeres de bachillerato, con doble jornada de trabajo, con un 58% siendo este el puntaje más bajo que se obtuvo.



Figura No. 12 Se observa la comparación del nivel de autoestima por escolaridad en los dos grupos , al término del taller .

En la figura 12. se observa al grupo de mujeres de doble jornada, que al igual que las mujeres amas de casa, con escolaridad de secundaria obtienen un mayor nivel de autoestima en comparación con las demás escolaridades, siendo sus resultados los siguientes: en el pretest un 87.6% y en el postest un 92.6%, siendo la diferencia de un 5.0%; seguido de escolaridad de primaria con un resultado en el pretest de un 78.5% y en el postest de un 84.1%, siendo la diferencia del 5.6%; seguido del nivel licenciatura con un 62.3% en el pretest y un 81.3% en el postest, siendo su diferencia entre estos dos momentos del 19.0%; finalmente están las mujeres con estudios de bachillerato que tienen un resultado del 58.0% en el pretest y un 79.8% en el postest, siendo la diferencia del 21.8%.

Como podemos observar en ambos grupos las mujeres con un nivel mayor de autoestima en el postest son las que tienen escolaridad de secundaria, seguidas del grupo de primaria, licenciatura y bachillerato.

Con la descripción de estos resultados podemos establecer que con relación a nuestra segunda hipótesis *"El grado de escolaridad influye en el nivel de autoestima"*, es rechazada debido a que en ambos grupos, en el postest, son las mujeres con escolaridad de secundaria quien adquieren un mayor nivel de Autoestima.



Figura No. 13 En esta figura se muestra una comparación del nivel de autoestima en las mujeres amas de casa, en los dos momentos en que se aplicó el cuestionario de autoestima.

En la figura No. 13 se muestra el nivel de autoestima en mujeres amas de casa, antes y después de la aplicación del taller. Se puede observar que incrementa en un 13.4% el nivel de autoestima.



Figura No. 14. En esta figura se muestra una comparación del nivel de autoestima en las mujeres con doble jornada, en los dos momentos en que se aplicó el cuestionario de autoestima.

En figura No. 14 que muestra el nivel de autoestima en las mujeres de doble jornada; de igual forma que la anterior se observa que existe un incremento en el nivel de autoestima del 11.5% en comparación al primer momento de la aplicación del taller.

Con lo cual queda corroborada nuestra cuarta hipótesis en relación "*Si se interviene con un en un taller vivencial, se elevará la autoestima en las mujeres*". Por otro lado, con ambas figuras queda corroborada la tercera hipótesis que dice "*Una mujer con labores solo domésticas tendrá menor autoestima que la que trabaja dentro y fuera del hogar*", ya que si se observan estas, en ambos momentos de la aplicación del cuestionario es mayor el nivel de autoestima.

## 5.2. ANÁLISIS CUALITATIVO

Como se menciono anteriormente el análisis cualitativo, se realizó tomando como sustento teórico la escalera de autoestima que maneja Rodríguez, y col. (1985), recordemos que este autor maneja seis escalones para llegar a adquirir un nivel de autoestima alta; en orden ascendente son:

autoconocimiento, autoconcepto, autoevaluación, autoaceptación, autorrespeto y autoestima. Para trabajar con estos escalones se implementó un taller en el que se trabajaron dinámicas con las participantes donde el objetivo fue que cada una realizará una reflexión sobre su autoestima en cada escalón anteriormente mencionado.

A partir de la participación de las mujeres, se realizó un análisis con el fin de evaluar como se perciben en cada uno de los escalones de la autoestima y los cambios que pudieran hacer en su vida personal a partir del trabajo elaborado en el taller.

En un primer momento de este análisis se mencionarán las respuestas que emitieron el grupo de mujeres amas de casa y posteriormente el de doble jornada.

#### PRIMER SESION: "AUTOCONOCIMIENTO"

Recordemos que el autoconocimiento según Rodríguez y Cols., es conocer las partes que componen el yo, sus manifestaciones, necesidades y habilidades, así como los papeles que vive el individuo con los cuales puede reconocer lo que siente, el como actúa y el porqué actúa de esa manera. Al conocer todas sus partes, que desde luego no funcionan por separado sino que se entrelazan para apoyarse una en la otra, el individuo para este autor logrará tener una personalidad fuerte y unificada; pero si una de estas partes funciona de manera deficiente, las otras se verían afectadas, con sentimientos de ineptitud y desvaloración, lo que provocará una deficiente estima de sí mismo.

En la primera sesión se planteo como objetivo "que las participantes hicieran un viaje en sí mismas, para reflexionar sobre el conocimiento que tienen de su persona". Para cumplir dicho objetivo se implementaron dos dinámicas: El espejo y ¿Quién soy?, donde las mujeres trataron de conocer todo lo que implica su cuerpo y su mente.

TESIS CON  
FALLA DE ORIGEN

En la dinámica "El espejo", se hicieron cuatro preguntas básicas para ubicar el autoconocimiento, ¿quién soy?, ¿cuánto valgo?, ¿de qué soy capaz? Y ¿qué quiero para mí? en las respuestas de las *mujeres amas de casas*, se puede apreciar que tienen poco conocimiento de ellas mismas, ya que por ejemplo en la pregunta: ¿cuánto valgo?, la mayoría mencionaron que nunca se lo habían planteado, y por lo tanto, no habían pensado en su valor como personas.

En la sesión de autoconocimiento la reflexión fundamental giro en torno a que las participantes analizaran como se perciben como seres humanos y el nivel de conocimiento que tienen de sí mismas.

Con relación a la primera pregunta de esta dinámica: que hace referencia a ¿Quién soy?: las respuestas más constantes de las *amas de casa* fueron: soy una persona que no esta contenta conmigo misma", "soy enojona" "soy insegura" "soy celosa" "soy sentimental" "soy una persona con muchos complejos". También manifestaron sentimientos de aceptación ya que sus respuestas fueron: "soy alegre", "soy bonita" "soy inteligente" "soy una persona que le gusta estar con su familia y por eso soy feliz", etc.

Una respuesta donde podemos identificar un nivel de autoestima alto surgió de una mujer con escolaridad de bachillerato que indico: "Soy una mujer de 25 años, atractiva, inteligente, con muchas cualidades y pocos defectos y pienso que los que no son físicos los puedo corregir, tengo habilidad para hacer deporte, para cocinar, para aprender y me considero apta para muchas más cosas que ser sólo una ama de casa, esposa y madre".

Otra persona, con estudios de secundaria manifestó baja estima cuando afirmo: "Soy una persona que se siente sola, defraudada, culpable, temerosa, celosa, demasiado mal formada, un poco gorda".

Comparando ambas podemos observar que la persona que manifestó ser una mujer con cualidades y limitaciones tenía un concepto de sí misma positivo, y la otra que manifestó ser "insegura y mal formada", en sus palabras, nos indica que la imagen que tiene de sí misma es pobre.

En referencia a la siguiente pregunta ¿Cuánto valgo?, en general les resultó difícil responderla, ya que como se dijo anteriormente, muy pocas se lo habían preguntado, por lo que sus respuestas fueron: "poco", "no sé", o en algunos casos su valor lo atribuyen a la calificación de terceras personas, ya sea hijos o esposo. Una respuesta que contiene parte de lo anterior es: "Realmente no lo sé, nunca lo había pensado, pero yo creo que debo de valer mucho o muchísimo porque no soy mala y hasta donde puedo ayudo a las personas, sobre todo a mi familia a la que adoro".

Con respecto a la siguiente pregunta: ¿De qué soy capaz?, sus respuestas fueron: "soy capaz de lograr todo lo que me propongo", enfocándolo directamente a la complacencia de los hijos, no por ellas, por ejemplo: "de vivir, tratando siempre de ser feliz y de hacer feliz a los que me rodean, o sea si es necesario, soy capaz de todo por ellos", "de respetar lo más que puedo a los demás, de defender mi punto de vista si es importante, de enfrentar hasta el problema más difícil y defender a mis hijos a costa de lo que sea"; "de aprender fácilmente, de comunicar mis sentimientos, de superarme, pienso que soy capaz de muchas cosas, pero he regido mi comportamiento tratando de complacer a los demás primero que a mí, impidiéndome hacer muchas cosas".

Con respecto a la última pregunta ¿Qué quiero para mí?: algunas respuestas constantes fueron: "quiero ser feliz", "quiero llegar a alcanzar la tranquilidad", "quiero sentirme libre en todos los aspectos", mencionaron "quiero llegar a superarme". "Quiero ya no sentir el vacío existencial que vengo sintiendo desde hace tiempo, quiero estudiar alguna profesión, quiero superarme yo como persona, no estancarme en lo que soy ahora"; "llegar a alcanzar la tranquilidad que me permita vivir lo mejor conmigo y con los demás, aceptándome como soy con cualidades y defectos".

TESIS CON  
FALLA DE ORIGEN

En conclusión sobre esta dinámica se puede apreciar que este grupo de mujeres muestra un conocimiento precario sobre su persona y sus necesidades. Un comentario que valdría la pena hacer con respecto a este grupo es que su conocimiento de sí mismas es sobre la base de las personas que las rodean. Aunque cabe mencionar que de manera general manifestaron tener un deseo de superación y de aprender a vivir lo mejor que puedan.

Con respecto al grupo de mujeres con *doble jornada* de trabajo, quien estuvo integrado por cuatro mujeres con primaria, dos con secundaria, cinco con bachillerato y cuatro con licenciatura. Las respuestas a la primera pregunta ¿quién soy? fueron: "Una persona que por lo regular estoy triste, sólo cuando veo a mis hijos me siento feliz y con ganas de salir adelante", "Una mujer común y corriente, llena de defectos, de tristezas, decepcionada de muchísimas cosas, con buenos y malos recuerdos, más malos que buenos", "soy una persona que ha llevado una vida con muchas dificultades, que en la niñez me reprimieron mucho y crecí con muchos temores", "soy una persona capaz de lograr lo que quiero, pero a veces falta la motivación de una misma y de no dejarlo para mañana. Soy feliz a veces". Se puede determinar con relación a sus respuestas que estas mujeres manejan un conocimiento de sí mismas con relación a sus estados de ánimo y sus recuerdos de infancia.

Con relación a las preguntas ¿Cuánto valgo? algunas respuestas en términos globales son: "siento que valgo mucho, aunque a veces por ciertas circunstancias me siento muy poca cosa y es cuando acudo a pedir ayuda", "yo pienso que valgo lo que me valore mi familia y como para ellos valgo mucho, entonces valgo lo que mis hijas me quieren", "yo siento que valgo mucho como persona, aunque a veces las personas de tu alrededor no lo reconozcan y te quieran tratar y hacer menos de cuanto uno vale", "creo que valgo mucho, comenzando por el simple hecho de que estoy viva y tengo salud". Nuevamente podemos determinar que estos grupos de mujeres (*doble jornada*) se valoran con relación a lo que piensan terceras personas, aunque podemos observar que ellas ya perciben que tienen un valor con relación a las mujeres amas de casa.

TESIS CON  
FALLA DE ORIGEN

Haciendo referencia a la pregunta de ¿qué soy capaz?, sus respuestas fueron: "de casi todo. De terminar lo que emprendo, de salir adelante y lograr mis propósitos", soy capaz de todo lo que quiero, pero a veces lo pienso mucho y de tanto pensarlo no lo hago", "soy capaz de trabajar para sacar a mis hijas y mi madre adelante. En mi trabajo soy capaz de lograr lo que me propongo".

En la pregunta ¿qué quiero para mí?, sus respuestas fueron: "mi libertad", "quiero ser feliz, quiero explotar las cualidades que tengo, pero también trabajar en mis defectos. Quiero salir adelante y disfrutar al máximo cada instante porque sé que es irrepetible y quiero triunfar", "Quiero ser una mejor mujer, valorarme mejor a mi misma". En general las respuestas de estas mujeres fueron el ser mejores en diferentes aspectos de su vida personal, aunque algunas de ellas, también mencionaron "quiero un día ver realizado el esfuerzo de mis hijas que están estudiando y eso para mí va ser el día más feliz", "Quiero todo lo mejor, quiero que me valoren que me presten atención, quiero ser feliz con mi familia . todo: trabajo, salud, amor de mi esposo, respeto de mis hijos, comodidades, ser feliz, todo lo maravilloso del mundo. Dejar hijos útiles a la humanidad. No haber pasado por la vida sin haber aprendido de ella"; en estas afirmaciones podemos identificar que se manifiesta una necesidad de satisfacción de logro para los demás y no para si mismas.

Cuando se reflexionó con el grupo cada una de sus respuestas, los comentarios que surgieron fueron que a lo largo de su vida habían aprendido que una mujer debía de vivir para su pareja y sus hijos, siempre estar al pendiente de ellos y no de ella misma, y que esta situación no les permitía determinar con claridad que es lo que deseaban como mujeres.

La segunda dinámica aplicada en esta sesión fue "¿Quién soy?", donde el objetivo fue que las participantes identificaran la importancia del autoconocimiento destacando virtudes y defectos. Esta dinámica trata de identificar capacidades intelectuales, personas que han influido en su formación, metas, valores, habilidades, cosas que les molestan de ellas mismas y sus defectos.

TESIS CON  
FALLA DE ORIGEN

En relación a las capacidades intelectuales, a las *participantes del grupo amas de casa*, les costo trabajo identificarlas ya que desde un principio manifestaron no saber cuales eran estas. Después de una breve explicación, las respuestas más constantes en algunas de ellas fueron: "inteligente, estudiosa, facilidad de aprender, retentiva, saber leer, tengo imaginación, pensar rápido".

Al revisar las respuestas de este grupo de mujeres, nos dimos cuenta que de tres capacidades intelectuales que se les pedían mencionar, en su mayoría sólo escribieron una o dos como máximo, lo que puede significar que la mayoría de ellas, pocas veces reflexiona sobre estas, motivo por el cual mencionaron no habían podido identificar claramente sus capacidades.

Con respecto a las personas que han influido en su forma de comportarse o pensar, se puede observar que la familia en ellas tiene un gran peso en su formación personal, ya que todas mencionaron que su "esposo", "padre o madre" "hijos" y en algunos casos dos o tres personas "amigos o conocidos de la familia han determinado en lo que son y las aspiraciones que tienen para llegar a ser.

Respecto a las virtudes y defectos de sí mismas, se observó que no les resultaba difícil encontrar sus defectos, pero sí sus cualidades.

Entre sus cualidades mencionaron las referentes solamente a la casa como: "cocinar", "bordar", "tejer", "lavar", solamente dos mencionaron: una "bailar y hacer ejercicio" y otra "jugar voleibol".

Entre los defectos que encontraron con respecto a su persona mencionaron lo siguiente: "enojona, resentida, lloro mucho, celosa, desordenada, desidiosa, impuntual, orgullosa, no saber guiar a mi familia, no aceptar errores fácilmente, estar gorda, nerviosa,", etc.

TESIS CON  
FALLA DE ORIGEN

Una respuesta que se enfatiza en estos dos últimos puntos: es que a algunas de ellas les molesta o ven como defecto "el no poder decir lo que piensan o sienten en determinados momentos", por miedo al que dirán". La situación nos llamó la atención, ya que solo se referían a defectos suyos en términos de su relación con otros y no consigo mismas, con relación a su aspecto físico pocos fueron sus comentarios, aún y cuando en las posteriores sesiones y actividades mencionaron que no les agradaba su físico.

Al realizar la discusión grupal se pudo observar que cuando se daban cuenta de que eran muy pocas las cualidades que identificaban en su persona reconocían el poco conocimiento que tenían de sí mismas.

Con respecto al punto de metas personales: Las respuestas más comunes fueron: "cambiar mi carácter", tener un trabajo o seguir estudiando", "desarrollar algunas cualidades" y "tener una familia feliz".

Con respecto a las *mujeres de doble jornada*, ellas hacen mención que sus capacidades intelectuales son: "Entre mis capacidades encuentro escuchar música, leer", "Aprender a aprender", "Pienso que soy muy inteligente", "estudiar", "Facilidad de palabra", "Aprender manualidades", "Capacidad de dibujar y pintar", "Escuchar a los demás", "Capacidad de ganarme a la gente", etc. Cabe hacer la observación que cuando se les pidió que identificarán sus habilidades intelectuales al inició les costo mucho trabajo determinarlas por que nunca habían pensado en ellas.

Por otra parte, entre las cosas que manifestaron que les molestaban de ellas mismas fueron las siguientes: "La hipocresía", "Que me comparen", "Que quieran manejar mi forma de ser", "Que no me tomen en cuenta", "Que no me dejen a veces tomar decisiones", "Ser floja en algunas cosas", "Mi intolerancia en algunos aspectos", "Ser chillona", "No poder concentrarme", "Tener miedo a la soledad", "No aceptar errores de la pareja", "Ser regañona", "No ser constante", "Deprimirme", "Que la apatía me invada", "Querer ayudar a todos cuando ni yo misma me puedo ayudar", "Estar gorda", "No lograr todo lo que quiero", "Ser un poco enojona". Como se puede observar, las participantes

manifestaban que las actitudes de los demás para con ellas mismas influían en su forma de percibirse y su conocimiento.

En relación al punto de "personas que han influido en su formación" mencionaron: a su madre, esposo, hijos, padres, maestros y amigos. Con respecto a los valores que identificaron en sí mismas citaron los siguientes: Ser honesta, "La sencillez", "EL respeto", "Ser amorosa", "Comunicativa", "Ser leal", "Comprensiva", "Ser solidaria", "Ser buena amiga". Cabe hacer la observación, que al igual que cuando se les pidió que identificarán sus capacidades intelectuales en unas sesiones anteriores, citaron que les había costado mucho trabajo hacerlo, la reflexión que se desprendió en esta dinámica también se les dificultó mucho, ya que argumentaron que no se habían puesto a pensar en ello nunca.

Cuando se había llegado a esta se pudo identificar que las participantes eran más activas para manifestar sus puntos de vista y menos inhibidas. Además de que su actitud fue más crítica en términos de lo que mencionaban.

En cuanto a sus metas mencionaron: "Trabajar", "Lograr un aumento en mi trabajo", "Adelgazar", "Llegar a ser feliz", "Sacar adelante a mis hijos", "Ser buena hija, madre y esposa", "Superarme día con día", "Aprender todo lo que pueda", "Aceptar mi físico", "Dejar de ser chillona".

En general, en estas dos dinámicas se cumplió el objetivo, ya que las participantes lograron conocer parte de ellas mismas, lo cual se refleja en respuestas como: "él darne cuenta que hay otras personas que tienen, piensan o sienten lo mismo que yo me hace sentir que puedo salir adelante", o "al escuchar a las demás he reconocido que yo también actué de esa forma y ahora conozco algo más de mí".

Como se puede observar, en la sesión de autoconocimiento, las participantes reflexionaron acerca de sus cualidades, defectos, metas, expectativas, la importancia de conocerse y saber quienes son y que es lo necesitan ellas mismas. Se pudo analizar que para las mujeres todavía sigue

siendo muy difícil ubicar la relevancia que tiene el conocerse ellas mismas, ya que como lo hemos mencionado se ha identificado que la mujer cubre las necesidades de los demás (esposo e hijos) y muy pocas veces las suyas.

Haciendo un análisis en los resultados de ambos grupos las participantes mostraron poco conocimiento de su persona, con relación a su aspecto físico e intelectual, consideraron que durante un período de su vida se han preocupado más por sus hijos, pareja, casa, labores fuera de casa, etc. que de ellas mismas. Aunque cabe hacer mención que dentro del grupo de participantes de doble jornada de trabajo se nota una diferencia con las de amas de casa, en cuanto a que no les costaba trabajo opinar, manifestar su punto de vista con respecto al tema, algunas consideraban que a pesar de no haber logrado todas las expectativas de su vida no se consideraban no productivas, ya que mencionaron que su trabajo les daba un poco de seguridad.

El objetivo de esta primera sesión se cumplió, ya que las participantes, cuestionaron, reflexionaron y analizaron el conocimiento que tienen de si mismas.

Se puede concluir que en esta sesión las participantes (independientemente del grupo) manifestaron el poco o nulo conocimiento que tenían de su persona, y al participar en las actividades del taller lograron reflexionar sobre la importancia que tiene el conocerse como mujeres, más allá de su función como madres y esposas.

#### SEGUNDA SESION "AUTOCONCEPTO Y AUTOEVALUACIÓN"

El autoconcepto es el conjunto de creencias que una persona tiene acerca de lo que ella es, cada persona se forma a lo largo de su vida una serie de ideas o imágenes que lo llevan a creer que así es. La autoevaluación, es la capacidad interna para valorar las cosas, considerándolas como buenas si son agradables para la persona, le satisfacen, interesan, enriquecen, la hacen sentir bien, le permiten crecer y aprender sin lastimar a los demás. Y malas si no le interesan, no le satisfacen, le hacen daño y no le permiten crecer.

TESIS CON  
FALLA DE ORIGEN

El objetivo de esta sesión fue que las participantes identificaran el concepto de sí mismas y lo evaluarán.

Esta sesión se cumplió a través de cuatro dinámicas cuyos resultados son los siguientes:

**Ventana de Johari.** El objetivo fue que identificarán la imagen que tienen de sí mismas y la que tienen otros sobre ellas.

Dentro de esta actividad las participantes *amas de casa* mencionaron aspectos de su persona como por ejemplo: "soy muy sentimental" "soy comprensible", "soy soñadora" "responsable", "débil" "sensible" "me gusta sentirme útil" "soy una persona ante todo honesta y fiel" "soy una persona con un carácter fuerte" "soy una mujer que sus padres no le dieron amor y por lo tanto le cuesta trabajo dar", etc. Ellas pudieron identificar su área abierta, porque eran aspectos que se habían manejado una sesión anterior, pero sobre su área oculta o ciega, se mostraron más renuentes a hablar, porque consideraron que era muy difícil hablar de ello, solo algunas quisieron leer en la sesión su área oculta y mencionaron lo siguiente: "Mi esposo considera que soy muy cruel, porque no me detengo para manifestarte mi enojo" "Pienso que los demás creen que soy muy generosa y desprendida, que tengo bonito carácter, que soy muy amable y educada. Los demás creen que sería incapaz de engañar a mi esposo, pero no". "Nadie sabe que me embarace y me deprimó mucho por ello, aunque los demás ven en mí una mujer fuerte y segura, pero en realidad en muchas ocasiones me encuentro muy triste".

Al realizar la pregunta ¿qué sintieron cuando las otras participantes mencionaron algunos aspectos de ustedes que creían no conocer?, las repuestas fueron: "es muy satisfactorio conocer algo que a veces creemos desconocer", "Me siento muy bien", o "me agrado escuchar que los otros tengan ese concepto de mí, siempre es bueno conocerlo".

TESIS CON  
FALLA DE ORIGEN

En general los comentarios fueron con base a sentirse satisfechas de que los otros o ellas tuvieran una imagen positiva de su persona.

Con relación a la dinámica "**Mensajes negativos**", se pretendió que reconocieran los mensajes positivos y negativos que les habían transmitido por diferentes medios.

Entre los mensajes negativos que las integrantes del grupo *amas de casa* habían escuchado desde pequeñas, se mencionaron: "eres una tonta", "que fea eres", "burra", "miedosa", "eres mujer y por lo tanto tienes que hacer...", "debes de obedecer", etc. En particular llamo la atención los mensajes de una participante, ya que ha crecido con mensajes como estos: "me decían gorda, mal hecha, torpe, poca cosa, miserable, nunca vas a salir de los mismo, nunca vas a ver realizadas tus metas, pareces hombre". Y actualmente el marido sigue enfatizando: con ese trasero de cebolla ¿quién te va a querer?, con esa panza del señor barriga, ¡té vez horrible!".

En referencia a los mensajes positivos que daba la familia a las participantes eran enfocados al trabajo de hogar: "guisas bien, que bueno que sacaste esta calificación, eres inteligente". Pero en su mayoría los mensajes negativos eran más frecuentes, lo que actualmente les afecta en su vida diaria ya que han crecido con ese concepto y no logran hacerlo a un lado. Y más como se observa en la participante de la cual transcribimos sus respuestas, se los siguen mencionando.

Respecto a los mensajes positivos, se encuentran que por lo regular venían de fuera de la familia, por ejemplo de los profesores o amigos o demás familiares. La misma participante comento: "había una maestra que me escribía en mi cuaderno: ¡tu puedes!", otra me decía siempre cuenta con mi apoyo en las buenas y en las malas". Mi mamá me dice ahora: tú eres mi única amiga, mi hija consentida.

A la pregunta de que les hubiera gustado escuchar, en su gran mayoría dijeron: "me hubiera gustado crecer en un ambiente lleno de amor" o en su caso "de comunicación".

Al darse cuenta que todas habían sido tratadas como "tontas", "flojas", con pocas muestras de cariño", mencionaron que el concepto de sí mismas era muy pobre concluyendo que debían hacer lo posible por cambiar esos conceptos y que a través del conocimiento de sí podrían notar que no lo son".

En la dinámica "**Doble personalidad**", el objetivo fue identificar la alta y baja autoestima y como se va desarrollando esta.

En esta dinámica las participantes tenían que evaluar cómo se sienten, piensan y actúan cuando están bien consigo mismas y cuando están mal consigo mismas.

Al hacer mención de cuando se sienten mal las participantes, sus respuestas fueron: "me enoja, me estreso, grito, regaño a mis hijos, me deprimó, lloró, me pongo triste, me veo fea, gorda, quiero morirme". Al contrario cuando se sienten bien, "me gusta apapachar, salir, platicar, actuó con mucho amor, y trato de transmitirlo a quien se encuentre en ese momento a mi lado, pienso positivamente".

Al hacer mención de estos estados de ánimo la mayoría menciona que suelen tener más ratos malos que buenos, y que cuando se sienten mal se duermen, salen a caminar, lloran y cuando están bien tratan de mantenerlo lo más que se pueda, pero que siempre hay algo que les hace bajar ese estado de ánimo. La conclusión a que se llegó fue que para mantener estos estados de ánimo no debe interferir mucho el concepto que los demás tengan de ellas, o como se les traten, y que en lo sucesivo tratarían de que el comportamientos o actitudes de otros no les afectarán mucho, porque estaban en el proceso del conocimiento y de adquirir un una imagen positiva de ellas mismas.

TESIS CON  
FALLA DE ORIGEN

La última dinámica que se aplicó fue "Otros afectan nuestra imagen", siendo el objetivo reflexionar sobre el valor que se le da a la conducta de los demás y como esto afecta la imagen de uno mismo.

En esta actividad las participantes actuaron con base a la etiqueta que tenían sus compañeras, se ponía nerviosas, inquietas, y pensativas; sus conclusiones se dieron en torno a que cuando la gente las hace sentir de una u otra manera ellas no saben defender sus puntos de vista, actitudes o necesidades, con la actividad ellas tenían que defender su forma de sentir, actuar y pensar.

Al final de esta sesión se hizo hincapié en la importancia de que cada ser humano tenga una imagen positiva de sí misma para así poder evaluar lo bueno o malo para ellas y mantener una actitud positiva.

En cuanto al *grupo de doble jornada* los resultados de las mismas dinámicas fueron:

"Ventana de Johari". Dentro de esta actividad las participantes mencionaron aspectos de su persona, por ejemplo: pienso que soy una persona que le gusta forjarse metas" "no me gusta manifestar mis debilidades" la gente que me conoce considera que mi vida es perfecta, pero no es así " "Soy sociable, trabajadora, alegre, enojona, me considero muy reservada para manifestar mis debilidades, soy muy orgullosa, mis hijos y mis amigas consideran que soy muy luchona, pero no es así muchas veces necesito de la ayuda de los demás, pero me cuesta mucho trabajo manifestarlo" "me considero muy sentimental, buena amiga, pero no creo conocerme totalmente a pesar de los años, los demás me consideran muy buena persona y muy tranquila" "me considero como una persona de un carácter muy fuerte, insegura, pero no saben que mi padre era así, para pedir las cosas lo hacía gritando y humillando a los demás, en la actualidad mi esposo me dice que soy una persona muy enojona, autoritaria y que siempre quiere tener la razón, hace poco me dijo que era muy cruel para decir las cosas y eso me dolió mucho" me considero una persona muy útil y me gusta ayudar a los demás, para los

TESIS CON  
FALLA DE ORIGEN

demás soy una persona ante todo honesta y fiel, considero que los demás piensan que soy muy generosa y desprendida, que tengo buen carácter y que soy muy amable" "Soy muy temerosa a la soledad, soy muy sensible a cualquier cosa, soy alegre y actualmente reflejo tristeza en mi rostro, me considero débil, responsable, cariñosa, sincera y comprensible, los demás no saben de mí que realmente me siento muy sola e insegura" soy muy platicadora, abierta, independiente, emprendedora, inquieta, resentida observadora, intransigente, no me gusta que me comparen, que no se haga lo que yo digo, soy muy susceptible, los demás no conocen de mí que me siento muy triste por momentos y que no me comprendo"

Como se puede observar en las características que las participantes mencionaron de ellas mismas, aunque no les costaba trabajo mencionartas (salvo la de su área ciega) si consideraban que aún no estaban satisfechas con ellas mismas, de hecho se puede decir que un número considerable manifestó el vacío que sentían y la soledad.

Cabe mencionar que cuando se les pregunto ¿cómo se sintieron cuando las otras participantes mencionaron algunos aspectos que ellas consideraban no conocer de su persona? las respuestas fueron: "no pensé que yo diera esa imagen", "me siento muy bien, siempre es bueno escuchar a los demás", "me agrada que las demás tengan esa imagen de mí", "considero que me están halagando" "me siento muy satisfecha de escuchar que soy agradable para las demás".

De manera general los comentarios fueron que se sintieron muy satisfechas de que los otros tuvieran una imagen agradable de ellas. Aunque cabe mencionar que al hablar de su área oscura solo algunas quisieron mencionarla.

Con relación a los "**Mensajes negativos**" que habían escuchado desde pequeñas, enumeraron un sin fin de ellos: "me decían que parecía lagartija, gorda, floja, desordenada, no tienes busto, estas muy velluda", "Eres una chica muy tonta", "Me decían que era muy flaca y floja", "Desde pequeña me decían

TESIS CON  
FALLA DE ORIGEN

que era tonta, que era fea y que estaba trompada, un hermano me dijo que cuando me reía me veía más fea", Mi padre me decía negra y fea, considero que a raíz de ello empecé a adquirir más inseguridad, por que si me consideraba realmente fea", "Recuerdo que me decían gorda que parecía pato, que cuando fuera grande nadie iba a querer casarse conmigo, un día mi madre me dijo que yo le hacía la vida de cuadritos, que era mejor que me hubiera regalado cuando yo era pequeña", "Recuerdo que mi familia me decía que para que estudiaba si me iba a casar y de nada me iba a servir haber estudiado, además de que me hacían sentirme fea e incapaz". "No debes agarrar tu cuerpo, eso es sucio", "Mi mamá me decía tonta o estúpida, me decían flaca, mis maestros me dijeron que yo no servía para los estudios que había escogido".

Entre los mensajes positivos que les daba su familia mencionaron los siguientes: "Que bonita eres, buena, linda, gordita y platicadora", "Eres muy inteligente y abusada vas a salir adelante, no temas nada y a nadie, sé fuerte para saber afrontar tus problemas y dolores", Mis padres me obligaron a estudiar en ese momento no lo comprendía en la actualidad les agradezco que lo hayan hecho", "Eres muy bondadosa", "Que bonitas pestañas tienes".

Con respecto a la pregunta de que les hubiera gustado escuchar en su gran mayoría mencionaron: "Que me querían", "que era importante para ellos", "Que yo podía hacer lo que me propusiera", "Que a pesar de todo me amaban, "Me hubiera gustado que mi padre me abrazara y me dijera que me amaba."

Como podemos observar, en esta dinámica las participantes recordaron los mensajes negativos que habían recibido de los demás cuando eran pequeñas, estos se referían a su aspecto físico y aún cuando habían pasado muchos años, todavía manifestaban dolor al recordarlos y darse cuenta que en algunos casos habían lastimado su estima y con relación a los mensajes positivos consideraban que les había ayudado a sentirse bien consigo mismas.

**"Doble personalidad".** Al pedirles que mencionaran como actúan, sienten y piensan cuando se sienten bien o mal, sus respuestas fueron las siguientes: "cuando me siento mal pierdo interés por todo y pienso que nadie me valora, en caso contrario cuando me siento bien pienso positivamente, me siento bien conmigo misma y todo me parece sencillo, todo lo puedo hacer con amor y dedicación, todo es maravilloso para mí", "cuando me siento mal conmigo misma me desespero y me siento insatisfecha con todo lo que hago y soy y cuando estoy bien me siento realizada", "cuando me siento mal me siento demasiado gorda y me deprimó muy fácilmente y cuando estoy bien me siento con ánimos de todo", "Cuando estoy mal conmigo me fugo en el sueño, no quiero pensar en realizar algo, y cuando estoy bien conmigo me siento tan feliz que no quisiera que terminara ese momento".

Al realizar los comentarios sobre la regularidad de estos estados de ánimo, la mayoría menciona que consideraban tener ratos buenos y malos pero que cuando están mal tienden a considerarse incapaces y con poco valor a sí mismas y en caso contrario cuando se sienten bien se sienten felices, seguras de lo que quieren y de lo que son.

A la conclusión que se llegó con las participantes del taller, fue que para mantener una imagen positiva de sí mismas, independientemente de su estado de ánimo, era necesario que aprendieran a reconocer sus cualidades, como se analizó en la sesión de autoconocimiento, y además el manejo de comentarios que los demás vertían acerca de ellas mismas (aspecto físico e intelectual) tratando de que esos aspectos no deterioraran su autoestima.

**"Otros afectan nuestra imagen".** Los resultados en esta actividad fueron que era necesario distinguir lo que los demás decían de ellas y que esto no repercutiera en su estima, consideraron que al ver representados en las participantes muchos de los comentarios que hacen de ellas realmente no eran importantes, una participante mencionó: "Al ver la representación de la gordura, sé que todas podemos sentirnos mal por el aspecto, pero adquirí la conciencia de la importancia de saber ¿qué?, ¿cómo? y ¿cuando? se siente uno mal".

TESIS CON  
FALLA DE ORIGEN

En esta sesión se reflexiono sobre la importancia de una imagen positiva para poder identificar que es lo "bueno" o "malo" de ellas, al igual que aprender a aceptarse y a corregir, disminuyendo el efecto de comentarios negativos que los demás tienen de ellas.

Como se puede observar en esta sesión de autoconocimiento y autovaloración en los dos grupos se identificaron características de una baja estima, ya que el concepto que tienen de sí mismas esta fundamentado, en su gran mayoría, en el concepto o imagen que tienen los demás de ellas.

En el caso del grupo de *amas de casa* se puede observar que los comentarios que surgieron fueron en términos de que se consideraban: "débiles, sensibles, enojonas, inseguras etc.", que les hubiera gustado escuchar de sus padres y de la gente que les rodeaba: "que ellas podían hacer lo que quisieran siempre y cuando se lo propusieran". Cabe mencionar que en este grupo las participantes mostraban una preocupación por los comentarios de terceras personas sobre sí mismas, situación que se pudo determinar a través de las expresiones sobre su aspecto físico, ya que si sus parejas no las alababan no se sentían guapas o agradables.

Por otra parte en el grupo de *doble jornada de trabajo*, los comentarios giraron en torno a que reconocían sus defectos, pero también estaban de acuerdo en reconocer sus cualidades, consideraron que para que las pudieran valorar, primeramente se tenían que valorar a ellas mismas y que aquellas limitaciones que observaban en su persona era posible superarlas.

Es importante señalar que en ambos grupos las participantes consideraban que los mensajes negativos que habían recibido en su vida eran difíciles de erradicar todavía.

Cabe mencionar que cuando se reflexiono sobre la imagen que sus compañeras del curso tenían de ellas mismas les sorprendió y fue para ellas grato reconocer que por determinadas circunstancias ocupan su tiempo en poner importancia a los comentarios desagradables de su persona sin reconocer los agradables.

TESIS CON  
FALLA DE ORIGEN

Concluyendo, se noto una diferencia entre los grupos de mujeres, con respecto a la forma en que conceptualizaban su persona, las limitaciones y las cualidades que observaban en ellas mismas, ya que las amas de casa no tenían definidos estos elementos y las de doble jornada si (aunque no en una forma concreta).

#### ·TERCERA SESION "AUTOACEPTACIÓN"

El objetivo general de esta sesión fue que las participantes reflexionaran sobre los alcances y limitaciones como una forma de autoaceptación de si mismas.

La autoaceptación se basa en "admitir y reconocer todas las partes de si mismo, la forma de ser y sentir ya que sólo a través de la aceptación se puede transformar lo que es susceptible de ello.

Esta sesión tuvo cinco actividades enfocadas a reconocer las fallas, limitaciones, aciertos o cualidades que tiene una persona, y que al conocerlas uno puede darse cuenta que cualquier ser humano tiene errores que pueden corregirse y aciertos que pueden mantenerse o superarse.

La primera dinámica que se trabajo se titulo: "**Combinando fallas y limitaciones**", con el objetivo de promover la autoaceptación, reconociendo que todos tenemos fallas y limitaciones.

Al evaluar dicha actividad, *las participantes amas de casa* mencionaron que les habia dado pena ver representados sus errores o defectos, pero que al mismo tiempo al ver la exageración de estos, les daba pauta a reflexionar que no son las únicas que los tienen y que por lo tanto si se lo proponen lo pueden mejorar o no tomarlo mucho en cuenta.

Textualmente una participante menciona: "Me dio pena por las limitaciones me las pongo yo misma, debo de cambiar si quiero mejorar mi forma de vida para bienestar mio, en mi no debe de haber limitaciones", "yo pensé que era la única con estos defectos pero ahora veo que hay más gente igual que yo"

Esto propició la reflexión en cuanto que todo ser humano tiene limitaciones y por lo tanto uno no debe preocuparse demasiado en tratar de esconderlos sino de mejorarlos y ser simplemente como uno es.

En la segunda dinámica titulada "**La maleta de la vida**", el objetivo fue que las participantes evaluaran sus aspectos positivos y negativos y que reconocieran como habían influido estos para llegar a sentirlo como elementos que las limitaban o las motivaban en el desarrollo de su personalidad.

Sus respuestas fueron enfocadas en cuanto a que su carácter era lo que las limitaba, su falta de iniciativa, su familia, su pasado, etc., Y lo que las alentaba a seguir adelante eran sus hijos, su familia y sus deseos de progresar o de salir adelante.

Los comentarios finales de las participantes a este respecto fueron: que la gente tenía muchos errores y que no por eso se iba a terminar su mundo y que lo que podían de hacer cada una de ellas era tratar de incrementar sus alcances a través de metas que se propusieran.

Posteriormente se aplicó la dinámica "**Aceptando nuestras debilidades**", con el objetivo que las participantes identificaran la importancia de aceptar las debilidades y limitaciones de sí mismas como un pre-requisito para aumentar su autoestima.

Al hacer mención de las actitudes o pensamientos que más les molestaban a las participantes de sí mismas, sintiéndolas como debilidades y limitaciones en su personalidad, surgieron ideas de cómo hacerle para que no les molestara esa actitud o pensamiento; entre sus propuestas fueron: no pensar en estas, tratar de corregirlas cuando se dieran cuenta de que estaban actuando mal y que si no se conseguía pronto este cambio, mejorarlo con el tiempo. Además de mencionar que aquellos aspectos de ellas mismas que no se pudieran cambiar, era importante aprender a aceptarlos como parte de ellas.

TESIS CON  
FALLA DE ORIGEN

Con respecto a la cuarta dinámica "**La aventura**", donde el objetivo fue reflexionar sobre los alcances y limitaciones como una forma de autoaceptación de sí mismas. Se pudo observar que las participantes tienen recuerdos que de alguna manera las impulsa a seguir adelante en su vida diaria, o lo que le da pauta a querer ser felices.

En sus palabras: "haber recordado algo bonito en mi vida, me hace pensar que no todo ha sido malo, y que todo lo que he vivido me sirve hoy para hacer o no hacer tal cosa". "El pensar en esto que conté me ha servido para reflexionar que si yo quiero puedo tener muchos momentos más como estos".

Sus conclusiones fueron que en la vida hay momentos tristes, amargos o felices, pero que todo lo que se vive debe de servir como una experiencia que utilizamos tarde o temprano para enfrentarnos a nuevas situaciones o problemas.

En la última dinámica de esta sesión llamada "**Yo debería**", se buscaba que las participantes reconocieran que algunas de sus limitaciones las forman ellas mismas y que son ellas quienes pueden modificarlas.

Cabe hacer mención que las participantes en su gran mayoría dijeron que las actividades en las cuales se sienten comprometidas están enfocadas a realizar actividades para otros y no para ellas, como por ejemplo: "debería jugar más con mis hijos", "debería tener la casa más limpia", "debería hacer ejercicio para no estar tan gorda y que la gente no me diga nada"; en cambio otras decían: "debería ponerme a estudiar", "debería saber expresarme de mejor manera", "debería sentirme bien conmigo misma".

Al cambiar la expresión de "debería" por la de "si yo quisiera podría" sus conclusiones fueron enfocadas, a que el cambiar la palabra "debería" que era como sentirme obligada a determinada situación cambiaba por la opción de "cuando me lo proponga lo lograré" y que por lo tanto era más flexible y se actuaría libremente.

TESIS CON  
FALLA DE ORIGEN

Muchas de ellas mencionaron que sentían que era su obligación cambiar ciertos comportamientos o actividades debido a que la gente que las rodea se los pedía u obligaba y que muchas veces ellas no lo consideraban importante. Por lo tanto una de ellas menciona: "de hoy en adelante cuando alguien me proponga cambiar algo de mí, primero pensaré si eso me afecta directamente y si es así trataré de cambiarlo y si no, no lo tomare en cuenta".

Respecto a los resultados de esta sesión en el *grupo de doble jornada* durante la primer dinámica "**Combinando fallas y limitaciones**" las participantes mencionaron que les había resultado muy gracioso y muy penoso el ver representados sus errores o defectos por las demás participantes, además de reflejarlos de una manera muy exagerada. Esta situación también origina la reflexión en ellas, ya que mencionaron que consideraban que no eran tan importantes o que algunas tenían las mismas fallas y eso les ayudaba a minimizar estas.

Algunos comentarios al respecto fueron: "Me dio mucha pena representar lo que me pedían en la tarjeta, porque me sentía tonta", "Me dio mucha risa porque no sabía realmente que era lo que me quería decir mi compañera", "Al observar la representación de una mujer que esta gorda y eso le preocupa demasiado considere en ese momento que más que dramático era divertido, además de que la mayoría de nosotras tiene esa preocupación, y esta es compartida", "Me dio mucha pena y me sentí incomoda cuando observe que mis compañeras se reían de una de las cosas que a mí me preocupan como es el de estar gorda".

Después de estos comentarios surgieron algunas reflexiones entorno a que como seres humanos necesitan aprender a superar sus limitaciones y que muchas veces esas limitaciones están en la mente de cada una de ellas, además de considerar que hay cosas que les preocupa demasiado, además de devaluar su imagen (aspecto físico) y que realmente no lo es o por lo menos no es motivo para sentirse realmente mal con ellas mismas. "Es el aprender a vivir con uno mismo, y aceptar sus limitaciones".

En la segunda dinámica titulada **"La maleta de la vida"** las participantes mencionaron aspectos positivos que se llevarían para iniciar una nueva vida, después de un viaje: Me llevaría mi buen humor, paciencia, cariño y mi trabajo. Las cosas que dejo es mi complejo de sentirme demasiado gorda, de que la gente no haga lo que yo quiero y el ser demasiado necia", "Dejaría los recuerdos que me dañan de mi niñez y las mentiras de las personas que me han herido. Me llevaría el saber que soy una mujer noble, sincera, comprensiva, cariñosa, sensible, llevaría todas las ganas del mundo por ser mejor cada día y el valorar mi trabajo", "Quiero dejar mis complejos y los recuerdos de mi infancia, cuando mis hermanos me decían tonta y fea. Me llevaría la imagen que tengo actualmente de mí, de una mujer más segura y que puede alcanzar todo lo que se proponga", Llevaría el amor de mis hijos y de mi esposo, el deseo de vivir y luchar día con día para ser mejor. Lo que dejaría todo lo malo y olvidarlo, la soledad y la desconfianza hacia mi pareja", "En mi maleta yo solo me llevo mi AUTOESTIMA y las ganas de salir adelante por mi misma, dejaría los malos tratos, soledad y desconfianza", "Llevaría mi alegría, el amor y la honestidad, dejaría el ser desordenada, ahorrativa (en exceso) y burlona", "Primeramente me llevaría mi AUTOESTIMA y con eso el deseo de ser mejor cada día".

Como se puede observar en esta dinámica las participantes mencionaron que para poder emprender "una nueva vida" necesitaban llevar con ellas los aspectos positivos y dejar aquellos conceptos de sí mismas y de los demás, que no les permitirían ser ellas. Además de reflexionar sobre la posibilidad de mantenerse así siempre y cuando ellas quisieran.

Posteriormente en la dinámica **"Aceptando nuestras debilidades"**, se realizaron comentarios acerca de que era lo que les molestaba que los demás dijeran de ellas, y el cómo podrían hacerle para que eso ya no les afectara: a la conclusión que se llegó fue que necesitaban tratar de aceptarla como parte de puntos de vista que los demás tienen acerca de ellas mismas, sin que esto les molestará o dañará. Consideraban que era bastante difícil realizarlo "pero no era imposible", como lo comentó una participante. Otra de las sugerencias que expresaron fue que realmente se valoraran como mujeres, que lograrían lo que

se propusieran estando conscientes de que es necesario aceptar las limitaciones que se poseen y trabajar con ellas.

Con relación a la cuarta dinámica "**La aventura**" Las participantes reflexionaron sobre algunos recuerdos, experiencias, situaciones, que en algún momento las impulsaron a seguir adelante y a su vez al recordarla las motivaban el pensar que en ellas está él querer sentirse bien, el que son capaces de ser ellas mismas, también el que no todas las cosas que han sucedido en su vida han sido insatisfactorias para ellas.

Entre los comentarios que se dieron se encuentran los siguientes: "Los recuerdos agradables que tengo de mi vida me permiten ahora pensar que realmente he sido feliz", "Es muy satisfactorio para mí el reconocer y recordar que en un momento de mi vida me consideraba una mujer con muchos ideales futuros y que al paso del tiempo si he logrado algunos que me propuse y que no reconocía", "Volver a recordar esas experiencias me han concientizado que en mi vida existen momentos tristes o desagradables, pero a su vez también muchos agradables y esto me hace sentir muy bien".

A la conclusión que se llevo en esta dinámica fue que en la vida hay situaciones y momentos desagradables, pero que también existen los agradables y esos muy pocas veces se reconocen. También se mencionó que en la medida que se puedan reconocer estos les servirán como herramientas para enfrentarse al futuro.

En la dinámica "**Yo debería**" los comentarios que surgieron fueron los siguientes: "Yo debería cambiar en todo lo malo y lo negativo para poder ser feliz con todos mis seres queridos que me rodean, yo debería tomar decisiones con mas seguridad sin que nadie interfiera. Si yo quisiera fuera más accesible y más comprensible con toda la gente especialmente conmigo, además de estudiar y superarme". "Yo debería ser mejor católica, más optimista, más sana, más guapa, estudiar computación, ser mejor esposa". "Yo debería cambiar mi manera de ser para con los demás, exigir menos y dar más a cambio, cambiar mi persona, acercarme a Dios, y ser más amiga que madre

TESIS CON  
FALLA DE ORIGEN

para con mis hijos". "Yo debería ser menos dependiente de los demás y hacer que los que me rodean también lo sean, podría ser más egoísta con los demás y quererme más a mi misma, debería ser más decidida en lo que hago ya que pienso mucho para realizar las cosas, debería ser más comprometida conmigo misma y ser cada vez mejor." "Yo debería haber sido siempre asertiva y no guardarme siempre lo que pensaba y deseaba, siempre haber sido yo misma y no vivir a través de los demás". "Yo debería ser menos necia, hacer las cosas, pensar más en mí y no primero en los demás, aceptar mis errores cuando yo estoy mal, ser más comprensiva y cariñosa".

Como se puede observar los comentarios giraron en torno a las cosas que ellas desean con respecto a su persona, familia, trabajo, amigos, etc. Al realizar el cuestionamiento sobre que les indicaba la palabra "debería" mencionaron: algo desagradable, algo que se tiene la obligación de realizar, aunque no se quiera, es realizar algo que no sabes porque lo haces, pero lo haces, en general es algo no deseado y obligatorio".

Cuando se les sugirió que cambiarán la palabra "debería", por la de "quisiera" con los mismos comentarios y frases que identificaron anteriormente se les cuestiono como se sentían, mencionaron que era algo más agradable y además le daba otro sentido a todo, ya que no era obligatorio, sino deseado y eso ya era motivante para cada una de ellas". Se les comento que solo si cambian las cosas que hacen por deber, por el querer, entonces se realizarían con más agrado y satisfacción.

Al realizar la comparación de grupos de esta sesión se pudo observar lo siguiente: las participantes del grupo de amas de casa manifestaron mayor preocupación por el aspecto físico (específicamente con relación a su cuerpo) a diferencia de las participantes del grupo de doble jornada de trabajo, que consideraban que este factor (aspecto físico) no es fundamental en la vida para ser valorada por sí misma y los demás.

Con relación a los aspectos que las participantes consideraban que "deberían" de hacer, las amas de casa y las de doble jornada de trabajo, coincidieron que sus deberes estaban en relación con sus hijos, esposos y trabajo y que muy pocas veces existían deberes en términos de sus necesidades como mujeres. Observamos una diferencia entre estos grupos cuando manifestaron que el "deber", se puede cambiar por el "querer", ya que las participantes de doble jornada consideraron querer superarse mas y conocerse a sí mismas, a diferencia de las de amas de casa que manifestaron "querer" que su familia (esposo e hijos) las valoraran más y así ellas se sentirían mejor consigo mismas.

Cuando realizaron la dinámica de la "AVENTURA" las participantes, independientemente del grupo, manifestaron querer llevarse aquellas cualidades de su persona que las hacia sentir bien y dejar aquellas que las limitaban como mujeres, aunque cabe mencionar, que en el grupo de doble jornada de trabajo algunas participantes mencionaron que era importante y vital para ellas llevarse su "autoestima" para poder emprender una nueva vida, libres de complejos e inseguridades.

Concluyendo, en esta sesión observamos una diferencia entre grupos en términos de expectativas futuras y aceptación de sí mismas, ya que mientras las participantes del grupo de amas de casa consideraban que era importante que los demás las aceptaran, las del grupo de doble jornada consideraban que esa aceptación provenía de ellas mismas (aunque no dejaban de considerar que los demás influían en algunos aspectos).

#### CUARTA SESION: "AUTORRESPECTO"

El objetivo general de esta sesión fue concientizar la importancia de manifestar sus sentimientos y emociones como una forma de valorarse y respetar sus necesidades.

El autorrespeto es "atender y satisfacer necesidades y valores, expresar y manejar en forma conveniente sentimientos y emociones, sin hacerse daño ni culparse. Buscar y valorar todo aquello que haga sentirse al individuo orgulloso de sí mismo"

TESIS CON  
FALLA DE ORIGEN

Para que las participantes llegaran al objetivo antes mencionado se trabajo cinco dinámicas:

En la primera dinámica llamada "**Tú árbol**", el objetivo fue que las participantes reconocieran sus propias capacidades y éxitos"

Con respecto a *grupo de amas de casa* el reconocer las capacidades que tienen y los éxitos que han logrado a través de toda su vida, consideramos que no les costo tanto trabajo reconocerlos, ya que por la rapidez en que desarrollaron el ejercicio, pudimos notar que les era más fácil identificar los aspectos que se les pedían, con ello se buscó que las participantes asimilaran que a pesar de todo su historial, ellas son dignas de respeto, pero que si estas, para empezar no reconocen lo que tienen en su vida, nadie jamás lo reconocerá.

En la segunda dinámica "**Solidez**", las participantes se dieron cuenta de la confianza que tienen en sí mismas y en los demás.

Con respecto a los cuestionamientos que se hicieron después de dicha actividad para llegar a las conclusiones, ellas mencionaron que la confianza era "sentir seguridad en algo o alguien", "que en el ejercicio y por la convivencia que se había dado era fácil confiar en sus compañeras y principalmente en sí mismas, ya que ellas sabían que no las iban a defraudar".

La conclusión a la que se llegó fue que la confianza que uno tiene en sí mismo es importante para llevar a cabo todas las actividades que se tienen en mente y que el tener confianza en los demás hace pensar que uno va a triunfar en cada una de ellas, "no es imprescindible la demás gente, pero al saber que otros apoyan dan ganas de emprender eso y mucho más".

Con respecto a la tercera dinámica "**La seguridad**", el objetivo fue que las participantes reflexionaran sobre la importancia que tiene el autorrespeto en el desarrollo de su seguridad personal.

TESIS CON  
FALLA DE ORIGEN

Entre los aspectos que dan seguridad a las participantes en su vida diaria se encuentran: economía, una casa con todos los servicios y limpia, los familiares, la religión, las leyes del país, etc.

Se hizo mención que al tener en nuestra vida diaria cierta seguridad que se proporciona uno mismo y la sociedad, provocará que se actúe de una forma adecuada y que se respeten las necesidades de uno mismo y de los demás sin sacar ventaja de ello, esto es respetar para que otros me respeten.

En la cuarta dinámica llamada "Islas", el objetivo fue que las participantes se dieran cuenta que tan importante es que se respeten los valores y opiniones de los demás para así lograr el respeto de los otros.

Fue una dinámica breve y productiva, ya que con la actividad se dieron cuenta las participantes que el hecho de que cada una de ellas respete el punto de vista de los demás permite un entendimiento con los que los rodean. Pero el cuestionamiento que surgió de parte de ellas era ¿yo respeto el punto de vista y su forma de vida de los demás, pero que pasa cuando ellos no lo hacen?. Sus respuestas a esto fueron enfocadas, "si no te dañan sus comentarios, no hay que poner atención a ello", "si la persona no es importante para uno hay que ignorarlo", "hay que platicar con ellos (as) y ponernos de acuerdo".

Además de esto se comentó la importancia de tomar una decisión y las consecuencias de llevarlo a cabo. Sus comentarios al respecto fueron que muchas veces al tomar una decisión no salen bien las cosas, pero al menos se debía de intentar, que muchas veces podían ser criticadas por no haber sabido tomar la decisión correcta, pero que esto les serviría de experiencia para otras ocasiones. Una participante mencionó "más vale hacerlo y no esperar a lamentarse el no haberlo intentado".

En la última dinámica "Roll playing de reacción y creación", el objetivo fue que las participantes se dieran cuenta que toda situación tiene una reacción positiva y negativa en su persona.

TESIS CON  
FALLA DE ORIGEN

Ellas mencionaron que aunado a la dinámica anterior, era importante que todos de alguna manera se dieran cuenta que toda decisión, situación o actividad tiene consecuencias positivas o negativas, pero que esto debería de servir como experiencia y en un futuro poder retomarla para así no "regarla" o en caso contrario llevar a cabo en forma adecuada las decisiones.

Con respecto al *grupo de doble jornada de trabajo* en la primer dinámica, "Tú árbol" las participantes reconocieron las siguientes capacidades y los éxitos que han logrado a través de toda su vida: "Entre mis logros se encuentran el haberme casado, estudiar, trabajar, mis capacidades son ser buena trabajadora, ser buena hija, mis habilidades son saber escribir a máquina, cocinar y hacer el quehacer", "son la beca que obtuve y paseos por mi dedicación al estudio, ser buena maestra, administrar mi dinero, ser buena cocinera, alegre y positiva", "el haber terminado mi educación media superior y primer año de profesional, me gusta trabajar mucho y lo hago por convicción más que por deber", "He logrado salir adelante, ser independiente, hacer buenas amistades, ser yo misma, no tomar en cuenta las opiniones de los demás, tomar mis propias decisiones, entre las capacidades que identifiqué se encuentra hacer lo que yo quiero, demostrar que yo puedo y hacer tantas cosas y entre ellas ser positiva", "He logrado formar parte de una familia bonita, ser honrada, tener un negocio propio y dar empleo, tener una carrera, tener respeto de los demás, ser madre y esposa, tener una religión, tener una casa propia y tener salud".

Al término de esta dinámica se comentó la importancia que tiene el reconocer los propios logros que se han adquirido a lo largo de la vida y que esto propiciará un respeto de sí mismas, porque valoran lo que pueden ser y hacer como seres humanos.

En la segunda dinámica que fue "Solidez" a la conclusión que se llegó fue que la confianza que uno tiene en sí misma es el factor indispensable para realizar todo lo que se propongan, además es el elemento importante en la estima de cualquier persona. Pero la confianza enfocada a sí misma y no hacia los demás.

TESIS CON  
FALLA DE ORIGEN

En la dinámica "**Seguridad**" los aspectos que mencionaron las participantes y que les dan seguridad en su vida diaria se encuentran "En la familia: el esposo, los hermanos, los padres, el hogar. En el trabajo: hacer bien el trabajo, tener dinero y estabilidad. En la sociedad: los amigos, la escuela y la iglesia.

La conclusión fue que al tener en la vida seguridad en sí mismas, puede generar una estima positiva y un autorrespeto necesario para adquirirla.

En las dinámicas las "**Islas**", se concluyó que es necesario que cada una de ellas respete el punto de vista de las demás, aún y cuando no sé este de acuerdo, para que se tenga un entendimiento de los demás hacia ellas.

Además se menciona que es necesario tomar una decisión y defenderla a pesar de los comentarios que puedan surgir en tomo a ello.

La última dinámica fue "**Roll playing de reacción y creación**" se llegó a la conclusión que antes de tomar una decisión era necesario evaluar las consecuencias que tendría tomarla, ya sea en forma positiva y negativa para ellas y que si en algún momento las consecuencias eran negativas esto les daría mayor madurez.

En esta sesión en donde se trabajó el Autorrespeto las participantes (de los dos grupos) reflexionaron acerca de la importancia que tiene la manifestación de sus sentimientos y emociones como una forma de valoración de sí mismas.

En el caso del grupo de *amas de casa* mencionaron que les era muy difícil poder en el momento manifestar el enojo o la molestia que sentían ante determinadas situaciones, sobre todo con su pareja y sus hijos y que por lo tanto preferían quedarse calladas, pero que después de haber reflexionado acerca del autorrespeto tratarían de aplicarlo en su vida cotidiana.

TESIS CON  
FALLA DE ORIGEN

Con respecto al grupo de *doble jornada de trabajo* comentaron que no les era muy difícil manifestar sus emociones y sentimientos, solo que lo complejo para ellas era expresarlo en el momento adecuado sin lastimarse ni lastimar a los demás, pero que al haber analizado lo importante que es el autorrespeto para sí mismas entonces tratarían de manejarlo de la mejor manera posible.

#### QUINTA SESIÓN "AUTOESTIMA Y AUTORREALIZACIÓN"

El objetivo general de esta última sesión fue que las participantes logran identificar la importancia que tiene la autoestima como un factor de su autorrealización.

La autoestima es "una parte fundamental para que el hombre alcance la plenitud y autorrealización en la salud física y mental, productividad y creatividad, es decir, es la plena expresión de sí mismo.

Se llevaron a cabo tres dinámicas para llegar a este objetivo, las cuales fueron:

**"Fantasía del futuro".** El objetivo fue que las participantes realizaran un análisis de expectativas futuras.

Los resultados del grupo de *amas de casa*, en cuanto a:

ELLAS MISMAS: Donde sus respuestas más constantes fueron: "tener seguridad en sí misma", "ser siempre optimista", "lograr las metas que me he propuesto", "ser feliz en todos los sentidos con mi familia y conmigo misma".

CON LA PAREJA: "que sea más cariñoso conmigo", "que me ayude a la tarea del hogar", "que sea detallista", "que podamos platicar un día sin discutir", "que nunca se acabe el amor".

TESIS CON  
FALLA DE ORIGEN

**CON LOS HIJOS:** "verlos realizados", "verlos sanos", "tener su comprensión y ayuda", "darle seguridad y comprensión" "verlos felices haciendo lo que ellos realmente quieren de su vida".

**CON RESPECTO A SU TRABAJO:** "hacer mis actividades con gusto y cariño", "que un día colaboren todos conmigo en las tareas hogareñas", "realizar mi trabajo sin necesidad de estar peleando, con mucha paciencia y tranquilidad".

Con esta actividad se logro que todas las participantes se dieran cuenta que todas tenemos metas, pero que falta trazarnos las actividades para llevarlas a cabo. Se menciona "se necesita constancia y deseos de lograrlo".

**"Dispuesta a cambiar".** El objetivo de esta actividad fue que cada participante conociera la disponibilidad para cambiar o modificar patrones de pensamiento y valores para dar un nuevo sentido a su vida.

Al hacer que las participantes se relajaran y pensaran que es lo que les gustaría cambiar y como lo van a realizar. Se logro que buscarán diferentes alternativas para llevarlo a cabo. Entre ellas esta: involucrar más a los miembros de la familia, no angustiarse si no salen las cosas como se había pensado, descansar lo necesario, "ver friamente algunas cosas", no hacer caso a comentarios hirientes de los demás y principalmente pensar "que lo voy a lograr no sé que día pero lo voy a hacer", "si logro cambiar algunos aspectos de mí que se que se pueden cambiar, podré ser feliz.

**"Dos renglones".** El objetivo de esta sesión fue fortalecer la autoestima de las participantes.

Esto se llevo a cabo mediante algún mensaje que las integrantes del grupo les escribieron a las demás.

TESIS CON  
FALLA DE ORIGEN

Sus comentarios fueron: "nunca pensé que la gente en tan poco tiempo me llegará a estimar", "es bonito que a uno le echen porras" "con estos comentarios uno se siente muy bien", etc.

La conclusión a la que se llegó en esta dinámica fue que para sentirse bien, no se debe olvidar que también los de afuera necesitan palabras alentadoras que refuercen o nutran su autoestima, pero que también es necesario que estos comentarios no deben ser los únicos o los más importantes para reforzar el aprecio de sí misma.

Respecto a la evaluación de todo el taller, finalmente a las conclusiones que llegaron las participantes fue que se les había ayudado a valorarse y pensar que "eran personas dignas de respeto por todos", "saber que si se lo proponían podían lograr sus objetivos", a no dejarse llevar por los demás", "a darse un tiempo para poder participar en los talleres, conferencias o pláticas que les ayudarán para el conocimiento de sí mismas, "a conocer realmente lo que necesitan para poder llegar a su plena realización como mujeres íntegras y dignas de respeto " además de expresar que estaban más concientes de los papeles que les habían tocado asumir como madres, esposas , trabajadoras dentro y fuera del hogar y cómo éstos en algunos casos habían impedido pensar en ellas mismas, en lo que realmente desean para sí consolidando y/o reconstruyendo su estima.

Comentarios que coinciden con los objetivos del taller en torno a que se trato que las participantes conocieron sus necesidades y que a través del autonocimiento, autoconcepto, autoevaluación, autoaceptación, autorrespeto llegaron al escalón final que es la autoestima, con lo cual como se mencionó en esta última sesión se llegará a una autorrealización de los individuos.

Sus comentarios finales estuvieron enfocados a que se cumplieron las expectativas que tenían al principio del taller. Y que en un futuro tratarían de buscar la felicidad, y el cubrir las metas propuestas en esos momentos y en un futuro.

TESIS CON  
FALLA DE ORIGEN

Con respecto al grupo de *doble jornada de trabajo* los resultados de las dinámicas fueron las siguientes:

**“Fantasia conmigo misma”**, los comentarios fueron los siguientes: “Quisiera ser una mujer y un ser humano que vive feliz con Dios y consigo misma, que no recuerde el pasado sólo que es la mujer más feliz con su familia e hijos.” Ser muy feliz, libre, rica y realizada completamente sin soltarme de la mano de Dios”, “Irme de viaje a una playa, conocer el mar, la naturaleza y adelgazar”, “No llegar a un asilo”, “Estoy muy feliz, me siento bien de salud física y emocional, siento una paz espiritual muy grande, me puse un hermoso vestido y me arregle bien”, “Estar mas delgada para usar ropa que esta a la moda y no para complacer a los demás, sino a misma”, “Realizarme en todos los aspectos de la vida, como persona, como madre, como esposa, como una profesionista que aspira a terminar una carrera”, Ser siempre feliz con lo que tengo y que no sienta tristeza nunca, realizarme y estar feliz con mi familia, pero primero conmigo misma”, “Tener mi casa propia y vivir feliz en ella con mis hijos y mi pareja, que tengamos salud todos”.

Fantasia con su pareja: “Que podamos compartir nuestras vidas con amor y alegría, que podamos vivir en paz, que comprenda sus situaciones y comprenda las mías, que sea un hombre muy humano, noble y sincero, demostramos todo lo que sentimos”, “Que me deje libre y que se ocupe mas de sus hijos”, “Ser muy feliz sin problemas olvidando todo lo que me afecta y tratar de llevar una vida tranquila”, “Llegar a viejitos juntos”, “Mi esposo logró el empleo que tanto anhelaba, estamos económicamente muy bien y hoy me va a dedicar el día iremos al teatro y después a cenar”, “Salir a la calle, caminar o tomar un café pero tomados de la mano y sobre todo tenemos confianza”, “Que nos valoremos, queremos como antes, que aquellas cosas que algún día nos unieron volvieran a seguir con más fuerza para volver a ser felices como antes”, “Que sean expresivos conmigo, que platiquen siempre y sonrían”. “Que mi pareja me brinde amor, respeto y mucho apoyo en todos los aspectos”.

Fantasia con los hijos": Vivir en armonía y mucho amor con mi bebé que comprenda el ser madre y lo sepa guiar hacia el camino del bien, darle todo mi amor y comprensión y que sea un ser humano noble y sincero: Estar siempre en paz ambos, amamos y queremos y demostrarlo cada día de nuestra vida. ", "Que somos felices, muy unidos no habiendo soberbias, ni rencores", "Enseñarles muchas cosas, enseñarles el valor de la vida y tratar de que crezcan felices", "Que sean profesionistas", "Veo a mis hijos que han logrado terminar una carrera que les brinda seguridad en su futuro, pero sobre todo los veo sonreír y que sienten alegría de vivir", " Irme una semana con ellos al cerro mas alto y correr como loca, gritar y junto con ellos apedrear lagartijas", Que logren realizar todo lo que se propongan en la vida, como profesionistas, como hijos, como padres, como hermanos y como trabajadores", "Que haya mucha gente en mi negocio y mucho trabajo para mi y todos los que forman parte de mi familia", "Que se reciban y que logren todo lo que se han propuesto en la vida".

Fantasia respecto al trabajo: "Ser la maestra ideal para los niños y ser una mujer de ejemplo para los niños, comprensiva, noble y feliz", "Trabajar mas y sentirme satisfecha con todo el trabajo que realizo", "Realizarme en mi trabajo, tener mucho trabajo y aprender computación", "Trabajar mas para superarme y realizarme como mujer", "Me parece increíble que todos mis compañeros y yo estamos conviviendo muy bien y no nos agredimos, nos apoyamos, no hay envidias, ni rencores", "Llegar a coser en máquinas y después ser yo la supervisora de una gran fábrica, ¡claro! Después de haber aprendido a coser en máquina", "Cada día ser mejor como trabajadora, en el aspecto económico, encontrar lo que realmente quiero para desempeñarme mejor y ganar mucho dinero", "Tener un negocio propio para mi seguridad económica y que no dependa de nadie y aprender computación".

A la conclusión que se llevo en esta dinámica fue que las fantasías futuras son alcanzables en la medida en que cada una de ellas se lo proponga, no tanto como se había comentado en una sesión anterior por "deber", sino por "querer". Además de que mencionaron que como se sentían conscientes de si mismas podían lograr todo lo que se propusieran.

TESIS CON  
FALLA DE ORIGEN

**"Dispuesta a cambiar".** Los comentarios fueron los siguientes: "Mi forma de ser para conmigo y los demás y quiero ser yo misma, para lograr todo lo que me he propuesto y tomar mis propias decisiones, estoy en la mejor disposición de hacerlo y de lograrlo", "Me gustaría ser mas ordenada y disfrutar lo que tengo, porque esto repercute en mi estado de ánimo, espero conseguirlo poco a poco", "Quiero cambiar yo misma, porque si empiezo por mi podría ayudar a que los demás integrantes de mi familia lo hagan, pienso que a través de mi vida he arrastrado muchos conceptos o ideas que me han perjudicado mucho y he arrastrado en mis errores a mi familia, tengo la disponibilidad necesaria para hacerlo y lo voy hacer aunque para ello tenga que perjudicar y herir a algunos, pero no me puedo permitir seguir cometiendo errores", "Yo quiero cambiar mi egoísmo, mi manera de ser, el no ser tan exigente para con los míos y si exigirme más a mi misma, deseo cambiar porque sólo así puedo evitar los rechazos, creo tener la fuerza suficiente para lograrlo y creo, puedo y pienso que es lo mejor para todos, pero sobre todo para mí", "Quiero cambiar mi debilidad por fortaleza y dar al mal tiempo buena cara, estoy dispuesta a poner todo de mi parte y se que voy a lograrlo", "Voy a cambiar mi manera de ser, para estar bien conmigo misma y con los demás, ahora se que tengo bastante disponibilidad y me gustaría hacerlo, "Me gustaría cambiar mi forma de pensar tan negativa en algunos aspectos como él sentirme derrotada o él sentir que no me acepto, porque eso es lo que arruina mi vida y no me hace sentir feliz todos los días. Estoy dispuesta a pensar solo en mi, buena y positivamente, actuar como debo actuar y ser feliz todos los días de mi vida, también el de aceptarme tal cual soy porque tengo muchas cualidades y valgo mucho".

En esta dinámica se concluyó que es necesario tener disponibilidad para cambiar algunos aspectos de su persona y de su vida, esto con la finalidad de sentirse satisfechas y merecedoras de la felicidad.

La última dinámica fue "**Dos renglones**": Los comentarios fueron los siguientes: "Me siento muy bien, no sé que decir no pensé que las demás pensarán eso de mí", "Siempre es bueno que alguien te aprecie y te lo

demuestre con una frase alentadora y motivadora", "Este día créanmelo me incrementaron mi autoestima con los comentarios que dijeron sobre mí".

De manera general consideraron que se sentían muy bien y que les había agradado que las demás vertieran opiniones positivas de ellas."

En resumen esta sesión indica la importancia que tienen las palabras alentadoras de los demás para sentirse bien, aunque también se enfatizó que esto es importante, pero no indispensable, porque la imagen de ellas mismas debe cimentarse en ella, no en la opinión de los demás.

A las conclusiones que llegaron las participantes con respecto al taller fue que las había ayudado a conocerse, aceptarse y amarse más a sí mismas. Los comentarios que surgieron fueron los siguientes: "Este taller me pareció fabuloso aprendí que en la vida vales mucho como mujer y que nada ni nadie debe hacerte sentir menos o mal, aprendí que no debo cegarme en mis ideas y aprender a escuchar a la gente, a valorar lo que tengo a mí alrededor, me ayudó a vivir la vida de diferente manera", "Aprendí muchas cosas positivas, tengo mas armas para salir de mis depresiones, una situación negativa no es nada si lo comparo con todas las cosas bellas que he vivido, siento que ahora me conozco mejor, siento que la gente me quiere y que quiero a los demás. Pienso que después de haber tomado este curso podré resolver más fácilmente mis problemas", "Aprendí tantas cosas entre ellas a valorar la amistad, aprendí a que no debo exigir tanto a mi hijo, más sin en cambio yo soy la que tengo que darle mas apoyo y confianza porque solo así él va a aprender a valorarse a si mismo. También aprendí que si uno no se respeta nadie me va a respetar, aprendí a empezar una conversación y si nadie me hace caso, pues no sentirme mal por ello"

Realizando una comparación de los dos grupos, se puede apreciar que manifestaron haber hecho una evaluación de lo que es su vida, y de las posibles expectativas que pudieran tener en lo futuro. Se observa que los grupos emitieron comentarios positivos con respecto al taller, pero sobre todo en como este les ayudó a mejorar en su vida personal, de madre, de esposa o trabajadora.

TESIS CON  
FALLA DE ORIGEN

Después de describir los resultados cuantitativos y cualitativos podemos mencionar que se incremento el nivel de autoestima en los dos grupos de mujeres, aunque este no fue muy significativo. Consideramos que la propuesta del taller es útil para concientizar o bien reflexionar sobre la autoestima del ser humano, ya que posibilita en un primer momento el conocimiento de uno mismo, como se pudo observar la mayoría de las participantes no tenían un panorama amplio acerca de lo eran y lo que esperaban ser y las dinámicas que se implementaron en el taller las ayudo a reflexionar sobre su sí mismas.

En un segundo momento cuando se planteo lo que era el autoconcepto se pudo percibir que la mayoría de las mujeres tenían una creencia errónea de sí mismas, debido a que su concepto lo habían adquirido a través del otro al paso de los años; y a su vez evaluaban en forma errónea los sucesos de su vida, lo cual no les permitia reconocer y apreciar sus cualidades, así como sus actividades cotidianas.

Uno de los momentos claves del trabajo en autoestima, consideramos que es la aceptación, por que ello implica que el individuo reconozca y admita sus cualidades y defectos como un agente transformador de su cotidianidad, situación que se logró en ambos grupos, ya que en las respuestas obtenidas se manifestó un cambio de actitud hacia ellas mismas, hacia los otros y en las actividades que realizan constantemente.

En relación al peldaño del autorrespeto se busco que las participantes atendieran y satisficieran sus necesidades y valores expresando y/o manejando en forma conveniente sus sentimiento y emociones sin hacerse daño ni culparse, además de buscar y valorar su diario proceder, así como su entorno social, situación que se logró en el desarrollo de las actividades emprendidas en el taller.

Dichas actividades también sirvieron para que las participantes se dieran cuenta que la autoestima es el motor de la autorrealización, es decir que si ellas se sienten bien consigo mismas, logran explotar sus talentos, capacidades y posibilidades de desarrollo y crecimiento en la medida que ellas lo deseen.

Con relación al nivel de escolaridad podemos decir que no es un elemento fundamental para que el ser humano tenga baja o alta autoestima, más bien está depende del nivel de conciencia que se tenga de sí mismo, del entorno que le rodea y el rol que desempeña. Se pudo concluir que la mujer que trabaja no necesariamente tiene un nivel alto de autoestima, sino que esta depende de la satisfacción que le dé, lo que emprende o realiza.

Aunque es importante mencionar que el grupo de doble jornada, manifestó mayor habilidad para relacionarse interpersonalmente, así como de comunicar sus emociones y sentimientos hacia los demás, situación que provoco una discusión más profunda de las tópicos abordados en cada una de las sesiones del taller.

En el grupo de amas de casa, en un inicio, se percibió dificultad en la mayoría de las participantes para expresar sus sentimientos, emociones e ideas, situación que se supero a lo largo del trabajo desarrollado por ellas en el taller, lo cual se pudo corroborar con las respuestas emitidas en las diversas actividades.

### CONCLUSIONES

Esta investigación representó para nosotras uno de los retos académicos y profesionales más importantes en el que hayamos participado, el recopilar el material bibliográfico nos llevo a adquirir una visión teórica más completa sobre la participación de la mujer a lo largo de la historia y cómo esto ha repercutido en el desarrollo de su autoestima.

Conocer la situación de la mujer mexicana con relación a su autoestima, nos llevó a realizar este trabajo; siendo uno de los objetivos, en la parte práctica elevar la autoestima de mujeres con trabajo doméstico y doble jornada, a través de su participación en un taller vivencial. Este trabajo arrojó resultados positivos, ya que en su aplicación y con respecto a los resultados expuestos con anterioridad, se pudo observar que las mujeres realizaron un análisis de su persona. De acuerdo con el modelo de la escalera de autoestima de Rodríguez y cols. (1985) se encuentra que las participantes reflexionaron en torno a su vida pasada y presente y esto permitió que incrementaran su autoestima, haciendo cambios en cada uno de los pasos propuestos que son: autoconocimiento, autoconcepto, autoevaluación, autoaceptación, autorrespeto y autoestima.

La investigación teórica nos ha permitido obtener los elementos académicos necesarios para estructurar una propuesta metodológica hacia el manejo de la autoestima en la mujer, estos elementos en el primer capítulo, retoman la conceptualización de la mujer a través de la historia, en donde encontramos que desde el México Antiguo hasta nuestros días se le han asignado y a su vez ella a asumido roles que se relacionan con el dar y el ser a través del otro y no de sí misma, colocándola en una posición de desventaja con relación al hombre, en este sentido, existe una coincidencia entre los postulados de Beauvoir, 1979 y Lagarde, 2001, los cuales indican, que esta situación se reafirma cuando ella cubre todas las funciones que se le han asignado socialmente y se las adjudica como propias, situación que podemos observar en la mayoría de las mujeres cuando realiza sus actividades pensando en el beneficio y satisfacción de los demás y no en los propios.

TESIS CON  
FALLA DE ORIGEN

Las funciones de ama de casa, esposa, madre y en muchas ocasiones trabajadora fuera de casa, le han llevado a adquirir el denominado "*Síndrome de Sobrecarga*" mencionado por Vidal 1990. Se confirma que muchas mujeres desempeñan dos o más funciones cada día de manera sucesiva, simultánea, continua o discontinua, en forma eficaz para el cuidado de los demás y no de ella misma, como se logró identificar en las mujeres de ambos grupos que participaron en el taller.

Las mujeres, en su gran mayoría, no han sido educadas para amarse, y a lo largo de sus vidas ejercen el mandamiento de *amarás al prójimo*, pero olvidan vivir el final de la sentencia: *como a ti mismo*. Aprender a amarse es garantía de la supervivencia en un entorno complejo en donde quererse a sí mismo es calificado de egolatría, mientras que el amor dirigido a otros es considerado altruismo, por ello, las mujeres siguen buscando la felicidad en la aprobación y aceptación de los demás. A la niña se le educa como un ser dependiente, incapaz de valerse por sí misma en muchos asuntos de la vida cotidiana, por ejemplo los relacionados con el trabajo productivo y su sexualidad le es prohibida en muchas de sus manifestaciones; se le estimula, en cambio, en lo relacionado con el trabajo en el hogar: los juegos de cocina, de costura, así como el cuidado de los niños, que es representado por las muñecas.

El poco valor que en muchos ámbitos se da a la mujer y que ella misma se otorga, tiene raíces históricas ancestrales. Algunos testimonios podrían ilustrar el porqué en pleno siglo XXI todavía hay mitos y tabûes que afectan el desarrollo de las mujeres y su capacidad de amarse así mismas, el entorno social representa obstáculos económicos políticos y sociales mismos que frenan o retrasan el desarrollo de la mujer, aunado a ello la actitud de sometimiento ideológico representa la barrera más importante que no está fuera, sino dentro de la mente y el corazón de miles de mujeres que no se consideran dignas de la felicidad y hacen de sus vidas una cadena interminable de sufrimientos, amputando un sin fin de talentos y posibilidades.

TESIS CON  
FALLA DE ORIGEN

Esta situación se detectó a lo largo de la historia de la mujer, observando que su rol sigue siendo el mismo desde el México antiguo hasta nuestros días, es decir la mujer sigue asumiendo los mismos papeles, aunque el contexto sociocultural, político y económico haya cambiado, por ejemplo la mujer Azteca era valorada por su función de dadora de vida, educadora, por la participación en algunas tareas fuera del hogar, situación que desmejoro a la llegada de los españoles, ya que en esta época la mujer sufrió una desvalorización en todos los aspectos, pues era concebida como un ser que nace para servir, obedecer y seguir las normas impuestas, tanto en el seno familiar, como en la sociedad misma; la mujer en la actualidad aún a pesar de que se ha insertado en el ámbito laboral, cultural, político del país sigue asumiendo los esquemas tradicionales de darse a los otros, situación que se vuelve a repetir (en mayor o menor medida) cuando ésta sale para formar otra familia, podría suponerse que esta etapa modificaría su vida, pero en realidad, la etapa de transición para que la mujer se sienta realmente dueña de su propio ser, implica que sea conciente de su momento y quehacer histórico, es decir, contar con los elementos de análisis, que le permita conocer su pasado, para modificar su presente y construir su futuro, de lo contrario se reproducen los esquemas de dominación en los que se ha desarrollado.

Ejemplo de esto lo pudimos percibir cuando implementamos el taller vivencial de autoestima, ya que en los dos grupos de mujeres con los que se trabajó, se pudo percibir un aumento aunque no muy significativo de su autoestima. Intervenir en la autoestima requiere abordar su reconocimiento en dos sentidos: en primer término, para ubicarla en la dimensión de la autoidentidad, en segundo lugar, considerar que la autoestima la determinan las condiciones de vida. Es recurso primordial para la autoestima que cada mujer construya su autoconciencia acerca de su propia autoestima.

Por lo tanto consideramos importante el hecho de que se difunda un mayor número de actividades, talleres, conferencias, etcétera, que permitan a la mujer confrontarse con ella misma y con su realidad y que esto su vez le permita mejorar su desarrollo personal. Situación que propiciaría una mayor

concientización y dignificación del rol femenino, que como lo mencionamos anteriormente, inicia con uno mismo y no con los demás.

En la época actual, consideramos que, para que la mujer se desarrolle como tal, no debe estar sujeta a los modelos o esquemas que se le imponen, sino que ésta debe ser protagonista de su desarrollo y quehacer histórico, ya que si bien es cierto, que han destacado "algunas mujeres", éstas no son representativas del conjunto, pues la gran mayoría están sujetas o dependen de los modelos impuestos en nuestra sociedad; por ello, nuestra propuesta insiste en, que la mujer concientice su papel dentro y fuera de la sociedad, que le garantice un desarrollo autónomo, de autoestima y autorrealización, con dignidad, fuera de todo estigma que pudiera lastimar o retrasar su avance.

Vivimos en una sociedad en donde hombres y mujeres redefinen el rol que deben cumplir en la familia, la pareja y el espacio social; estas transformaciones no exentas de contradicciones, buscan ajustarse a una realidad cambiante y con distintas exigencias, dificultades, avances y retrocesos. La magnitud de esta transformación permite observar un desfaseamiento entre lo estipulado en las leyes con relación con los derechos y la realidad presente de la mujer situación que se puede observar claramente cuando se habla de igualdad de género, en donde hombres y mujeres "supuestamente" comparten responsabilidades dentro y fuera de casa posibilitando ello un "crecimiento" integral entre ambos, situación que en la práctica, como hemos mencionado anteriormente, esta lejana de la realidad.

Algunos problemas por los que las mujeres atraviesan en estos momentos, los que podemos resumir en:

- ✓ **Educacionales:** se siguen orientando hacia ocupaciones tradicionales, (educadoras, enfermeras, trabajadoras sociales, etcétera), pero notoriamente escasas en las ciencias duras. En referencia a esta situación es importante mencionar que el grado de estudios no determina el nivel de autoestima en la mujer ya que los resultados arrojados en nuestro trabajo nos indican que son las mujeres con

TESIS CON  
FALLA DE ORIGEN

secundaria en el momento del postest (en los dos grupos) quien obtuvo mayor nivel de autoestima en comparación a los demás grados de estudio, que como se recordaran son: primaria, bachillerato y licenciatura. Por ejemplo, en nuestro estudio en las mujeres amas de casa, este subgrupo (mujeres con secundaria) obtuvo un 88.1% de autoestima en comparación al de licenciatura que sólo tiene un 77.7%, siendo estos los que tienen mayor porcentaje y el subgrupo con menor autoestima fue el de bachillerato con un 74.4%. En el grupo de doble jornada, el nivel de autoestima que obtuvo el subgrupo con secundaria fue de un 92.6, seguido de las de primaria con un 84.1%, siendo el más bajo el de bachillerato con un 79.8%, notándose de esta manera que en los dos grupos, las mujeres con bachillerato son las que tienen menor índice de autoestima. Situación que se puede percibir también en el pretest en este mismo grupo (87.6%), no así en el grupo amas de casa, ya que son las de primaria quien obtienen un nivel más alto (74.8%).

En cuanto al trabajo, formación ocupacional y empleo podrían agruparse de la siguiente manera:

- a. *Trabajo doméstico:* Se observa un crecimiento de los hogares con jefatura femenina, con el consiguiente aumento de las responsabilidades que asumen las mujeres; descalificación, invisibilización del trabajo y dificultades para compartir las tareas realizadas por las mujeres.
- b. *Empleo en el mercado formal:* diferencias salariales con los hombres; acoso sexual; dificultades para el ascenso y acceso a cargos jerárquicos; falta de espacios para cuidado de hijos/as durante las horas de trabajo; mayor vulnerabilidad frente al desempleo; incidencia de la doble jornada; dificultades para acceder a empleos por el hecho de ser mujeres o por el estado civil. (Se prefieren solteras y sin hijos o bien en estado de gravidez).

Reparto de Responsabilidades Familiares:

- a. Persistencia de mandatos tradicionales relacionados con: las responsabilidades de crianza y educación de los hijos/as; la realización de tareas domésticas; tipo de empleo a los que pueden acceder las mujeres; actitudes respecto del rol de la mujer como madre y esposa.

- b. Sobrecarga de trabajo como resultado de asumir la casi totalidad de las responsabilidades domésticas y el cuidado de los hijos/as, debido a un desigual reparto de las tareas domésticas.

Podemos concluir que las mujeres que realizan una jornada laboral no pueden, a diferencia de los hombres, desarticularse de sus "obligaciones" como madre y esposa. Para las mujeres existe un determinante social-psicológico que se refiere a su papel de ser madres antes de ser trabajadoras asalariadas. En este sentido vemos una diferencia entre la apropiación del ser hombre y el ser mujer. Ya que el ser mujer, como se ha venido mencionando a lo largo de este trabajo, implica adjudicarse una serie de roles impuestos socialmente y por ella misma, que muy difícilmente puede negar debido a la educación tradicionalista imperante en México y en muchos otros países.

En cambio la situación del hombre, antes de ser padre es proveedor, es el jerarca, es la autoridad, es quién decide y determina desde fuera lo que se marca al interior de la familia. Sus obligaciones familiares pasan a segundo plano si su trabajo requiere una dedicación absorbente, en el mejor de los casos, en otras ocasiones simplemente porque no es parte de la función que se le ha adjudicado a lo largo de la historia. La independencia que se genera por parte del hombre le permite una mayor dedicación a su trabajo, aumentando su competencia y calidad en las tareas que se propone, situación que no vive la mujer por su condición, es decir, consideramos que la estructura de la división del trabajo está conectada a la estructura de roles atribuidos en el seno familiar, donde la mayoría de las veces la mujer tiene una posición de desventaja. El hombre puede y, de hecho, mantiene una independencia a diferencia de la mujer, quien en la mayoría de los casos vive su jornada como la posibilidad real de complementariedad del gasto familiar. La subordinación de la mujer desde lo laboral también existe, como se ha mencionado.

Cuando al principio del trabajo se planteo que la autoestima dependía del rol que la mujer estaba asumiendo, en este caso que valoraba en mayor dimensión su papel de madre, podemos concluir que en nuestros grupos de mujeres, ellas valoran otras actividades y no precisamente la de madre.

TESIS CON  
FALLA DE ORIGEN

ejemplo de ello lo podemos observar en la evaluación del cuestionario, después de realizar el taller, en el grupo de amas de casa, el área que obtuvo el nivel más alto de autoestima es la área personal (84.5%), seguida del área de pareja (84.1%), continuando con el de madre con un 83.8%, aunque se puede distinguir que no es significativa la diferencia entre la primera y esta última (.7%); y el área que menos valor tiene es la del trabajo con un 76.0%. Por otro lado en el grupo de doble jornada, se percibe que la mujer valora más el área de trabajo con un 95.3%, seguida del área de madre con un 85.8%, siendo esta la diferencia del 9.5%, existiendo un menor nivel de autoestima es el área de pareja con un 75.2%.

En resumen, las mujeres con doble jornada de nuestro estudio, posiblemente vean su trabajo remunerado como un medio para proporcionarse bienes materiales y emocionales para sí mismas y a los demás, lo que implicaría tal vez una mejor educación, cultura y bienestar para sus hijos y ellas, pensamos que su autoestima es positiva como madres, ya que han logrado modificar ciertas tradiciones típicamente femeninas como es la maternidad, están convencidas de que el cuidado de los niños no es una tarea exclusivamente de ellas y puede ser delegada y compartida, situación que genera una modificación en los roles que tanto ella como su pareja desempeñan dentro y fuera del hogar.

Por otro lado las mujeres con trabajo doméstico desempeñan el "trabajo invisible" el que "no es remunerado", motivo por el cual no valoran, en su mayoría, su papel de amas de casa, muy probablemente porque las personas que les son significativas no comparten el trabajo doméstico, debido a que resulta invisible para ellos. No aprecian su papel de madres, aunque para muchas de ellas su rol debe ser de cuidadoras de hijos, creen que su responsabilidad es criar niños emocionalmente sanos, pero se sienten incompetentes para lograrlo, ya que no han sido entrenadas para ello, actúan por instinto y aprenden mediante la práctica. En la dinámica de transmisión de experiencias las participantes se autoevaluaron como personas productivas, analíticas, críticas y con poder de decisión, como lo demuestra los datos en el

parámetro referente al área personal que fue de un 83.8% ; situación que consideramos se dio por la participación que éstas tuvieron en el taller.

Otro resultado que ratifica que no importa la función o rol que la mujer desempeña para sentirse bien consigo misma, es que en nuestros grupos de mujeres no existe una diferencia significativa entre ellos, ya que el nivel de autoestima en general es de 85.2% para el de doble jornada y de un 81.5% para el grupo de mujeres con labores domésticas, notándose que la diferencia es de 3.7% al término del taller y de un 5.6% al inicio del taller. Al haber analizado los resultados cuantitativos podemos concluir que fue el grupo amas de casa quien incrementó en un 13.4% su autoestima en comparación al de doble jornada con un 11.5%, pero como ya se menciona aún cuando el grupo de amas de casa tiene un 1.9% más en su nivel de autoestima, existe mayor nivel de autoestima en las mujeres con doble jornada. Este resultado nos indica que el ser humano puede sentirse satisfecho con lo que hace, siempre y cuando este consciente de se ser y hacer, no importando cual sea su actividad y origen de esta, si la mujer realiza su trabajo sintiéndose en primera instancia contenta con ella misma e interesada y apreciando su labor, y en un segundo lugar estimada por los otros, podrá desempeñar cualquier actividad que la haga sentir útil, valorada y digna para ella y los otros; a este respecto dice Rodríguez y cols, (1985) que el hombre tiene la capacidad para elegir la actitud personal ante un conjunto de circunstancias y así decidir su propio camino, es decir, lo que la mujer llega a ser lo tiene que ser por sí misma.

Lo anterior tiene mucho que ver con la identidad de la mujer y desde luego con su autoestima, que es el pilar fundamental para que logre todas y cada una de las metas que se propone en la vida. Deberá hacerse consciente de lo que necesita y lo que quiere, desde su propio punto de vista y no de los demás. Por tanto antes que ser madre, esposa, trabajadora, ama de casa e hija, sea mujer, que dejen de estar conformadas como *seres-para-otros*, y depositar la autoestima en los demás, lo cual le permitiría disminuir la discriminación, la subordinación, la descalificación, el rechazo, la violencia y el daño, que cada mujer experimenta en grados diversos durante su vida, posición que coincide con Lagarde, (2001), ya que esta menciona que cuando

TESIS CON  
FALLA DE ORIGEN

las mujeres fortalecen su autoestima son las primeras en reparar los daños, impulsar y sostener su desarrollo, auspiciar bienestar y concretar las libertades de vivir.

La autoestima es estar dispuestos a ser conscientes, de que se es capaz de ser competente para enfrentar los desafíos básicos de la vida y de que se es merecedor de la felicidad; lo que concuerda con Branden, (2001); pero esta situación en la mayoría de los casos no pasa con la mujer, ya que como se viene mencionando ella antepone a los otros en primer lugar y ella pasa a un segundo plano, como lo hemos mencionado, la mujer finca su quehacer social no en sus propias necesidades sino en los que la rodean situación que se pudo observar principalmente en el grupo de amas de casa, debido a que en el espacio en el que se desarrolla, es decir la casa, la mayoría de ellas no tienen acceso a información, talleres o espacios de reflexión, en donde se concientice de sí misma y del rol que desempeña.

La autoestima desde nuestro punto de vista es indispensable para que las mujeres tomen un nuevo papel, es decir, que este sentimiento positivo hacia ellas les dé la oportunidad de abandonar roles tradicionales y de esta forma luchar por una autonomía emocional e intelectual que las dignifique. Cuando más sólida sea la autoestima, mejor se estará equipado para enfrentar problemas que surjan en el trabajo o en la vida personal, más fácil se recuperara de una caída y más energía tendrá para empezar de nuevo, elemento que se puede notar en el grupo de doble jornada, en donde las participantes manifestaban tener mejor nivel de autoestima que las mujeres amas de casa; consideramos que este elemento se ve determinado debido al acceso que tienen las mujeres con doble jornada de trabajo a información y comunicación, que les permite en algún momento de su vida, reflexionar y/o analizar aspecto de sí misma, desde un punto de vista personal o social.

Lo anterior nos permite concluir que no se puede aspirar a alcanzar el máximo nivel de vida si no se desarrolla y fomenta la autoestima, en otras palabras, para que un individuo pueda sentirse feliz y realizado consigo mismo y con la vida necesita amarse a sí mismo, sentirse valioso como ser humano,

capaz de desarrollar lo que proponga y sentirse digno ante la vida, sabiéndose que posee habilidades y oportunidades que al integrartas positivamente le llevara a disfrutar de grandes satisfacciones y sentimientos de bienestar.

Después de haber implementado el taller y haber realizado la investigación teórica, proponemos para futuros proyectos o estudios sobre está temática lo siguiente:

- Dignificar el rol femenino por ella misma, que significa replantear el papel de la mujer dentro y fuera del hogar, es decir valorar y dignificar su trabajo, formas de ser, pensar y sentir; al hacerlo las mujeres y por consiguiente la sociedad tendrá que convivir con este espíritu de cambio y respetar su nueva forma de vida. Consideramos que se lograría con la concientización y modificación del ser y hacer mujer, a través de un trabajo individual y grupal de reflexión en el que se integren las mujeres y su familia. Esto implicaría que nuevas generaciones posean una visión más plena y objetiva de lo que representa el papel que juega la mujer en la sociedad. Considerando que la generación actual de padres jóvenes, eleven su nivel de conciencia, que modifiquen su actitud ante el rol que juega la mujer como ser social y trasmita a sus descendencias futuras la importancia sobre los roles que desempeña la mujer en ámbito individual y social.
- La mujer, al inicio del siglo XXI, debe estar informada y actualizada en todo lo que se refiere a los elementos psicológicos que determinan su motivación de logro, su productividad y los retos que debe superar en el trabajo, cualquiera que éste sea. Cuando la mujer tiene información adecuada sobre la problemática psicológica que afecta su actividad laboral, trata de desarrollar estrategias conductuales que le propicien opciones de solución y la conduzcan a una mejor calidad de vida. Por ejemplo, cuando la mujer está convencida de que su lugar está en el hogar y esto no le causa conflicto ni le produce ansiedad, asumirá su papel de ama de casa con plena conciencia de que está logrando su realización personal al cumplir con estas tareas, y que contribuyendo así al éxito de su pareja e hijos, alcanza su propio éxito. Cuando no está

TESIS CON  
FALLA DE ORIGEN

segura de ello, el trabajo doméstico es experimentado como una pesada carga de la cual siente que no puede liberarse.

✓ Propiciar que existan en el ámbito laboral, guarderías, escuelas o bien lugares especiales donde a las trabajadoras les cuiden a los hijos, ya que en muchas ocasiones, la mujer se excluye de este ámbito debido a la carga de trabajo doméstico, que incluye el cuidado de los hijos o bien que la pareja se incorpore en estas labores domésticas y de cuidador de hijos para que la mujer tenga más tiempo para desarrollar sus propias habilidades y a su vez no sienta presión o tensión de no cumplir con roles.

✓ La mujer tendrá que propiciar o implementar por cuenta propia la participación del esposo e hijos en labores doméstica, lo cual será posible a partir de la autovaloración de su trabajo y de la necesidad de volver los ojos a ella misma, sin autoasignarse quehaceres que pueden ser compartidos por la familia y los conviven en el hogar, independientemente del género y de las actividades que cada uno de ellos desempeñe.

✓ Para los psicólogos es necesario ampliar la investigación y el estudio de la psicología de la mujer, utilizar voces y conocimientos que unifiquen las áreas de sus vidas a fin de ayudar, hacer conciencia y tomar una posición respecto a las definiciones sociales de ser mujer, para evitar que se encasillen, limiten y controlen. Por lo que se hace necesario que la sociedad en general tome conciencia del pasado histórico, lo utilice y ayude a edificar un futuro prometedor. Por ello la importancia de la psicología, para contribuir al conocimiento del género en el que se concientice la percepción del cuerpo, la sexualidad, las relaciones interpersonales y las capacidades particulares de la mujer.

✓ Propiciar la identidad de la mujer en su entorno económico, político y social, que rompa con los esquemas que se le han impuesto desde el seno familiar y en la sociedad en general, por lo que se hace necesario que se amplíen las investigaciones y alternativas que brinden a la mujer inicialmente el cuestionamiento y posteriormente el cambio de su identidad, logrando así que la mujer sea un ente autónomo, libre y autoestimado, contrario a lo que es ahora.

TESIS CON  
FALLA DE ORIGEN

- Y La mujer en la actualidad debe desechar los mitos que existen acerca de su papel único e irremediable de sumisión y dependencia, el cual fue impuesto por una sociedad estructurada y gobernada por hombres. Ya no aceptar tan fácilmente que su vida sea dirigida y definida por los demás; es ella quien debe reflexionar, decidir, elegir y tener la certeza de que su vida le pertenece y puede hacer de ella lo que más le convenga y satisfaga.
- Y Consideramos importante que se necesita desarrollar un trabajo arduo con los padres de familia, con relación al desarrollo de la autoestima, ya que no podemos olvidar que son ellos los que fomentan ese sentimiento positivo en el niño a través de su diario proceder y de su propia estima. Por lo anterior se convierte en una necesidad preponderante hacer algo para que el padre que carece de verdadera autoestima pueda lograr que su hijo la forme verdaderamente.
- Para tal propósito creemos conveniente que se implemente un programa en el que se de a conocer la importancia de la autoestima y los métodos para su óptimo desarrollo a cualquier nivel, esto quiere decir que se puede utilizar en la formación del infante a manera de prevención y también en la adultez y vejez como método de mejoramiento de vida. Tal vez esto no resuelva todos los problemas al respecto, pero seguramente si se aminorarán en buena medida.
- Y Creemos que la situación actual de vida de la mujer exige una mayor preparación para desenvolverse en ella de una manera satisfactoria, pero tal preparación no se debe quedar únicamente en conocimientos y habilidades operativas, sino en conocimientos de uno mismo y de habilidades mentales, de sentimientos de seguridad y de valía.
- Y Es fundamental crear conciencia sobre el papel de la autoestima en nuestras vidas. Primero que se fomente via los padres y formadores que intervienen en ello y después luchar por mantenernos en un permanente autoconocimiento y con esta base saber ¿quiénes somos realmente? y ¿hacia donde nos queremos dirigir? alimentando a sí nuestra autoestima; evaluar el camino que hemos llevado y si es el equivocado tomar en ese momento el rumbo que verdaderamente queramos. El mejoramiento individual de autoestima estará

contribuyendo a un mejor nivel de vida en forma general, ya que cuando un ser humano realmente posee autoestima, no solo busca su bienestar sino el de los demás, fomentando al mismo tiempo su autorrealización.

TESIS CON  
FALLA DE ORIGEN

## REFERENCIAS

- ACEVEDO, I. A. (1998) Aprender jugando. Dinámicas grupales. Tomo I y II. México, Limusa.
- AGUILAR, K. E. (1995) ¿Domina la autoestima? México, Árbol editorial.
- ALONSO, M. (1982) Enciclopedia del idioma. México, Aguilar
- ANKER, R. (1997) "La segregación profesional entre hombres y mujeres. Repaso de teorías", en: Revista internacional del trabajo, núm. 3, Vol. 116, Ginebra, 1997. 343-370
- ASTIVIA, M. S. (1975) Año internacional de la Mujer. Documento para los maestros. México, Secretaría de Educación Pública.
- BEAUVOIR, de S. (1979) El segundo sexo II (La experiencia vivida). Buenos Aires, Siglo XXI
- BERNAL, R. B. S. (1992) Historia del movimiento feminista en México 1970-1986. Tesis de Licenciatura en Ciencias Políticas y Sociales, UNAM, Facultad de Ciencias Políticas, Cd. Universitaria, México
- BRANDEN, N. (1992) El respeto hacia uno mismo. México, Paidós.
- BRANDEN, N. (1993) El poder de la autoestima. Argentina, Paidós.
- BRANDEN, N. (1995) Cómo mejorar su autoestima. México, Paidós.
- BRANDEN, N. (2001) La autoestima de la mujer. Desafíos y logros en la búsqueda de una identidad propia. México, Paidós.
- BRINGAS, R. E. (1987) Autoestima de la mujer mexicana a partir de su rol sexual, tradicionalismo, modernización y nivel socioeconómico. Tesis de Licenciatura, Facultad de Psicología, UNAM, México.
- CARDECI, D. (1990) "Educación nutricional: mujeres culpabilizando a mujeres", en Mujeres y Medicina 4, Volar hasta el otro lado..., México.
- CAREAGA, G. (1974) Mitos y fantasías de la clase media en México. México, Océano.
- COOPERSMITH, S. (1967) The antecedents of self-esteem. San Francisco, U.S.A., Ed. W. H. Freeman and Company.
- DUBY, G. y Michelle Perrot. (1993) Historia de las mujeres. España, Tauros ediciones.

TESIS CON  
FALLA DE ORIGEN

- ELU DE L. M. C. (1973) ¿Hacia donde va la mujer mexicana? México, Instituto Mexicano de Estudios Sociales.
- ERIKSON, H. E. (1974) Infancia y sociedad. Buenos Aires, Paidós.
- ESQUIVEL, M. M. E. (1992) Terapia de género. Tesina de licenciatura, Facultad de Psicología, UNAM, México.
- FALCON, L. y Morgán Robin. (1994) Mujeres del mundo. Atlas de la situación Femenina. Madrid, Hacer Editorial.
- FERNÁNDEZ, L. G. (1992) Autoestima como factor de autorrealización. Tesis de licenciatura, Universidad del Valle de México.
- FLORES, C. J. R. (1995) Taller vivencial de autoestima. (no editado). México.
- GONZALEZ, P. E. M. (1989) Autoestima y satisfacción en el trabajo en un grupo de mujeres. Tesis de Licenciatura, Facultad de Psicología, UNAM, México
- GONZALEZ, R. G. A. (1994) Las "estadísticas de género" una alternativa para la autovaloración de mujeres maltratadas. Tesis de licenciatura, Facultad de psicología, UNAM, México.
- GUZMÁN, G. F. (2001, abril, junio) "¿Dónde trabajan hombres y mujeres a principios de los noventa y donde seis años después?", en: Investigación económica. Núm. 236, sin 0185-1667. Facultad de Economía, UNAM. 93-135
- HERNANDEZ, M., y Riva Palacio, D. (1995) El éxito también es para las mujeres. México, McGraw-Hill,
- HIDALGO, de G. B. (1980) El movimiento femenino en México. México, Editores Asociados
- HIERRO, G. (1989) De la domesticación a la educación de las mexicanas. México, Torres Asociados.
- HUITRON, G. M. P. y M. Monsalvo. (1996) Talleres de género: una alternativa para la prevención para la violencia intrafamiliar. Tomo I y II. Tesis licenciatura, UNAM, Campus Iztacala, Edo. Méx. México.
- LAGARDE, y de los R. M. (2001) Claves feministas para la autoestima de las mujeres. España, Horas y HORAS

TESIS CON  
FALLA DE ORIGEN

- LAGARDE, y de los R. M. (2001) Los cautiverios de las mujeres: madresposas, monjas, putas, presas y locas. Dirección General de Estudios de Posgrado, Facultad de Filosofía y Letras, UNAM.
- LEON-PORTILLA, M. (1998, enero-febrero) "Cihuayotl ixco ca: la femineidad luce en su rostro". En: Antropología mexicana; Vol. V, No. 29, México. 14 - 19
- LOPEZ, Austin A. (1998, enero-febrero) "La parte femenina del cosmos". En: Antropología mexicana; Vol. V, No. 29, México. 6 - 13
- LOPEZ, N. J. Y Domínguez, R. (1993) "Medición de la autoestima en la mujer universitaria", en Revista latinoamericana de psicología, Vol. 25 No. 2, Universidad de Colombia.
- LORETO, H., M. (1961) Personalidad de la mujer mexicana. México, Impresora Galve
- MACIAS, A. M. (1987) La autoestima, rol sexual y nivel socio-económico en las aspiraciones de la mujer. Tesis de Licenciatura, Facultad de Psicología, UNAM, México.
- MACIAS, A. (1985) "Felipe Carrillo Puerto y la liberación de las mujeres en México". Las mujeres latinoamericanas, Perspectivas históricas. Asunción Lavrin (compiladora). México, F. C. E.
- MASLOW, A. (1988) El hombre autorrealizado. Hacia una psicología del Ser. México, Kairós.
- MASLOW, A. (1991) Motivación y personalidad. Madrid, Ediciones Díaz Send.
- MASUTTI, L. G. (2001, semana del 16 al 24 ) "¿Quién manda aquí?". Tiempos del mundo, año 3, No. 41, México.
- MORENO, U. M. A. ( Eds.). (1994) "Mujer y desarrollo social en México". La mujer del México de la transición. UNAM
- MRUK, Ch. (1999) Auto-estima. Investigación, teoría y práctica. España, Desclee De Brouwer.
- NEWCOMB, T. (1964) Manual de Psicología social. Tomo II. Argentina, Universidad de Buenos Aires.
- NORDEN, P. (1975) El derecho de la mujer a tener dos hombres. Barcelona, Grijalvo.

TESIS CON  
 FALLA DE ORIGEN

- OLVERA, L. (2002, 7 de marzo) Aumenta la incursión laboral de las mujeres" en: Gaceta de la UNAM, No. 3527.
- QUEVEDO, P. M. I. (1996) Raíz y sentir de mujer. Cultura y descolonización.
- QUITMANN, H. (1989) Psicología humanística. Conceptos fundamentales y transcurso filosófico. Barcelona, Harder.
- RAHMAN, G. (1990) "Decir que no" en Mujeres y Medicina 4. Volar hasta el otro lado..., México.
- RANDALL, M. (1986) Las mujeres. 9ª. Edición, Ed. Siglo XXI, México, 1986
- RODRIGUEZ, E. M. y Pellicer de F. G. (1985) Autoestima, clave del éxito personal. México, Ed. Manual Moderno.
- RODRÍGUEZ, A. (1996) Doble jornada de trabajo y la salud de la mujer. Investigación con enfermeras y profesionistas. Tesis de licenciatura, Facultad de Psicología, UNAM, Cd. Universitaria, México.
- ROGERS, C. R. (1961) El proceso de convertirse en persona. Mi técnica terapéutica. México, Paidós.
- ROJAS, R. (Eds.) (1994) Chiapas ¿y las mujeres qué? México, La Correa Feminista.
- ROJAS, S. R. (1991) Guía para realizar investigaciones sociales. México, Plaza y Valdés.
- SANCHEZ, B. G. (Eds.) (1989) "El papel de la mujer en la familia", en Seminario sobre la participación de la mujer en la vida nacional, UNAM, Intercambio Académico, México.
- SARASUA, P. (1993) Trabaja, mujer, trabaja. México, Acento Editorial.
- SCHULLER, R. (1981) Amor a sí mismos. México, V. Siglos.
- STEINEM, G. (1973) La liberación de la mujer. Biblioteca Salvat, México, Biblioteca Salvat
- VIDAL, E. (1990) "Costos psicosociales del doble papel de la mujer, como asalariada y como ama de casa", en Revista Latinoamericana de Psicología, Vol., 22 No. 1, Universidad Distrital "Francisco José de Caldas", Bogotá, Colombia.
- VILLANUEVA, R. M. (1988) Más allá del principio de la autodestrucción. México, Manual Moderno.

TESIS CON  
FALLA DE ORIGEN

- VITE SAN P. G. (1986) Autoestima de madres con trabajo doméstico y madres con trabajo remunerado. Tesis Maestría, Facultad de Psicología, UNAM, Cd. Universitaria, México.

TESIS CON  
FALLA DE ORIGEN

# ANEXOS

TESIS CON  
FALLA DE ORIGEN

## ANEXO NO. 1

## CUESTIONARIO DE AUTOESTIMA

ESCOLARIDAD \_\_\_\_\_ EDAD \_\_\_\_\_  
 ESTADO CIVIL \_\_\_\_\_ CUPACIÓN \_\_\_\_\_  
 No. DE HIJOS \_\_\_\_\_ PROFESIÓN \_\_\_\_\_  
 TIEMPO DE VIVIR EN PAREJA \_\_\_\_\_

La información que usted proporcione en las siguientes afirmaciones se maneja en forma confidencial, por lo tanto le pedimos que lo conteste con la mayor sinceridad posible, ya que es necesario para los fines del taller. De antemano le damos las gracias por la información que proporcione.

**INSTRUCCIONES:** A CONTINUACIÓN APARECEN UNA SERIE DE AFIRMACIONES, EXPRESE SU OPINIÓN PERSONAL ANTE CADA SITUACION Y ESCRIBA EL NUMERO QUE CORRESPONDE A LA RESPUESTA SEGÚN SU PUNTO DE VISTA.

- 5 TOTALMENTE DE ACUERDO
- 4 DE ACUERDO
- 3 NI DE ACUERDO NI EN DESACUERDO
- 2 EN DESACUERDO
- 1 TOTALMENTE EN DESACUERDO

- \_\_\_\_\_ GOZO DE BUENA SALUD
- \_\_\_\_\_ SOY UNA PERSONA ATRACTIVA
- \_\_\_\_\_ ME CONSIDERO MUY ARREGLADA
- \_\_\_\_\_ SOY UNA PERSONA ALEGRE
- \_\_\_\_\_ CONSIDERO QUE DOY UNA BUENA IMPRESION
- \_\_\_\_\_ LOS DEMAS TIENEN UN CONCEPTO POSITIVO DE MI PERSONA
- \_\_\_\_\_ ME SIENTO BIEN CONMIGO MISMA
- \_\_\_\_\_ LOS DEMAS PIENSAN QUE SOY INTELIGENTE
- \_\_\_\_\_ ME SIENTO CONTENTA COMO SOY
- \_\_\_\_\_ PIENSO QUE TENGO MUCHAS CUALIDADES

TESIS CON  
FALLA DE ORIGEN

\_\_\_\_\_ MI FAMILIA SIEMPRE ME AYUDAN EN CUALQUIER PROBLEMA  
\_\_\_\_\_ PERTENEZCO A UNA FAMILIA FELIZ  
\_\_\_\_\_ MI FAMILIA ME QUIERE Y ME ACEPTA  
\_\_\_\_\_ SIENTO QUE MIS FAMILIARES ME TIENEN CONFIANZA  
\_\_\_\_\_ MI FAMILIA HA ALABADO LOS EXITOS QUE HE LOGRADO  
\_\_\_\_\_ LAS DEMOSTRACIONES DE AMOR Y CARIÑO EN MI FAMILIA SON FRECUENTES  
\_\_\_\_\_ CONSIDERO QUE SOY IMPORTANTE PARA MI FAMILIA  
\_\_\_\_\_ MI FAMILIA ME MOTIVA A SALIR ADELANTE  
\_\_\_\_\_ MI FAMILIA HA RESPETADO MIS DECISIONES  
\_\_\_\_\_ MI FAMILIA HA TOMADO EN CUENTA MIS OPINIONES  
\_\_\_\_\_ LOS DEMAS OPINAN QUE HE EDUCADO MUY BIEN A MIS HIJOS  
\_\_\_\_\_ HE LOGRADO QUE MIS HIJOS TOMEN SUS PROPIAS DECISIONES  
\_\_\_\_\_ DEMUESTRO MI CARIÑO A MIS HIJOS  
\_\_\_\_\_ MIS HIJOS ME AYUDAN CON MIS LABORES DENTRO DE CASA  
\_\_\_\_\_ DISFRUTO SER MADRE  
\_\_\_\_\_ ME SIENTO AMADA, VALORADA Y RESPETADA POR MIS HIJOS  
\_\_\_\_\_ SER MADRE HA SIDO UNA DE MIS METAS EN MI VIDA  
\_\_\_\_\_ DISFRUTE MI MATERNIDAD PLENAMENTE  
\_\_\_\_\_ ME SIENTO SATISFECHA COMO MADRE  
\_\_\_\_\_ MI PAREJA VALORA MI FUNCION DE MADRE  
\_\_\_\_\_ SIENTO QUE LE SOY AGRADABLE A MI PAREJA  
\_\_\_\_\_ ME CONSIDERO ATRACTIVA PARA MI PAREJA  
\_\_\_\_\_ MI PAREJA ME APOYA EN MIS DECISIONES  
\_\_\_\_\_ SOY FELIZ CON MI PAREJA  
\_\_\_\_\_ MI PAREJA VALORA MIS CUALIDADES  
\_\_\_\_\_ ME SIENTO QUERIDA, AMADA Y RESPETADA POR MI PAREJA  
\_\_\_\_\_ MI PAREJA ALABA Y APOYA MIS EXITOS  
\_\_\_\_\_ MI PAREJA ESTA ORGULLOSO DE MÍ  
\_\_\_\_\_ MI PAREJA ME IMPULSA A SUPERARME CONTINUAMENTE  
\_\_\_\_\_ CON MI PAREJA ME SIENTO APOYADA Y SEGURA DE MI MISMA  
\_\_\_\_\_ ME SIENTO BIEN CON EL TRABAJO QUE REALIZO  
\_\_\_\_\_ CONSIDERO QUE MI TRABAJO ES IMPORTANTE PARA MÍ  
\_\_\_\_\_ LAS PERSONAS QUE ME RODEAN VALORAN MI TRABAJO  
\_\_\_\_\_ MI TRABAJO ES UNA FUENTE DE SUPERACION PERSONAL  
\_\_\_\_\_ ME SIENTO REALIZADA EN MI TRABAJO  
\_\_\_\_\_ ME SATISFACE LA REALIZACION DE MI TRABAJO  
\_\_\_\_\_ SIENTO QUE MI TRABAJO ES IMPORTANTE PARA LOS DEMAS

TESIS CON  
FALLA DE ORIGEN

\_\_\_\_\_ REALIZO EL TRABAJO QUE DESEO

\_\_\_\_\_ LAS ACTIVIDADES QUE REALIZO EN MI TRABAJO SON SATISFACTORIAS PARA MI

\_\_\_\_\_ MI TRABAJO ME PERMITE SUPERARME Y SENTIRSE SATISFECHA CONSTANTEMENTE

**GRACIAS POR SU COLABORACION.**

TESIS CON  
FALLA DE ORIGEN

## ANEXO No. 2

## "EL ESPEJO"

ESCOLARIDAD: \_\_\_\_\_

OCUPACIÓN: \_\_\_\_\_

1. ¿QUIÉN SOY?

---

---

---

---

---

---

---

---

2. ¿CUÁNTO VALGO?

---

---

---

---

---

---

---

---

3. ¿DE QUÉ SOY CAPAZ?

---

---

---

---

---

---

---

---

4. ¿QUÉ QUIERO PARA MÍ?

---

---

---

---

---

---

---

---

TESIS CON  
FALLA DE ORIGEN

## ANEXO No. 3

## "¿QUIÉN SOY?"

ESCOLARIDAD: \_\_\_\_\_ OCUPACIÓN: \_\_\_\_\_

## CAPACIDADES INTELECTUALES

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

## METAS

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

CABEZA

## PERSONAS QUE HAN INFLUIDO

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

CORAZÓN

## VALORES

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

MANOS

## HABILIDADES

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

PIES

## COSAS QUE ME MOLESTAN

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

## MIS DEFECTOS

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

TESIS CON  
FALLA DE ORIGEN

## ANEXO No. 4

## "DOBLE PERSONALIDAD"

ESCOLARIDAD: \_\_\_\_\_ OCUPACIÓN: \_\_\_\_\_

¿CÓMO PIENSO, ACTUO Y SIENTO CUANDO ESTOY BIEN CONMIGO MISMA?	¿CÓMO PIENSO, ACTUO Y SIENTO CUANDO NO ESTOY BIEN CONMIGO MISMA?

TESIS CON  
FALLA DE ORIGEN

## ANEXO No. 5

## "VENTANA DE JOHARI"

	CONOCIDO POR MÍ	DESCONOCIDO PARA MÍ
CONOCIDO POR OTROS	<b>I</b> ÁREA ABIERTA	<b>II</b> ÁREA CIEGA
DESCONOCIDO POR OTROS	<b>III</b> ÁREA OCULTA	<b>IV</b> ÁREA DESCONOCIDA

TESIS CON  
FALLA DE ORIGEN



**ANEXO No. 7**

ESCOLARIDAD: \_\_\_\_\_ OCUPACIÓN: \_\_\_\_\_

**"YO DEBERIA"****TESIS CON  
FALLA DE ORIGEN**

ANEXO No. 8

"TU ARBOL"



TESIS CON  
FALLA DE ORIGEN

## ANEXO No. 9

## PIRAMIDE DE MASLOW



TESIS CON  
FALLA DE ORIGEN

ANEXO No. 10

"FANTASIA DEL FUTURO"

ESCOLARIDAD: \_\_\_\_\_ OCUPACIÓN: \_\_\_\_\_

1. MI FANTASIA FUTURA CONMIGO MISMA ES:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

2. MI FANTASIA FUTURA CON MI PAREJA ES:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

3. MI FANTASIA FUTURA CON MIS HIJOS ES:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

4. MI FANTASIA FUTURA RESPECTO A MI TRABAJO ES:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

TESIS CON  
FALLA DE ORIGEN