



CENTRO DE ESTUDIOS AGUSTINANO

“FRAY ANDRÉS DE URDANETA”

NIVEL LICENCIATURA
CLAVE DE INCORPORACIÓN:
UNAM – 853

PSICOLOGÍA

“EFECTIVIDAD DEL GRUPO OPERATIVO DE PICHÓN RIVIERE
EN LA APLICACIÓN DEL MODELO DE INTERVENCIÓN:
ELEGIR SER MUJER”

TESIS PROFESIONAL
PARA OBTENER EL TÍTULO DE:
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA

PRESENTAN:

ESPINOSA DE LOS MONTEROS VALADEZ CLAUDIA ROSA
MARÍA

RESÉNDIZ RANGEL THANIA YADIRA

ASESOR: LIC. ALEJANDRO VALENCIA GONZÁLEZ

GENERACIÓN: 2000 – 2004

COACALCO DE BERRIOZABAL, EDO. DE MÉXICO 2007





Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



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.



CENTRO DE ESTUDIOS
AGUSTINIANO
"Fray Andrés de Urdaneta"

NIVEL LICENCIATURA
CLAVE DE INCORPORACIÓN
UNAM 8856-25
PSICOLOGÍA

**"EFECTIVIDAD DEL GRUPO
OPERATIVO DE PICHÓN RIVIERE
EN LA APLICACIÓN DEL MODELO
DE INTERVENCIÓN: ELEGIR SER
MUJER"**

NOMBRE DE LAS AUTORAS:

Espinosa de los Monteros Valdez
Claudia Rosa María
Reséndiz Rangel Thania Yadira



ASESOR DE TESIS: Silvia Guadalupe
Corona Castro

COACALCO, EDO. MEX, 2007

ÍNDICE

| | |
|--|----|
| INTRODUCCIÓN | 1 |
| JUSTIFICACIÓN | 3 |
| 1 SER MUJER | 5 |
| 1.1 DIFERENTES POSTURAS QUE DEFINEN "SER MUJER" | 5 |
| 1.1.1 Biológica | 9 |
| 1.1.2 Lo social-cultural: Sexo y rol de género | 11 |
| 1.2 LA MUJER EN EL SISTEMA DE REPRESENTACIÓN SIMBÓLICA | 13 |
| 1.2.1 La religión | 15 |
| 1.2.2 La Filosofía | 15 |
| 1.3 LA MUJER A TRAVÉS DE LA HISTORIA | 19 |
| 1.3.1 En el mundo | 28 |
| 1.3.2 En México | 28 |
| 2. DESDE LA PSICOLOGÍA INDIVIDUAL: ESTRUCTURA Y DINÁMICA PSÍQUICA, UNA EXPLICACIÓN PSICOANALÍTICA HASTA LA PSICOLOGÍA COLECTIVA: SOCIAL Y GRUPAL | 33 |
| 2.1 PSICOLOGÍA INDIVIDUAL: FUNDAMENTOS DE LA TEORÍA ANALÍTICA | 34 |
| 2.1.1 Esquema del Psicoanálisis | 34 |
| 2.1.2 Lo consciente y lo inconsciente: teoría de la represión | 30 |
| 2.1.3 Aparato psíquico: Yo, Ello, Super yo | 31 |
| 2.1.4 Complejo de Edipo: principio de la identificación femenina-masculina | 32 |
| 2.1.5 Las dos clases de instintos | 32 |
| 2.1.6 Mecanismos de defensa | 33 |
| 2.1.7 Psicoanálisis en el proceso grupal | 34 |
| 2.2 PSICOLOGÍA COLECTIVA: UN ENFOQUE SOCIAL Y PSICOTERAPIA GRUPAL | 37 |
| 2.2.1 Psicología social | 40 |
| 2.2.2 Generalidades de la psicoterapia grupal | 44 |
| 2.2.3 Grupo terapéutico | 44 |
| 2.2.4 Clasificación de la psicoterapia grupal | 50 |
| 3. EL GRUPO OPERATIVO DE PICHÓN RIVIERE | 51 |
| 3.1 FUNDAMENTOS Y GENERALIDADES DEL GRUPO OPERATIVO | 51 |
| 3.2 TEORÍA Y TÉCNICA DEL GRUPO OPERATIVO | 53 |
| 3.2.1 Grupo operativo y enfermedad única: Una teoría de la enfermedad | 54 |
| 3.2.2 El proceso de la psicoterapia | 56 |
| 3.2.3 Grupos familiares: un enfoque operativo | 57 |
| 3.3 PSICOTERAPIA COLECTIVA | 58 |
| 3.3.1 Tratamientos de grupos familiares y psicoterapia colectiva | 59 |
| 3.3.2 Didáctica de Pichón Riviere | 60 |
| 3.3.3 Transferencia y contratransferencia en la situación grupal | 60 |
| 4. ELEGIR SER | 60 |
| 4.1 PENSAMIENTO, ELECCIÓN Y VOLUNTAD | 60 |
| 4.2 QUÉ ELEGIR | 60 |
| 4.2.1 Libertad o dependencia | 60 |
| 4.2.2 Amor o desamor | 60 |

| | | |
|-------|--|-----|
| 4.2.3 | Confianza o temor..... | 60 |
| 4.2.4 | Perdón o resentimiento..... | 61 |
| 4.2.5 | Felicidad o sufrimiento..... | 62 |
| 4.3 | ELEGIR SER MUJER..... | 63 |
| | METODOLOGÍA..... | 65 |
| | MODELO DE INTERVENCIÓN PARA EL TALLER "SER MUJER"..... | 68 |
| | RESULTADOS..... | 129 |
| | CONSIDERACIONES FINALES..... | 133 |
| | REFERENCIAS..... | 137 |
| | ANEXOS..... | 139 |

AGRADECIMIENTOS:

Esta tesis es símbolo de perseverancia y resultado del apoyo incondicional de todos aquellos que de alguna u otra forma han estado presentes hoy y siempre, simplemente porque cada persona que pasa en nuestra vida es única, perennemente dejan un poco de sí y se llevan un poco de mi, habrá los que se llevaron mucho pero no habrá de los que no me dejaron nada.

Agradezco infinitamente a Dios por permitirme cristalizar una de las metas más importantes en mi vida dándome la lección de que cualquier persona es capaz de conquistar todo lo que desea con firmeza y que los obstáculos sirven para preparar el espíritu y la voluntad.

Así como a mi hija Valeria por su maravillosa existencia y la fortaleza que me inspira al resistir el tiempo en el que hemos estado separadas.

A mis queridos padres, que para mi representan la fuente de amor que me ha impulsado en todo momento, en este especial el logro de este objetivo. Sin olvidar el constante cariño de mis abuelitos.

DEDICATORIA:

No es casual que estemos aquí y ahora de esta manera, es una extraordinaria bendición compartir contigo las experiencias del vivir día a día, para ti Valeria con amor y mi más grande entrega

Thania

Por tu hermosa presencia y las lecciones que me has ayudado a comprender sirviendo este trabajo como pretexto para vivirlas, a ser fuerte, a saber compartir, a vivir más que a sobrevivir a encender la luz o reavivar la llama del corazón aún cuando se siente la oscuridad, a vivir el amor que brota de ti dentro de mi ser, gracias Dios

Porque han cuidado de mi siempre que lo he necesitado, porque están conmigo aun a pesar de mis errores sin juzgarlos ni hacer de ellos cicatrices en sus corazones, al contrario me han dado expresiones de su ser y con eso me ayudan a ser mejor persona

Porque con su bondad y ternura me han dado fortaleza para enfrentar mi vida sin temor a equivocarme, al fin de cuentas quien no sufre una caída es porque no esta en ningún camino

Soy afortunada porque Dios quiso que fueran en la vida como mis ángeles, para que me dieran consuelo cuando estoy triste, cobijo con sus brazos cuando tengo miedo, para que sonrían cuando tengo éxito y lo más importante para que los ame, por el maravilloso hecho de poderlos llamar Madre, Padre, Esposo, Hija, Hermanos

Los amo de la misma manera que me han amado a mí, sin condiciones, sin esperar que hagan algo para amarlos, por ello infinitas gracias desde lo profundo de mi ser

Así también gracias por cada palabra, sonrisa, abrazo, lágrima, escucha y palabra de quienes se inscribieron en esta historia.

Luz maravillosa, fortaleza mía, mi alegría más profunda, ejemplo de la sencillez, de lo bello de la vida, por ti he querido modelar cada paso, para ti cada desvelo, para ti mi perseverancia, mi voluntad, para ti y por ti este logro producto del esfuerzo de muchos años de tus abuelos, de tu padre y mío, este logro esperaba ser entregado desde que yo era pequeña a ti... mi niña, mi hija, mi mujercita Julia Samantha

Claudia

INTRODUCCIÓN

El ser humano trata de buscar su identidad que se encuentra sumergida en una gama de ideologías, tentaciones y ataques a su dignidad más profunda. Los términos hombre y mujer ya no definen más el género de nuestra especie.

Hoy por hoy, hay una gran lucha de las mujeres, buscando definir su papel a través de diversas actividades como numerosas conferencias internacionales, publicación de libros y artículos, y diversos movimientos socio-culturales. Más que nunca se preguntan, ¿Cuál es el papel de la mujer? ¿Adónde quiere llegar?

Es evidente que hombre y mujer son diferentes, comenzando por el aspecto biológico que, sumado al aspecto cultural del ambiente en que se desarrollan, se va formando un carácter y consolidando la identidad de cada uno. Desde la infancia se escucha a los padres incentivar a los niños varones a jugar con la pelota, con los cochecitos y hasta aceptar como normal que entre ellos hubiera una mayor manifestación de agresividad y peleas. Mientras tanto, a las niñas se las incentiva a jugar con muñecas, a vestir de rosa y a ser delicadas.

A partir de la diferenciación sexual se supone una forma de ser y hasta lo que cada uno debe hacer, desde entonces se va aprendiendo muchas reglas que van marcando la conducta, determinando roles y cómo desempeñarlos bien (Hyde, 1995).

El desarrollo de lo femenino es una invitación a la receptividad, sensibilidad, quietud, contención; como lo masculino es una invitación a la racionalidad, producción, creatividad, acción, etc., aunque estas características no son adjudicables sólo a la mujer o al hombre respectivamente, son aspectos del desarrollo global del ser humano (Shinoda, 1993).

Es importante, mencionar para la comprensión del contexto en el que la mujer se ha desenvuelto, que las tres grandes religiones monoteístas –Judaísmo, Cristianismo e Islam- la han dejado, a lo largo de la historia, en un papel secundario en el rol social. Pero el Islam ha potenciado aún más esa inferioridad hasta el punto de que la mujer debe tapar su cuerpo porque sino se la considera culpable de los deseos sexuales de los hombres. De hecho, la represión hacia las mujeres es tal que una relación no conyugal consentida, entre un hombre y una mujer es una infracción de la ley, mientras que la pedofilia ni siquiera es un delito. Las mujeres musulmanas viven toda su vida bajo la voluntad de sus familias o sus maridos (Herrera, 2002).

La mujer a través de la historia ha sido mitificada en una sociedad gobernada tradicionalmente por hombres, pero sin identidad propia (Savater, 1997).

Por lo que en este trabajo se plantea la importancia de la capacidad de decidir ser mujer, eligiéndolo por conciencia, no repitiendo patrones sociales que llevan a la dependencia, sumisión, inferioridad e infelicidad. Si bien en hombres y mujeres es relevante desarrollar esta conciencia del ser, a lo largo de la historia es un factor que pocas culturas han valorado en las mujeres.

Dicha conciencia está íntimamente relacionada con el amor a sí mismo, ya que es requisito indispensable para conocer lo que realmente se es, valorarse y poder amar a otra persona, aunque no debe confundirse con el egoísmo. Las personas no pueden dar lo que no tienen, la manera de tratar a los demás es un reflejo exacto de cómo se trata a uno mismo, o bien, de cómo nos sentimos y nos percibimos (Long, 1990).

En el presente trabajo de investigación se considera que para tomar la decisión consciente de “ser mujer” es necesario comprender los elementos que la componen; para ello se presenta en una primera parte el “ser mujer” desde perspectivas genéricas, sociales-culturales, religiosas, filosóficas; así como el desarrollo de ella a través de la historia, para posteriormente abordar los aspectos psicológicos del ser humano bajo el enfoque psicoanalista, como una perspectiva teórica, que da explicación a dichos fenómenos.

De esta manera aterrizar en la teoría y técnica de los grupos terapéuticos y en particular del grupo operativo de Pichón Riviere que se utilizará en la parte práctica de esta investigación, mediante la aplicación y vivencia del modelo de psicoterapia grupal “Elegir ser mujer”; cuyos resultados y respectivo análisis se presentarán en el apartado correspondiente.

JUSTIFICACIÓN

Tanto la vida moderna como el desarrollo material han provocado cambios importantes en nuestra sociedad y en sus elementos. Entre ellos, sin duda quien ha sido más liberada, reubicada, al mismo tiempo reprimida y mal encauzada es la mujer; quién vive enmarcada en una serie de patrones nuevos, agresivos, tradicionales y limitados que la vuelven un botón que no parece florecer aún en el caso de las que tienen muchos hijos (Gutiérrez, 1990).

La mujer ha estado sujeta a vivir a través de lo que las tradiciones dictan, de acuerdo a cada lugar y tiempo, esto implica que la mayoría de ellas no han ejercido libremente su capacidad de elección, siendo su percepción y forma de interactuar con la realidad interna y externa regida por los estereotipos aprendidos. Es producto de una estructura social predominantemente masculina, por ello este trabajo plantea que un ser humano puede hacer uso de su libre albedrío, construir un ser independiente que se conozca, valore y aprecie para llegar a su definición de ser mujer por medio de la propia experiencia, pues es ésta la que define al ser.

En este trabajo se abordarán las múltiples capacidades y cualidades femeninas haciendo partícipes de esta experiencia a un grupo de mujeres adultas por medio de la didáctica del Modelo de intervención para el taller “Elegir ser mujer”, basado en la teoría y técnica de Pichón Riviere, de ésta manera cada una podrá reflexionar sobre su condición de ser humano y mujer; con el propósito de armonizar su estado psicológico compuesto de pensamientos, emociones y comportamientos, esto quiere decir, según la teoría operativa que por medio de un nuevo aprendizaje se promueve la modificación del esquema referencial, disminuyen los miedos - ansiedades, logrando una interacción del mundo interno – externo con mayor flexibilidad y adaptación siendo posible vivir más satisfactoriamente.

La revaloración de la mujer en la época actual es un aspecto crucial para lograr una sociedad más sana, hombre y mujer son iguales en valor, dignidad y complementarios en cuanto al género de su creación; por ello se pretende equilibrar, reconocer, revalorar la femineidad para la verdadera y adecuada consolidación de la identidad de las mujeres enriqueciendo el conocimiento de nuestra humanidad (Moreno, 1995).

Dicho enriquecimiento es una situación que la psicología busca promover a través de sus múltiples aplicaciones; tomando en cuenta esta visión este trabajo pretende ser una herramienta útil que enriquezca el campo de la práctica psicológica y que beneficie tanto a la población en general como a profesionales del área.

1 SER MUJER

"No se nace mujer, llega una a serlo"
S. de Beauvoir, El Segundo Sexo.

La configuración de "ser mujer" (entendido como el conjunto de todos aquéllos aspectos que integra la mujer), es un fenómeno muy complejo en el que intervienen muy diversos factores, desde predisposiciones individuales hasta el desarrollo de diversas habilidades suscitadas en el proceso de educación / socialización. En este capítulo interesa explicar los aspectos biológicos, culturales, filosóficos y religiosos que intervienen en la construcción, configuración y comprensión de ser mujer, así como los diversos conceptos que se han tenido de ella y los principales eventos que han marcado su desarrollo a través de la historia

1.1 DIFERENTES POSTURAS QUE DEFINEN "SER MUJER"

1.1.1 Biológica

El conocimiento de la existencia de dos cualidades distintas -sexos- en los animales es tan antiguo como el hombre mismo. Estas cualidades tienen como consecuencia general el apareamiento de dos tipos de individuos diferentes, uno de los cuales -el sexo femenino- concibe la descendencia, mientras que el otro actúa como fecundante: es el sexo masculino (Fuertes, 1997)

El tratamiento del sexo en la especie humana se puede abordar desde diversas perspectivas. Así, se hace referencia al sexo genético (constitución cromosómica sexual XX o XY), al sexo gonadal (ovario o testículo), al sexo genital (útero, vagina, etc. o próstata, escroto, pene, etc.), a la orientación sexual (comportamiento heterosexual, homosexual o transexual) y al de género (rol femenino o rol masculino) (Lacadena, 1999).

En esta primera parte del tema "Diferentes posturas que definen ser mujer" se hará referencia exclusivamente a las bases y procesos de desarrollo biológicos y genéticos que determinan la formación y evolución del ciclo vital del sexo femenino, desde la concepción hasta el envejecimiento; ya que se considera que es de importancia que toda mujer conozca el proceso biológico por el que se forma como tal; dejando para la siguiente parte el estudio de los procesos socio-culturales que determinan la identidad de género. Antes de continuar, cabe aclarar que, por determinación genética del sexo se entiende el conjunto de la información genética que define el carácter "sexo" de un individuo, mientras que por diferenciación sexual se entiende la expresión fenotípica o manifestación de dicha constitución genética (Lacadena, 1999)

- Determinación genética del sexo: En la especie humana la determinación genética del sexo es de tipo cromosómico (determinación cromosómica sexual), en la que el sexo homogamético es el femenino (XX) y el sexo heterogamético es el masculino (XY).
- Diferenciación sexual: Los trabajos clásicos sobre la Genética del Sexo llevados a cabo en la década de los años veinte condujeron a las formulaciones de la teoría básica de la determinación genética del sexo que se expresó como ley de la potencia bisexual; es decir, la doble capacidad de un mismo organismo de desarrollarse en la dirección masculina o femenina, estableciendo que la diferenciación sexual es el resultado de la fuerza relativa de los "realizadores sexuales" y los "factores modificadores externos". En lenguaje genético moderno, por realizadores sexuales debe entenderse la información genética que determina el sexo y por factores modificadores externos no sólo hay que tener en cuenta cualquier factor ambiental físico o químico externo al organismo sino también los factores internos del individuo como son las hormonas sexuales (responsables del desarrollo de caracteres sexuales femeninos se llaman estrógenos y andrógenos las de los masculinos).

La primera etapa de la diferenciación consiste en decidir la dirección masculina o femenina que va a tomar un blastema somático común indiferenciado de la gónada embrionaria indiferenciada; los factores determinantes del sexo femenino inducirán a la transformación de éste en células foliculares productoras de estrógenos, dando lugar al ovario.

Desde el punto de vista genético existen dos tipos de diferenciación sexual: la primaria o gonadal (diferenciación embrionaria de testículos u ovarios) y la secundaria que incluye el desarrollo genital así como la manifestación de los caracteres sexuales secundario: pelvis, sistema locomotor, grasa subcutánea, sistema piloso, laringe.

Cronológicamente, el desarrollo del sexo, puede señalarse en las siguientes etapas:

1. El sexo genético XX o XY queda establecido en el momento de la fecundación.
2. Hacia la 6^a-7^a semana el blastema indiferenciado inicia su desarrollo hacia ovario o hacia testículo, quedando establecido el sexo gonadal.
3. Hacia la 7^a semana el seno urogenital se transforma en órganos reproductores externos. Así, el tubérculo genital se transforma en pene o en clitoris, la fisura urogenital en conducto uretral o en labios menores y el rodete genital en escroto o en labios mayores, respectivamente, en embriones masculinos o femeninos.

4. Durante la 8ª y 9ª semana los conductos de Wolff o de Müller se transforman en los genitales internos: Epidídimo, conducto deferente, vesícula seminal y canal eyaculador o trompas de Falopio, útero y vagina en embriones masculinos y femeninos, respectivamente. Queda así diferenciado el sexo genital.

Cambios biológicos determinantes en la mujer después del nacimiento.

Los principales cambios biológicos involuntarios que ocurren en la mujer, se dan en la pubertad; que es el período de crecimiento en que, gracias a un proceso de transformación psicosomática, la niña se convierte en adulto. Es la transición natural del cuerpo hacia la madurez física y sexual. Así como también, en la etapa de adultez madura ocurre el climaterio y con ello la menopausia (Lacadena, 1997)

- Pubertad femenina: junto a un rápido crecimiento físico se desarrollan los caracteres sexuales secundarios aparece el vello pubiano y axilar, se desarrollan las mamas, aparece la primera menstruación (menarca). La pubertad es un proceso que puede durar entre año y medio y seis años, se inicia en cualquier momento entre los 8 -15 años de edad; cuando finaliza todos los órganos reproductivos están en pleno funcionamiento la mujer ya está en condiciones de tener hijos. El tiempo en la pubertad es diferente en cada mujer influyen factores como raza, tipo de alimentación o factores hereditarios (antecedentes familiares). Estos últimos juegan un rol importante; las hijas tienden a atravesar la pubertad aproximadamente a la misma edad de sus madres o de las mujeres de la rama de su padre. La edad en que comienzan a desarrollarse las mamas y aparece la primera menstruación puede variar por varios años en las mujeres; en general la pubertad puede dividirse en cuatro etapas:

1ª Etapa (8 - 11 años) denominada también Prepuberal. Comienzan a producirse hormonas, los primeros cambios que se notan son en las mamas (levantamiento de pezones), inicia el crecimiento del útero, desarrollo acelerado de estatura y peso.

2ª Etapa (9 - 14 años) aumento del volumen de las mamas, el vello del pubis aparece, el vello debajo de la axila empieza a crecer más tarde, al mismo tiempo que aumentan las glándulas de esa zona que producen la transpiración. Por otra parte los labios externos de la vulva se ensanchan, el útero alcanza el tamaño aproximado de una pera. En esta etapa, el aumento de la producción hormonal favorece la aparición del acné

3ª Etapa (10 - 17 años) continúa el crecimiento de las mamas, engrosa y oscurece el vello púbico, aumentan en forma gradual el peso y la estatura, los órganos internos y la vagina continúan su desarrollo por lo que cambian las características del flujo vaginal. La mayoría de las niñas tienen su primera menstruación en esta etapa a la que se denomina "Menarquia o Menarca".

4ª Etapa (14 - 18 años) se logra la madurez física y sexual; se alcanza la estatura total, comienzan a regularizarse los ciclos menstruales, la ovulación, y las mamas obtienen su tamaño final.

El resultado de la pubertad es la diferenciación psicofísica entre individuos de ambos sexos, los caracteres anatómicos propios de la mujer que la diferencian del hombre son los siguientes: (Lacadena, 1997)

- Primarios: ovarios, trompas, útero, vagina, vulva, mamas, mayor diámetro pelviano que escapular
- Secundarios: aparato locomotor: menor desarrollo muscular, mayor desarrollo de grasa subcutánea, sistema piloso juvenil, laringe de desarrollo femenino

Una vez alcanzada la madurez física y sexual a la adolescente se le considera mujer adulta, biológicamente hablando, en este período que abarca de la adultez temprana a la adultez madura, no existen cambios biológicos determinantes que modifiquen la composición anatómica y fisiológica; es decir, se encuentra en una meseta de su desarrollo en donde la actividad hormonal se regulariza. Lo anterior entendido en términos de “normalidad” pudiendo ser afectada dicha actividad cíclica por el embarazo o alguna patología.

- Climaterio y menopausia: a diferencia de cuando se inicia la menstruación en la juventud, los cambios que conducen al cese de la función menstrual (menopausia) y al reajuste metabólico duran varios años que es el período que se denomina climaterio; la edad promedio para que ocurra son los 50 años, con límites que oscilan entre los 42 y 56 años. Se considera que una mujer es menopáusica cuando no tiene la menstruación durante un año sin estar embarazada y sin una enfermedad que cause su ausencia; es una parte natural del proceso de envejecimiento que se acompaña de la pérdida de la capacidad de reproducción; proceso normal que le ocurre a todas las mujeres al superar cierta edad, sin embargo, algunas pasan unos años difíciles a causa de los cambios hormonales. Hay muchos síntomas en esta etapa, cada mujer los vive de diferente forma; muchas tienen pocos o ninguno mientras que otras los tienen intensos y molestos. Los síntomas más evidentes del climaterio son: irregularidades en el ciclo menstrual, aumento de peso, sofocos o bochornos de calor bruscos, insomnio, sudor por las noches, sequedad vaginal, dolores articulares, fatiga, pequeñas pérdidas de memoria, molestias intestinales, sequedad en los ojos, picor en la piel, cambios de humor y facilidad para sufrir infecciones urinarias (Langer y Tolbert, 1996)

La mujer crece y se desarrolla a través de todo su ciclo vital, cambia, se organiza y se adapta al medio ambiente en una interacción constante entre su dotación genética y el medio que lo rodea. Comprender el ciclo vital de la mujer es una tarea importante para este trabajo, sin embargo la organización de un ser no se limita a aspectos fisiológicos y anatómicos, pues se sabe que en todo desarrollo humano interactúan dinámicamente las esferas biológica, social y psicológica. Por lo que se continúa explicando paso a paso de qué forma se constituye al ser que se llama mujer.

1.1.2 Lo social-cultural: Sexo y rol de género

A partir de la diferenciación sexual (que se ha explicado anteriormente) se supone una forma de ser y hasta lo que cada uno debe hacer. Desde entonces se van aprendiendo muchas reglas que marcan la conducta, determinando roles y cómo desempeñarlos bien.

Para abordar la construcción social-cultural de la mujer es necesario definir, la diferencia entre sexo y rol de género, debido a que se ha encontrado que suelen confundirse ambos términos, llegando a utilizarlos de manera indistinta. Por lo que se presentan las siguientes definiciones realizadas por Rivas (2002) para llegar a una comprensión de las diferencias de los conceptos mencionados:

Por *rol*, se entiende un patrón de conducta de las personas en las situaciones sociales. Este puede ser entendido como el papel que pone en práctica la persona en el drama social o en un sentido más preciso, como el sistema de expectativas sociales que acompañan a la presentación pública de los sujetos de un determinado estado social o estatus. En este trabajo se toma como definición de *rol*, al patrón de conductas que el ser humano sigue en cuanto a lo que aprende y se espera de él en el ámbito social en el que se desenvuelve (Rivas, 2002)

El *sexo* se refiere específicamente a ser anatómicamente hombre o mujer, esto es la realidad biológica con la que se nace, es decir, las características biológicas y físicas que convierten a una persona en hombre o mujer en el momento de su nacimiento.

En tanto que el *rol de género* designa todo lo que una persona dice y hace para indicar a los otros o a él mismo el grado en el que es hombre o mujer. Es un constructor social, un esquema para la categorización social de los individuos que no olvida sino que recoge la diferenciación biológica. Rol de género se refiere a las conductas de identificación sexual asociadas a miembros de una sociedad.

Tradicionalmente se consideraba que en la configuración de la identidad personal el sexo era un factor biológico determinante de las diferencias observadas entre varones y mujeres siendo el causante de las diferencias sociales entre las personas sexuadas en masculino o femenino. Hoy, tiende a afirmarse que en el sexo radican gran parte de las diferencias anatómicas - fisiológicas entre mujeres y hombres, pero que todas las demás pertenecen al dominio de lo sociológico, al ámbito de lo genérico y no de lo sexual. Por lo tanto, los individuos no nacen predeterminados biológicamente con un rol de género ni hechos psicológicamente hombre- mujer, tampoco se forman por simple evolución vital, sino que la adopción del rol de género es el resultado de un largo proceso, de una construcción, en la que se organiza la identidad sexual a partir de una serie de necesidades y predisposiciones que se configuran en interacción con el medio familiar y social (Álvarez, 1999)

Pero esa construcción no es la misma para las niñas que para los niños puesto que los roles de género o las normas diferenciadas elaboradas por la sociedad para cada sexo no tienen la misma consideración social pues existe una jerarquía entre ellas. Esa asimetría se internaliza en el proceso de adquisición de la identidad de género, que se inicia desde el nacimiento con una socialización diferencial, mediante la que se logra que los individuos adapten su comportamiento,

su identidad a los modelos, a las expectativas creadas por la sociedad para los sujetos masculinos o femeninos. (Álvarez, 1999)

Esas normas de "ser mujer" o "ser varón" son muy cambiantes entre culturas, épocas e incluso de unas personas a otras; son roles impuestos por la sociedad en la que se vive aprendidos a lo largo de la vida, pero principalmente durante la infancia y la adolescencia.

Al respecto Forward, citado en Álvarez (1998), menciona que "la sociedad ha respaldado tradicionalmente la idea de que las niñas son inferiores a los muchachos, de que carecen de capacidad de cuidarse por sí solas y de que las mujeres necesitan que los hombres velen por ellas". Se ha visto que la prensa, la radio, la T.V. y el cine presentan a los hombres como seres más fuertes, más competentes y más despiertos que las mujeres, a las que con frecuencia se pinta como demasiado emotivas, indecisas, de pensamiento disperso, pasivas, ilógicas, manipuladoras e incluso malévolas. Tales estereotipos contribuyen a dañar la capacidad que puede tener una chica joven de verse como una persona fuerte y valiosa (Álvarez, 1999)

Stoller, también citado en Álvarez (1998), afirma que el sentimiento primario de ser niño o niña se convierte en el núcleo de la conciencia que será esencialmente constitutivo de la identidad de género, ya que:

1. Al nacer sexuado niño/a es identificado y rotulado por su entorno como niño o niña.
2. Esta asignación tendrá un carácter de referencia en el aprendizaje y desarrollo del niño/a, facultándole un conocimiento específico que orientará la construcción de sí mismo a partir de la oposición, a saber: "soy niño y por lo tanto no soy niña, o soy niña, por lo cual no soy niño".
3. Una vez creada la convicción de pertenencia a un sexo y no al otro, este hecho es inalterable, tal como lo es la inevitabilidad del sexo biológico, ya que de forma natural no se metamorfosea ni está sujeta a elección la biología del sujeto.

La imposición simbólica que se produce en el actuar y en la memoria colectiva, permite modelar la percepción de los sexos y los conceptos que los construyen en el modelo de la diferencia.

La mujer y su rol de género, según Lamas (1996).

El papel de la mujer se ha ido transformando de diversas formas, es así que el modelo limitado de la mujer de los años cincuenta en donde era considerada como una criatura decorativa e incapaz, demasiado frágil para lidiar con los aspectos duros de la vida; dejó de ser la guía para la nueva mujer (Lamas, 1996)

Es preciso mencionar que el mensaje del rol femenino ha cambiado ya no es que la mujer tenga que dedicarse a estar oculta manteniéndose en una identidad establecida con características que se consideran femeninas tales como:

- | | | |
|---------------|---------------|-------------|
| - pasividad | - compasiva | - emotiva |
| - desamparo | - sacrificada | - vacilante |
| - dependencia | - gentil | - culpable |
| - solícita | - sumisa | - tolerante |
| - sensible | - débil | - impotente |
| - comprensiva | - indefensa | - delicada |
| - intuitiva | | |

Basándose en lo descrito se tienen los elementos que tradicionalmente se inculcan a la mujer desde la infancia cuyo propósito es hacer que desarrollen las cualidades anteriormente mencionadas. Se espera que su aspecto físico sea siempre agradable, delicado y bello. Esta descripción de la mujer, de lo que necesita ser y hacer para ser aceptada, la forma en que se transmite, tienen un efecto de inseguridad aplastante con relación a sus capacidades y posibilidades de desarrollo. Esta actitud resulta de los prejuicios y expectativas infundidos en la familia y escuela que, en la mayoría de los casos, no permiten o limitan el que la mujer logre: apreciarse, valorarse, respetarse, ser independiente, confiar en sí misma, tener libertad para elegir y decidir (Lamas, 1996)

Las definiciones de género, según Lamas (1996), son variables según las necesidades e intereses de las diversas culturas o sociedades, son prescriptiva; como cualquier norma de esta característica tienen una doble faz, ya que por una parte se presentan como un modelo o prototipo a imitar, al que se debe ajustar la conducta y por otra como una prohibición de lo que no se debe hacer. Pero aunque dichas normas no son idénticas en todas las culturas y en todas las épocas históricas tienen una característica común, la división sexual del trabajo que se constata en todas las sociedades incluso en aquellas de carácter más igualitario y con una consideración social de los sexos más o menos equiparables. En virtud de esa división sexual del trabajo las mujeres han desarrollado un género social relacionado con el ámbito de la reproducción entendida en un sentido amplio y que incluye no sólo la reproducción de la especie sino el cuidado de las personas enfermas, minusválidas, ancianas, la preparación de alimentos, la socialización de la infancia, el confinamiento en el ámbito privado, la atención y protección de toda la familia.

1.2 LA MUJER EN EL SISTEMA DE REPRESENTACIÓN SIMBÓLICA

El androcentrismo, jerarquía y asimetría entre los sexos fue avalado por dos pilares básicos de nuestra civilización, la Religión y la Filosofía.

1.2.1 La religión: las tres principales religiones monoteístas

Muchas de las principales metáforas y definiciones de género arrancan de la Biblia en concreto del Génesis. Evidentemente aquí no se puede hacer un estudio exhaustivo de ese libro, por lo que el trabajo se limita a presentar aquellas definiciones e interpretaciones que tuvieron mayor

predicamento a lo largo de la historia. No obstante antes de comenzar este breve comentario es preciso recordar que las primeras deidades existentes fueron las diosas de la fertilidad, cuyo culto y poder va desapareciendo conforme el monoteísmo sucede al politeísmo, conforme se institucionaliza el patriarcado y aparecen los sistemas simbólicos, la escritura, el concepto, el nombre, es decir cuando aparecen aquellas herramientas que permiten pasar de hechos observables, como la fertilidad femenina, a conceptualizar un poder creativo simbólico (Lerner, 1990)

En el relato del Génesis se observa el proceso de culminación del pensamiento abstracto al conferir el poder de creación a la palabra, a la capacidad de nombrar, ya que según la narración bíblica la palabra de Dios tiene poder creador, pues dijo Dios: "Haya luz; y hubo luz"(Génesis,1,3). Pero la simbolización del poder creador se manifiesta sobre todo en el acto de creación del hombre: "Entonces Yahvé Dios formó al hombre con polvo del suelo, e insufló en sus narices un aliento de vida y resultó el hombre un ser viviente"(Génesis, 2,7). El proceso de creación continúa con los animales del campo y las aves del cielo. Y los llevó ante el hombre para ver cómo los llamaba y para que cada ser viviente tuviese el nombre que el hombre le diera" (Génesis,2,19). Después de crear Dios a la mujer de la costilla de Adán, éste procede a darle nombre, diciendo: "Esta vez si que es hueso de mis huesos y carne de mi carne. Esta será llamada mujer, porque del varón ha sido tomada"

De la narración bíblica -independientemente de determinadas explicaciones teológicas o de las interpretaciones feministas actuales- se ha deducido que la mujer fue creada después que el hombre; se ha inferido que Dios los ha creado de una forma significativamente diferente, ya que al hombre lo creó directamente en tanto que a la mujer la creó de la costilla de Adán; se ha derivado que Eva, es la que induce al pecado y sólo será redimida por el nacimiento de Cristo, un salvador varón nacido de una mujer no mancillada por contacto sexual alguno.

Por otra parte en el Génesis se evidencia el carácter patriarcal de la religión en cuanto que a Dios se le representa como un ser masculino que habla y pacta sólo con los varones, como queda patente en el rito iniciativo exigido por la religión judía la circuncisión, rito que atañe sólo a los varones.

Este hecho de que es el hombre el que tiene la palabra, el que tiene la capacidad de nombrar e interpretar el mundo es avalado posteriormente por la iglesia y particularmente por la tradición paulina, con las recomendaciones de "que la mujer se calle en la iglesia" o "no tolero que la mujer enseñe" o "un don de Dios es la mujer callada, y no tiene precio la discreta" o "si quieren aprender algo, que en casa pregunten a sus maridos, porque no es decoroso para la mujer hablar en la iglesia".

De este modo la religión judeocristiana, como la musulmana, instaura dos importantes mitos para las mujeres: el tabú de la virginidad y el del silencio, simbolizados en la ley del velo, obligación de llevarlo porque para los patriarcas de la iglesia es muy importante que determinados orificios del cuerpo femenino permanezcan tapados, cerrados, particularmente los labios de la boca y de la vulva, en tanto que otras aberturas como los ojos y los oídos deben estar bien abiertos para que penetren los modelos de socialización, de género, elaborados por el patriarcado.

Es importante, mencionar para la comprensión del contexto en el que la mujer se ha desenvuelto, que las tres grandes religiones monoteístas –Judaísmo, Cristianismo e Islam- la han dejado, a lo largo de la historia, en un papel secundario en el rol social. Pero el Islam ha potenciado aún más esa inferioridad hasta el punto de que la mujer debe tapar su cuerpo porque sino se la considera culpable de los deseos sexuales de los hombres. De hecho, la represión hacia las mujeres es tal que una relación no conyugal consentida, entre un hombre y una mujer es una infracción de la ley, mientras que la pedofilia ni siquiera es un delito. Las mujeres musulmanas viven toda su vida bajo la voluntad de sus familias o sus maridos (UNAM, 1990).

Hoy como ayer, por tanto, la Iglesia sigue confinando a la mujer a su destino tradicional de esposa, madre, hermana, cuidadora, exaltándola mucho pero impidiéndole realizar tareas como el sacerdocio, la predicación u ocupar cargos eclesiásticos.

1.2.2 La Filosofía

La filosofía como un intento para dar una explicación racional de la naturaleza humana sexuada en masculino o femenino presentó, de acuerdo con lo escrito por Amorós (1992), diversas teorías explicativas de la misma que se pueden compendiar en tres grandes paradigmas:

1) Unos sistemas de pensamiento defienden que los sexos son fundamentalmente iguales y que las diferencias se establecen por convención. Tal fue la teoría mantenida por los sofistas para los que no hay ninguna diferencia esencial entre libres y esclavos, entre hombres y mujeres, entre griegos y bárbaros, sino que las diferencias son por "nómos", por convención, porque los que tienen el poder decretan que los otros son inferiores. Esta teoría es defendida hoy por el feminismo igualitarista. (Amorós, 1992).

2) Algunos sistemas de pensamiento difunden la idea de que los sexos son diferentes pero que la diferencia no debe significar desigualdad. Esta teoría fue defendida en la antigüedad por los estoicos y en la actualidad por el feminismo de la diferencia sexual.

3) Otras teorías mantienen la tesis de que hombres y mujeres son diferentes y que los varones son superiores a ellas. Esta fue la tesis defendida por el gran filósofo de la antigüedad, Aristóteles, por lo que fue la que mayor predicamento tuvo no sólo en la época clásica sino a lo largo de la historia y probablemente sea todavía hoy la filosofía inspiradora de nuestro imaginario simbólico y de la opinión de la persona de la calle.

De esta forma la filosofía aristotélica, es decir, el sistema de representación simbólica más importante de la antigüedad, niega a las mujeres una de las características específicas de la humanidad, la capacidad de la palabra, la posibilidad de tener un discurso propio y de nombrar o decir el mundo desde sí mismas, no pudiendo más que repetir la palabra o decir el mundo tal y como ha sido nombrado e interpretado por los varones.

Esto no quiere decir que a lo largo de los tiempos no pervivieran teorías ejemplificadas en los otros paradigmas enunciados más arriba, lo que ocurre es que la teoría aristotélica fue la predominante y contrariamente a lo que pudiera parecer la situación de las mujeres no mejoró en principio con la instauración de los regímenes liberales y los estados democráticos pues los avances políticos y culturales no siempre favorecieron a los dos sexos, es más incluso en

ocasiones sirven para acrecentar la jerarquía y la asimetría existente entre ambos. En este sentido se puede afirmar que el nuevo sistema liberal favoreció el abandono del estatuto de siervo del varón y su reconocimiento como ciudadano; sin embargo la mujer no avanzó nada con la proclamación del nuevo sistema de libertades, pues la escasa incidencia que podía tener en el régimen feudal por su intervención en la producción doméstica.

Este discurso discriminador defendido por importantes ideólogos modernos será consolidado por los dictámenes de los médicos-filósofos de los siglos XVIII y XIX, quienes basándose en la autoridad de su profesión afirman que las mujeres tienen asignado el papel de reproductora de la especie y que el ejercicio, fomento y desarrollo de la razón es perjudicial para la especie por debilitar dicha capacidad reproductora (Amorós, 1992)

En contra de esos dictámenes se difundían tímidamente filosofías más racionalistas empeñadas en acabar con los prejuicios, los dogmas, la tradición, las ideas preconcebidas. En esta labor hay que destacar la filosofía de Descartes; la tesis cartesiana de que el alma y el cuerpo son dos sustancias que apenas se relacionan a no ser por la glándula pineal contribuyó enormemente a abandonar la vieja priorización aristotélica de la forma sobre la materia y del alma (hombre) sobre el cuerpo o materia (mujer). La conclusión que deduce su discípulo, Poullain de la Barre es que la mente, que el intelecto no tiene sexo y que la mujer tiene tantas capacidades y méritos como el varón.

En el siglo XVIII, con la Revolución Francesa y los sistemas liberales burgueses resurge el ideal democrático, el pensamiento ilustrado brota de nuevo, la reivindicación del ideal de igualdad, junto con el de libertad y fraternidad, aunque el pensamiento liberal desarrollado a partir de la Revolución de 1789 profundiza sobre todo en el de libertad, olvidando la fraternidad y limitando la igualdad a su expresión formal, al reconocimiento de todos los varones como iguales ante la ley. Esta igualdad formal, sin embargo, fue puesta en entredicho por los ilustrados, los que comienzan a exigir una verdadera universalización de esta equidad, de forma que todos los seres humanos -hombres y mujeres- pudieran declararse realmente iguales, por lo menos ante la ley (Fraisse, 1996)

Para Fraisse (1996), esta exigencia de igualdad será reivindicada por varios ilustrados, destacando particularmente Condorcet (1743-1794) en su Ensayo sobre la admisión de las mujeres al derecho de ciudadanía (1790) o Bosquejo de un cuadro histórico sobre los progresos del espíritu humano (1792); Olympe de Gouges (1748-1793) con su Declaración de los Derechos de la Mujer y la Ciudadana (1791), Mary Wollstonecraft (1757-1797) con Vindicación de los Derechos de la Mujer (1792). En España en este siglo señalaríamos al Padre B. Feijóo (1676-1764) con su folleto "Defensa de las Mujeres" (1726) contenido en su Teatro Crítico Universal (1740) y Josefa Amar y Borbón (1749-1833) con su obra Discurso sobre la Educación Física y Moral de las Mujeres (1790)

Dichas reivindicaciones son retomadas y ampliadas en el siglo XIX en el libro de Jhon Stuart Mill y Harriet Taylor Mill: La sujeción de la mujer (1869) y particularmente por el movimiento sufragista, es decir por el movimiento que ha favorecido un proceso emancipatorio y liberador para las mujeres al defender los derechos de igualdad-semejanza frente a las viejas ideas de desigualdad y asimetría. Con el sufragismo se consiguió una mayor normalidad democrática en cuanto que las mujeres van a ser consideradas ciudadanas y sujetos de derechos civiles y políticos.

1.3 LA MUJER A TRAVÉS DE LA HISTORIA.

En la larga trayectoria desde Eva hasta los días actuales, el camino de aquella que fue creada para ser la "compañera", "la procreadora" a través del amor, ha sufrido altos-bajos; como diosas de belleza, naturaleza etc, o por lo contrario objetos de intercambio de publicidad y sexualidad. Así podemos ver que la mujer a través de la historia ha sido mitificada en una sociedad gobernada tradicionalmente por hombres, pero sin identidad propia (Savater, 1997)

En tiempos más recientes, la mujer comenzó a descubrir su rostro dejando transparentar su anhelo de justicia en pro de su valor y sus derechos. Su postura firme se hizo escuchar, logrando así, avanzar e ir conquistando algún espacio (López, 1996)

Con la proclamación de la igualdad formal la situación comienza a modificarse, pudiendo afirmar que uno de los cambios sociales más visibles que se han producido en los últimos tiempos, sin duda, es el que afecta a la situación, las oportunidades y las formas de vida de las mujeres. En poco más de dos décadas las mujeres han pasado de ser objeto o las sombras de sus maridos a ser sujetos, protagonistas en el mundo social, político y simbólico.

Ahora se describirá con más detalle la situación de la mujer a través de la historia, así como los cambios más relevantes en el ámbito mundial y en nuestro país.

1.3.1 En el mundo

Podemos observar el estudio del papel de la mujer y del hombre en la sociedad con la teoría de género, la cual tiene sus antecedentes en las ciencias humanas. Desde el siglo XVII y el XVIII, los pensadores de la ilustración como Locke, Rousseau y Condorcet; así como las primeras ideas del feminismo clásico representadas en Marie de Sourbay, Olympe de Gouges y Mary Wollstgnecraft aportaron las bases del campo del conocimiento sobre las mujeres. Llegaron a cuestionar la condición de la mujer a plantear la emancipación de las mujeres, su derecho de formar parte del gobierno de la nación, la reivindicación de su libertad y el placer sexual contra los conceptos religiosos y estrictamente misóginos (Gomariz, citado en Schmukler, 1998)

Es en el siglo XX durante los años sesentas, donde se introduce el género como una categoría fundamental de la realidad social, cultural e histórica; y las inquietudes surgidas en los siglos anteriores, son conceptual izadas dando motivo al movimiento internacional feminista, impulsando el uso de la categoría de género con el propósito de hacer diferencias entre las construcciones sociales y naturales de la biología.

Pimentel citado en Hernández (1998) dice que, más adelante el uso de la categoría de género dio lugar a una variedad de simbolizaciones, formas de interpretación y organización de las diferencias sexuales en las relaciones sociales. Sus percusores fueron Margaret Mead y Simone de Beauvoir. La reflexión de Beauvoir surge sobre algunas posturas filosóficas: evolucionismo,

funcionalismo, estructuralismo y estructural funcional. Basándose en el existencialismo afirma: “que la mujer merece su liberación como sujeto y no como objeto, fundamentando dicha liberación en la independencia económica; en su libro “el segundo sexo” plantea que las características humanas consideradas como “femeninas”, son adquiridas por las mujeres mediante un complejo proceso de individualización, en vez de derivarse “naturalmente” de su sexo.

También menciona Pimentel que, por su parte Margaret Mead a través de investigaciones antropológicas, describe el modo en que la cultura determinó la relación entre los sexos, su interés principal era descubrir el cómo se establece la diferencia temperamental entre hombres y mujeres. Encontrando que dicha diferencia es cultural reconocida como la aceptación y lo transmisible a través de la sociedad, basada en actividades tales como: juegos, canciones, lectura, arte, psicología y religión, y de la misma vida cotidiana de cada individuo. El feminismo (académico anglosajón), impulsó en los años setenta el uso de la categoría de género con el propósito de hacer diferencias entre las construcciones sociales y culturales de la biología (citado en Hernández, 1998)

Gracias a los avances de las ciencias sociales, las demandas feministas, los derechos humanos, la psicología y otras ciencias (como las biomédicas) han tenido que reexaminar las definiciones del sexo, sexualidad, mujer, hombre, género, por tanto éste es una forma contemporánea de organizar las normas culturales pasadas y futuras (Raguz, 1995)

Por otra parte un hecho histórico determinante, la consecución del voto femenino sirvió para acabar con una importante perversión del sistema democrático al reconocer a ambos sexos como sujetos de derechos civiles y políticos. A partir de ese momento se comienza a reconocer la igualdad formal entre los sexos en gran parte de Europa, América y Australia.

Así con la proclamación de la igualdad formal, la situación de las mujeres según Raguz (1995), en poco más de dos décadas se ha modificado de tal forma que hoy, por ejemplo, hay más mujeres universitarias que varones y la incorporación se va normalizando en carreras tradicionalmente masculinas. Por otra parte, la presencia femenina se ha multiplicado en los últimos tiempos en el mercado de trabajo, incluso en sectores y profesiones desempeñadas tradicionalmente por varones. También se ha incrementado la presencia de mujeres en puestos directivos y de responsabilidad, en los que siguen siendo una minoría, pero en los países con mayor equiparación de los sexos se empieza tímidamente a romper el supuesto techo de cristal que impedía ascender a las mujeres a los más altos cargos. Progresivamente ha habido una incorporación de las mujeres al mundo político, favorecida por las leyes de discriminación positiva.

Todos estos son ejemplos de los importantes avances conseguidos en un breve período de tiempo -en el umbral del siglo XXI-. No obstante debemos señalar también los puntos débiles y las deficiencias democráticas existentes todavía en la sociedad y proponer un plan de actuación para acabar con esas asimetrías y progresar hacia una sociedad más próxima a la igualdad real.

Es de importancia para este capítulo ahondar un poco más en el movimiento feminista, pues en gran parte se debe a éste la aceptación de la igualdad formal. Uno de los primeros fines de las teorías feministas fue el de clarificar las diferentes relaciones de poder que situaban a las mujeres en una posición de inferioridad tanto en la familia como en el lugar de trabajo y tratar de

encontrar una solución para cambiar esas relaciones de poder. Durante los 30 años que han pasado desde la segunda época de activa publicación de textos y de movimientos feministas, muchas teorías se han desarrollado: marxistas, psicoanalistas, socioculturalistas, postestructuralistas y la investigación académica ha mostrado la complejidad de las preguntas que esas teorías tratan de responder (Fraisse, 1996)

El movimiento liberal feminista, que luchó por la igualdad de derechos en cuestiones de trabajo, educación, salud, etc., pudo durante la década de los 80 y los 90 sentirse satisfecho, por lo menos en una gran parte de los países desarrollados occidentales.

En diferentes países se escribieron leyes generales y locales que prohibieron la discriminación de las mujeres. En este contexto, se escuchó entonces hablar sobre "post-feminismo", ya que las mujeres ahora podían hacer "lo que querían". Investigaciones actuales han demostrado, sin embargo, que no es suficiente con decretar leyes para obtener una igualdad entre hombres y mujeres ya que la posición subordinada de una gran parte de las mujeres tiene su origen en las relaciones estructurales de la sociedad. Las leyes son necesarias pero están lejos de ser suficientes. Las relaciones estructurales no funcionan por sí solas sino que son producto de determinadas formas de pensar y de praxis humanas. La lucha por la igualdad debe entonces ser dada tanto a nivel macro como micro (Fraisse, 1996)

La crítica de las décadas de los 80 y de los 90 partió del tercer mundo de diferentes grupos étnicos, de las mujeres de color norteamericanas y las lesbianas; de la misma forma que las primeras feministas americanas y europeas habían considerado los discursos dominantes en la sociedad como un producto de la experiencia masculina, de Occidente, de la raza blanca y de la clase media, ahora fueron acusados sus discursos como producto de la experiencia perteneciente a mujeres de las mismas características.

La invectiva ayudó a clarificar el hecho de que las experiencias de las mujeres de la clase trabajadora, de las pertenecientes a grupos étnicos minoritarios, de las de tercer mundo y de las homosexuales son distintas a los hábitos de las que pertenecían a la burguesía, nacidas dentro del país, las de primer mundo y las heterosexuales. Estas diferencias entre grupos de mujeres ha naturalmente dificultado la posibilidad de definir el poder de una manera que sea común para todas ellas (Rivera, 1991)

La dificultad de generalizar a las mujeres como grupo ha llevado a muchas feministas a una calle sin salida y a tener una sensación de falta de poder. El razonamiento ha sido que si no se puede hablar de la mujer en términos generales y genéricos, entonces tampoco se podrá encontrar soluciones políticas comunes.

Esta misma necesidad de generalizar en términos teóricos en el campo de investigación humanista, también ha contribuido a que se haya olvidado la existencia de mujeres biológicas en el mismo. La cuestión es si realmente necesitamos generalizar para poder encontrar estrategias políticas relativamente comunes, o si siquiera podemos cambiar las relaciones de poder con estas estrategias comunes. El tratar de explicar por qué la mujer se encuentra en una posición subordinada también ha sido una de las tareas del psicoanálisis neo-freudiano conocido como psicoanálisis femenino, menciona Rivera (1991). Desde los tiempos de Freud han habido una cantidad de psicoanalistas y sociólogas-psicoanalistas que han tratado de explicar la subjetividad

e identidad femenina generalmente desde un punto de vista esencialista. Las teorías lacanianas sobre la sexualidad del individuo han sido utilizadas para reconstruir el concepto de "Mujer" y para considerar la sexualidad como una construcción de la sociedad.

Tanto las teorías sociales (el feminismo radical y el marxista) como las psicoanalíticas han logrado explicar la posición subordinada de la mujer en la sociedad occidental actual. En esas teorías se pueden encontrar estrategias políticas sugeridas para cambiar las relaciones de poder, dando así más poder a las mujeres. El objeto de estudio de esos diferentes movimientos es, sin embargo el mismo: el tratar de encontrar y explicar la causa de las relaciones de poder actual. En todas esas teorías se puede leer un supuesto de una relación causa-efecto, por ejemplo la familia como institución, el sistema capitalista y sus brazos (el sistema jurídico, de enseñanza, la iglesia, etc), la "naturaleza" de la mujer (determinada por la biología o por la psicología), o la entrada de la mujer en el sistema patriarcal -la ley del padre- utilizando los conceptos de Lacan. Todos esos objetos se han dado como causas de la posición de subordinación y discriminación de la "mujer" (Foucault, 1980)

Por un lado el posmodernista Foucault y por otro los autores inspirados por el marxismo, se preguntaron cómo era posible que muchos individuos aceptaran ciertas ideas, valores y acciones a pesar de que esto significaba que ellos mismos se posicionaban en un lugar de inferioridad y subordinación. Naturalmente que la misma pregunta es relevante para entender la situación de las mujeres.

El razonamiento foucaultiano aplicado a la lucha de grupos de mujeres de obtener una posición más favorable en la familia y en la sociedad, significa que no basta con prohibir acciones discriminatorias de mujeres en el ámbito legal (una lucha del liberalismo femenino) si hombres y mujeres siguen pensando en términos que desfavorecen a esas mujeres.

¿Resistencia o liberación? Lo interesante de la diferencia entre estos conceptos es la relación histórica que podemos hacer a partir de cada uno de ellos, y de los supuestos sobre la naturaleza del ser humano que se esconde detrás de cada uno. "Liberación" presupone la posibilidad de ser "libre" y de obtener un estado de equilibrio con relación al opresor.

Foucault define liberación como cambio y resistencia como protesta; un marxista diría que no todas las formas de resistencia conducen a la liberación. Podemos protestar a través de sabotear o de rumorear. Los cambios se dan cuando nos liberamos de algo y cuando nos ponemos nuevas metas o nuevos valores. Cuando las mujeres se divorcian o cuando deciden no tener hijos, ¿es resistencia lo que hacen? Consciente o inconscientemente, se resisten contra el sistema patriarcal que obliga a muchas mujeres a una posición desprivilegiada cuando eligen vivir en pareja y ser madres (Rivera, 1991)

Una mujer no encuentra su "real" identidad ni en la familia ni fuera de ella. Como Foucault hace notar, no es una cuestión de "descubrir" las necesidades sino de crear satisfacciones nuevas, y ser "libres" para poder definir qué es lo que satisface. Para él liberarse significa alcanzar una conciencia crítica, un grado de conciencia que permita entender cómo se construye la identidad que permita entender que es posible construir otras nuevas. Nederveen Pieterse reflexiona sobre la cuestión del "apoderamiento" con relación a la dicotomía liberación-protesta. El autor constata que no todo "apoderamiento" lleva a la liberación, aplicado al problema de la mujer significaría

esto que un aumento en el poder formal no implica necesariamente un cambio en la calidad de vida de las mujeres. Desgraciadamente la historia corrobora este hecho. Foucault (1980) nos recuerda que no basta con cambiar el aparato del estado y sus instituciones -tecnologías de dominación- para cambiar ciertas praxis en la sociedad, sino que debemos cambiar los mecanismos -las tecnologías del "yo"- que dan origen a esas instituciones (Fraisse, 1996)

1.3.2 En México

Dentro de la situación histórica de la mujer en México, es importante tomar en cuenta tres aspectos: la mujer antes de la conquista, es decir, la indígena; el papel de ella durante la conquista y la mujer producto del mestizaje entre lo indígena y lo español, de esta forma observar los cambios y mezclas que se han dado hasta llegar a la cultura de la mujer mexicana actual (Moreno, 1995)

Dentro de un mundo básicamente militarista como era el de los mexicas, la exaltación de lo masculino era lo corriente. En ello está de acuerdo la historiografía actual, en donde la mujer ocupaba un lugar secundario como lo pudieron comprobar los misioneros cronistas que las conocieron en los años posteriores a la conquista de México Tenochtitlan

Los altos cargos en las preeminentes actividades políticas, militares, sacerdotales y comerciales de aquella época sólo eran ejercidos por los varones a pesar de que la cultura Mexica vivía básicamente de la agricultura del maíz. Las acciones femeninas eran limitadas y siempre ejercidas en un plano inferior al hombre.

Los cronistas religiosos están de acuerdo en que la familia tenía carácter patriarcal, autoritario en toda la época prehispánica. En ésta el hombre era el jefe indiscutible llamado tlatoani, pues a él pertenecían las tierras como una forma de ejercer poder y control sobre las demás, por el contrario, en el caso de lo femenino, estaba sometido a las decisiones de él. La poligamia existente, sólo era ejercida en beneficio del varón, a la mujer se le exigía fidelidad conyugal y castidad prematrimonial absoluta (Tuñón, 1998)

Los macehuales por su parte mantenían tendencias endogámicas de acuerdo a las cuales, las mujeres debían casarse con varones del mismo calpulli, al considerar que no era feliz el matrimonio efectuado entre extraños, pero esto no era tomado en cuenta cuando las doncellas del grupo eran donadas a poderosos señores de la clase alta de esa sociedad. Los matrimonios eran siempre concertados por los padres de acuerdo a sus intereses.

Dentro de la estructura familiar de los pipiltin, el papel de la mujer es relevante, ya que era la transmisora del linaje en su función de madre. Su rol de esposa también tenía gran relevancia puesto que daba origen a la creación de alianzas militares, vínculos comerciales, o sencillamente fortalecía y elevaba la posición dentro del grupo pipiltin.

Las mujeres eran entregadas tanto para ser esposas como para ser concubinas, dado que en ambos casos formaban familias; de ahí que para el sistema polígamo entre los indígenas no fuera extraño, ni deshonroso el que los nobles señores entregaran a sus hijas a los conquistadores sabiendo que serían sus hijas las concubinas, máxime que los hijos que tuvieran serían personas de linaje ya que esto lo transmitía la mujer.

En el matrimonio adquiría el máximo prestigio alcanzado dentro de la vida social, que era el de ser madre dado que sus hijos engrandecían su grupo. Tal importancia se dio a la maternidad que dentro de la mitología azteca los dioses recibían en el Tlalocan, al lado de los heroicos guerreros, a las madres cuando morían peleando contra la muerte, tras un parto difícil es su afán de dar a luz a su hijo; deificadas las llamaban Cihualpipiltzin (Tuñón, 1998)

Para comprender mejor a la mujer mexicana, hay que acercarse a la religión ya que todo el pueblo se halla inmerso en ella. Lo femenino en la religión de los aztecas está plasmado de manera fundamental en la diosa Coatlicue. Ella es la madre de los dioses, del sol Huitzilopochtli, de la luna Mextli y de las estrellas, pues el dios del sol había nacido de su vientre

El panteón azteca es rico en figuras femeninas como Xochiquetzal la diosa de las flores, personificación de la belleza y el amor; Chalchiuhtlicue hermana de los dioses de la lluvia; Tlaloques, diosa del mar que tiene la falda de jade. Hay también otras que integran y pelean como Coyolxauhqui, capitana que lucha contra su hermano el dios Huitzilopochtli y muere descuartizada por este.

Entre los indígenas la educación se basa en el ejercicio permanente de determinadas virtudes que se adquirían plenamente en la madurez de ahí que la mujer se haya educado en forma distinta al hombre de aquella época y que su instrucción no haya rebasado los límites de las labores del hogar, esta enseñanza trajo como consecuencia el entrenamiento de la mujer en la producción y consumo de comestibles.

Es así, que se trata de una educación cuyo ideal era la virtud. Pero no una virtud en el sentido cristiano, de hacer méritos para alcanzar el cielo, puesto que éste para el indígena, dependía de la voluntad de los dioses; si no de una virtud que tiene dos facetas: la de agradar para que en el propio destino, sea propicio la voluntad de sus dioses, y la de vivir armoniosamente en sociedad.

Para que la mujer alcanzara ese ideal de la vida dentro de la comunidad familiar y nacional, la preparaban desde sus primeros años. La madre en su casa era la responsable de la educación de las hijas; las niñas empezaban a recibir educación a los tres años, que en esa edad consistía sólo en consejos y correcciones de cómo comportarse en sociedad.

A los cuatro las adoctrinaban y las hacían “cooperar” en cosas livianas con lo cual empezaban a ejercitar la obediencia. Pero la instrucción verdadera comenzaba a los cinco años. Así lo confirman Motolinia y Mendieta y así se ve en los códices mendocinos. La niña de cuatro años conoce el huso y el algodón que su madre tiene en la mano, a los cinco ya contempla cómo su madre está hilando, a los seis ella toma el huso en sus manitas y lo hace girar sobre la base, es decir, ya empieza a manejarlo y a los siete ya debe ser una experta hiladora.

A la edad de trece años aprendían a guisar, a moler y hacer tortillas, y a los catorce años, las que ya habían comenzado a usar el telar, eran ya expertas tejedoras, capaces de hacer cualquier clase de tela y coserla (código mendocino, 1925, citado en Tuñón, 1998)

Las niñas jamás estaban solas, tenían prohibido salir y tener algún tipo de contacto con los hombres, entre mayor era su categoría social, más estrictas eran estas reglas.

El cumplimiento del trabajo se les exigía en forma verdaderamente cruel, pues cuando se sentaban a hilar se les amarraban los pies para que aprendieran que su lugar estaba ahí en el trabajo y no pudieran levantarse de su labor, a las niñas que eran vistas como negligentes que la mayoría de veces tenían ocho años de edad, las corregían pinchándoles las manos con púas de maguey; a la edad de diez años los castigos aumentaban con palizas que la madre les propinaba, mientras las jovencitas soportaban el castigo con las manos amarradas al ser reprendidas.

Aun cuando la educación básica la recibían las niñas en el hogar, había escuelas “donde las criaban en comunidad dejándolas bajo el cuidado de maestros muy vigorosos, los hombres en un lado y las mujeres en otro”. Según parece, esta educación en las escuelas públicas se refería sobre todo a las cuestiones que interesaban al Estado. A este tipo de doncellas se les llamaba *ichpócatl* (Tuñón, 1998).

A las escuelas de los templos sólo acudían las jóvenes *Mocexiuheauhque* ofrecidas por voto para servir a los dioses. De ellas dice Mendieta que eran una especie de monjas que por voluntad propia, voto personal o de los padres, servían allí uno, dos o más años; vivían en salas ubicadas detrás de los grandes templos llamados *tecalis*. Su ocupación era echar incienso en los braseros a la media noche, tomar parte en las procesiones religiosas, coser, hilar, tejer mantas de labores, es decir, de colores para el servicio religioso, además de aprender a bailar en honor de los dioses.

La forma de impartir la educación a las mujeres, tanto en el hogar como en los templos, era de gran extrema rigidez que en momentos pareciera ser alienante. La alimentación era muy parca, y de acuerdo con la edad que iban alcanzando, se les obligaba a modificar los sentidos y combatir la sensualidad; al comportarse como si fueran sordas, ciegas o mudas frente a la música y a las conversaciones ajenas, en un principio de la educación alienante, ya que en forma reiterada velaban o eran despertadas a la media noche para barrer o echar incienso en los braseros de los dioses como parte del ritual femenino.

Debían andar con la vista baja, no reírse con extraños, no platicar en la mesa, hablar con respeto y honrar a los ancianos. El discurso que las madres les daban a sus hijas cuando llegaban a la adolescencia, edad en que consideraban que finalizaba su educación. La niñez en la mujer era muy corta pues se casaban en la adolescencia (de los 11 a los 14 años), por tanto desde muy jovencitas se les instruía en la conducta que debían tener en el matrimonio: amar a su marido, obedecerlo con alegría, no enfrentarse ni hacerlo enojar, pero que en horas de paz ella dijera lo que le apena. A estos consejos se le añadían otros como darle al marido lo que pida, enseñarle cómo ha de vivir y ocuparse del mantenimiento de la casa, cuidar que las tierras se labren, proveer de lo necesario a los que la labren, previendo de lo necesario.

Este sistema educativo se orientó al sometimiento total de la mujer al hombre y del niño tanto a la voluntad de sus mayores como a los intereses del Estado. Por eso dicen los cronistas que los aztecas querían que sus mujeres fueran mudas y sordas.

Lo que los indígenas vivieron como la catástrofe que terminó con su mundo fue un proceso que abrió paso a otra realidad. La conquista española enfrentó a dos mundos, ambos poderosos, en proceso de expansión política y militar y profundamente religiosos, ambos caracterizados por un sistema patriarcal o de predominio masculino.

Hernán Cortés llegó a la costa oriental en 1519, y conquistó la ciudad de México Tenochtitlan en 1521. En 1535, con la creación del virreinato se moderan sensiblemente los conflictos y se abren las condiciones para transformar lentamente el territorio mesoamericano en la Nueva España, integrándolo al sistema capitalista mundial, del que pasó a formar parte como abastecedor de minerales.

La nueva organización no significó el olvido total de las formas indígenas, sino su gradual adecuación a un mundo mestizo y criollo, que acabaría con conformar un sistema propio. Las mujeres indígenas fueron el principal vehículo de la transmisión de esas formas de pensamiento tradicional, que se reflejaban tanto en actitudes vitales como en rutinas aparentemente intrascendentes frente a la preocupación permanente por el dogma y la ortodoxia (Tuñón, 1998)

Durante el siglo XVI murió el 90 por ciento de la población aborígen, y a lo largo del período colonial siguieron llegando pobladores españoles incrementándose la población mestiza y criolla. En 1640 alrededor del 57 por ciento de la población criolla vivía en diez ciudades. El sistema social imperante aparece jerarquizado de acuerdo con el color de la piel que, junto con el nombre y rango del individuo determinaban su posición social. El crisol racial de Nueva España iba fundiendo los tonos de castas y mezclas siendo el mestizo un elemento predominante. Las mujeres participaban en este proceso como parte fundamental del mismo. Lavrin (1991), hace notar que, las mujeres no blancas de la ciudad adoptaban con facilidad muchos rasgos de la cultura española pues la manera de ascender en la escala social y la obtención de la cultura borrraban las diferencias raciales en los estilos de vida y normas de conducta. Las diferencias de clase en la conducta de las mujeres ha ido desapareciendo con la aceptación general de estereotipos que habían tenido su origen en las costumbres de las clases altas.

Con la conquista el indio perdió, para el sistema dominante, las diferencias y matices propias de una cultura múltiple, al ser homogeneizado en la categoría de vencido y subordinado. Es importante apuntar que hasta 1537 el papa Paulo III lo declaró dueño de alma, otorgándole así calidad humana. Los blancos ocuparon los lugares de privilegio en todos los órdenes y, paulatinamente los sectores de raza mestiza pasaron a convertirse en el elemento mayoritario de la población. Esta mezcla racial la realizaron hombres y mujeres más allá de las antiguas propuestas de la Corona.

España era también, un país que sufría contradicciones sociales y culturales, las cuales se reflejaban en la concepción del sujeto femenino, pautada por la tradición clásica de inferioridad de la mujer, pero influida por la ambivalencia cristiana y la concepción del placer sexual como algo malo, signo de animalidad y pecado; todo ello tamizado, además por la exaltación militar religiosa de la Reconquista.

Desde los inicios de la guerra de conquista las mujeres indígenas estuvieron presentes: entre los primeros regalos que recibió Cortés de Moctezuma se hallaba un lote de esclavas para su regocijo, entre las cuales estaba Mallinalitzin (la Malinche). La mujer era objeto de regalo y placer en ambos mundos.

El mestizaje va más allá de la mezcla física de culturas. Alude también, en forma precisa a una dinámica cultural que integra dos tradiciones. Este proceso se expresa con nitidez en otros

símbolo femenino: Guadalupe, pues esta representa el sincretismo entre la virgen María muy valorada en España y la diosa Tonantzin, diosa madre de la fertilidad.

El papel de la mujer en el proceso de integración era básico, y así lo comprendió la Corona, pues desde 1528 estableció colegios para niñas indígenas con la expresa intención de que adoptaran la fe cristiana, consolidando con ello una cultura. Este intento muestra claramente el vínculo entre evangelización y cultura.

El virreinato conservó el sistema de privilegio masculino heredado de sus dos nutrientes, en este sentido la concepción precolombina parece haberse adaptado sin mayor discusión a la cristiana: ambas centraban el papel de la mujer en el matrimonio y la maternidad, condenaban el aborto y la sexualidad; ambas valoraban como cualidades lo masculino y lo femenino, la sumisión, la debilidad, la entrega y consideraban a la virginidad como un estado ideal; ambas condenaban a la mujer que se desviaba del cauce previsto, la consideraban violadora de la moral social, como de su naturaleza femenina; sin embargo entre la práctica de vida y la ideología dominante existía en esta sociedad una diferencia palpable (Tuñón, 1998)

El virreinato, para las mujeres implicó su adecuación social a un sistema complejo que las recluía nuevamente al ámbito del hogar, ahora con la variante del convento o la casa pública. Si en términos legales la mujer se consideraba igual al varón de su raza, ya fuera por los reglamentos o por la práctica social, esto no era llevado a la vida cotidiana.

Es así, que el argumento prevaleciente en esta época, era que la vida cotidiana de las mujeres en la calle y en la casa, tenía que ser en familia, en recogimiento, de mancebía y de vocación a Dios.

Las mujeres formaban parte activa de su sociedad y sus actividades eran múltiples de acuerdo a su rango social, el cual también influía en su derecho y calidad de educación. En el sistema colonial, entonces, la instrucción no ofrecía a la mujer garantía de beneficio social, ya que la madre de Sor Juana Inés de la Cruz, por ejemplo, pudo administrar su hacienda a pesar de ser analfabeta gracias a las artes de un talento natural sobresaliente. Sor Juana decía que “muchos quieren más dejar bárbaras e incultas a sus hijas que no exponerlas a tan notorio peligro como la familiaridad con los hombres” (De la Cruz, 1929)

Aquellas mujeres que deseaban un nivel superior de conocimientos debían contar con apoyo económico para pagar un maestro particular y el permiso de un padre tolerante. Por supuesto este recurso quedó constreñido a españolas, criollas e indígenas de la nobleza.

Los matrimonios se realizaban a temprana edad, ya que la niña era comprometida a los siete años y la boda se realizaba a los doce, aunque la edad promedio entre las mujeres era de veinte años; en este vínculo, la mujer quedaba bajo la autoridad del marido, la esposa le debía obediencia al marido y tenía que renunciar a la soberanía en la mayor parte de sus acciones legales, propiedades y ganancias.

En los siglos XVI y XVII las mujeres solas no eran rechazadas, pues el pensamiento cristiano remitía a la soledad casta de la monja como forma ideal de vida. Para fines del siglo XVIII y principios del XIX, se encuentran abundantes mujeres solas en la ciudad de México y para 1811 se calcula que un tercio de la población femenina era soltera, aunque esto no quiere decir que no

tuviera o hubiera tenido algún tipo de compañero. Se ha analizado la renuncia de muchas novias a casarse durante los siglos XVII y XVIII, y que prefirieron prolongar la etapa del cortejo aún cuando ya tuvieran hijos y éstos se consideraran ilegítimos.

En la época de la revolución la mujer tuvo un lugar importante por su participación en cada uno de los bandos en pugna, su presencia activa definió muchos de los caminos recorridos hasta hoy, pues hubo incluso quienes se disfrazaron de hombres para participar en la lucha comandando tropas. Por otra parte, la participación de las soldaderas fue importante en la revolución al cargar el fusil y ponerle balas sin embargo, algunos maridos buscaban otra pareja (Tuñón, 1998)

Durante la revolución en la canción de Marieta se plasman los valores culturales y morales hacia la mujer: Marieta no seas coqueta, porque los hombres son muy malos, prometen muchos regalos y lo que dan son puros palos. Un ejemplo más es, en Tenango, ya que la fuerza era utilizada como medio de imponer a las mujeres la voluntad de sus compañeros o para reafirmar su autoridad obligándolas a un servicio eficiente y sumiso por lo que era habitual que el cónyuge llegara a la casa y golpeará brutalmente a su mujer; en contraparte la libertad sexual masculina, era vista como algo natural al hombre, sin embargo a la mujer se le imponía la fidelidad, por lo que a la menor sospecha de engaño los hombres recurrían a la agresión física contra la presunta culpable o, el esposo y el amante se ponían de acuerdo para matarla atravesándola con un palo y dejándola junto al camino para que todas la vieran a su paso.

Aunque en la reforma del código civil hecha en 1917, la mujer adquirió igualdad legal, derechos y deberes como cualquier hombre para llevar a cabo sus propios negocios y firmar un contrato, al estar casadas se necesitaba el permiso del marido para trabajar; además de tener la obligación de cuidar y educar a los hijos; otra discriminación impuesta como causal de divorcio sin excepciones es el adulterio femenino en tanto que el masculino se daba sólo en caso de que hubiera ocurrido en la casa conyugal. Es decir, después de la revolución, la mujer seguía sufriendo abusos por parte del marido por toda la moral social de ese momento.

México fue de los últimos seis países de América Latina que reconocieron los derechos políticos de la mitad de su población (trece naciones lo hicieron antes). Esto habla de la carencia de una tradición democrática y de la existencia de una tradición autoritaria que impidió que esta lucha, que adquirió mayor fuerza a partir del inicio de la vida independiente, diera un paso trascendental, indispensable para lograr la vida democrática: obtener sus derechos políticos. No puede haber una democracia plena ahí donde la mitad de su población no cuenta con derechos políticos)

Debemos recordar, por otra parte, que en mayo de 1911 varios centenares de mujeres solicitaron al Presidente interino Francisco León de la Barra su derecho a votar, con el argumento de que éste no estaba excluido en la Constitución de 1857, ya que la Carta Magna no se refería al sexo de los votantes. Esto habla de que en nuestro país, a pesar del retraso con que la mujer logró conquistar sus derechos, hubo mujeres y hombres que tuvieron conciencia de la necesidad de cambiar los atavismos imperantes.

Al hablar del feminismo en México en el siglo XX, es preciso hacer un reconocimiento muy especial a Salvador Alvarado, gobernador del estado de Yucatán. Bajo el influjo del movimiento revolucionario que buscaba el cambio, tuvo conciencia de la necesidad de que en una sociedad

todos sus miembros participaran en la toma de decisiones y en su desarrollo. Sabía que la mejor inversión que puede hacer el Estado es la educación de las mujeres para lograr el desarrollo integral de la población. Por ello impulsó importantes cambios a favor de la mujer.

Congruente con las medidas administrativas en pro de la mujer que había dictado en su estado, Alvarado organizó el Primer Congreso Feminista de Yucatán del 13 al 16 de enero de 1916, en cuya convocatoria señalaba los propósitos que lo llevaban a celebrar este histórico encuentro: "Es un error educar a la mujer para una sociedad que ya no existe, habituándola a que, como en la antigüedad, permanezca recluida en el hogar, el cual sólo abandona para asistir a los saraos y fiestas religiosas, y que no se le reivindica colocando sobre su tumba el epitafio romano: "cuidó su casa y supo hilar la lana", pues la vida activa de la evolución exige su concurso en una mayoría de las actividades humanas". En el Informe del Congreso se señaló: "Puede la mujer del porvenir desempeñar cualquier cargo público que no exija vigorosa constitución física, pues no habiendo diferencia alguna entre su estado intelectual y el del hombre, es tan capaz como éste de ser elemento dirigente de la sociedad" (Tuñón, 1998)

A dicho Congreso asistieron 617 delegadas, entre las que destacó la participación de Hermila Galindo de Topete, quien en su ponencia "La mujer en el porvenir" planteaba la igualdad intelectual entre la mujer y el hombre, al tiempo que demandaba la máxima libertad sexual para ambos sexos y el derecho al voto para la población femenina. También en 1916, la entonces secretaria de Venustiano Carranza, junto con Edelmira Trejo de Mellón, envió al Congreso una propuesta para que se otorgara el voto a la mujer, la cual fue rechazada.

En el Congreso había resabios de la sociedad porfirista que no veía con muy buenos ojos, por ejemplo, la conquista femenina de acceder a la educación superior, considerando que quienes seguían una carrera profesional tendían a masculinizarse. Félix F. Palavicini escribía en su obra Problemas de la educación: "Somos partidarios de la instrucción de las mujeres, pero no quisiéramos la multiplicación de las cerebrales". Los que se oponían a otorgarle a la mujer el derecho al sufragio consideraban que era darle doble voto al varón, porque ellas ejercerían su derecho según lo que su pareja les indicara. Otros señalaban que equivaldría a darle voto al clero, ya que la mujer era totalmente dominada por la Iglesia. Finalmente, otros sostenían el sofisma de que no había necesidad de hacer reformas constitucionales, porque cuando se hablaba del voto de los mexicanos, esto incluía también a las mujeres, aunque tal derecho nunca había sido puesto en práctica.

Fue Lázaro Cárdenas quien durante su mandato presidencial presentó en 1937 una iniciativa para que, mediante la reforma al artículo 34 constitucional, se reconociera la igualdad jurídica de la mujer y se posibilitara su participación política. La iniciativa fue recibida con resistencia por parte de los diputados y, después de muchas negociaciones, cuando finalmente las Legislaturas locales enviaron sus votos, la propuesta no prosperó.

Por eso el voto femenino se otorgó primero en el ámbito municipal, en 1947, con la reforma al artículo 115 constitucional, posteriormente en el federal en 1953, reconociéndose hasta entonces los derechos políticos de la mitad de la población, condición indispensable para un sistema democrático. Tuvieron que pasar otros 26 años para que se eligiera a la primera gobernadora de la historia de México, doña Griselda Álvarez quien pese a los obstáculos que sufrió su administración desarrolló una gestión ejemplar al frente de la gubernatura de Colima.

Se presenta ahora una breve cronología de los hechos más relevantes que conciernen a la mujer de México en el siglo XX:

18 de noviembre 1923: Elvia Carrillo Puerto se convierte en la primera mexicana electa diputada al Congreso de Yucatán, por el V Distrito. Después de desempeñar el cargo durante dos años, presentó su renuncia por diversas presiones, entre ellas amenazas de muerte.

1925: Elvia Carrillo Puerto cambia su residencia de Yucatán a San Luis Potosí, y se presenta a las elecciones legislativas de este estado, no obstante que obtiene la mayoría de votos, el Colegio Electoral no le reconoce el triunfo. La XXX Legislatura de Chiapas aprueba el decreto por el que se concede la ciudadanía a las mujeres (Tuñón, 1998)

4 y 31 de diciembre de 1946 y 12 de febrero de 1947: tres días después de haber iniciado su periodo presidencial, Miguel Alemán envía a la Cámara de Senadores la iniciativa de adición al artículo 115 de la Constitución por la que otorga el derecho a la mujer de votar y ser votada en elecciones municipales.

7 de septiembre de 1954: Aurora Jiménez de Palacios se convierte en la primera diputada federal por el 1er Distrito del estado de Baja California como resultado de las elecciones extraordinarias verificadas el 4 de julio de 1954 en esa entidad. Rindió protesta ante la XLII Legislatura (1952-1955) el 7 de septiembre de 1954.

3 de julio de 1955: las mujeres acuden a las urnas a emitir su voto para elegir diputados federales para la XLIII Legislatura (1955-1958) la primera en depositar su voto fue doña María Izaguirre de Ruiz Cortines; resultaron electas: Remedios Albertina Ezeta, por el estado de México; Margarita García Flores, por Nuevo León; Guadalupe Ursa Flores, por Jalisco y Marcelina Galindo Arce, por Chiapas.

1958-1961: Macrina Rabadán se convierte en la primera diputada propietaria de la oposición por el Partido Popular Socialista durante la XLIV Legislatura (1958-1961).

1964-1967 y 1967-1970: Alicia Arellano Tapia y María Lavalle Urbina se convierten en las primeras dos senadoras de la República por el partido en el poder, representando a Sonora y Campeche, respectivamente, en las XLVI (1964-1967) y XLVII (1967-1970) Legislaturas. Lavalle Urbina llegó a ser presidenta del Senado.

1979-1985: en 1979 Griselda Álvarez Ponce de León se convierte en la primera gobernadora de un estado de la República Mexicana: Colima. Ocupa el cargo hasta 1985.

Para finalizar, cabe recalcar el papel de la familia mexicana que, de acuerdo con Elú de Leñero, al analizar la personalidad del mexicano, el estereotipo tradicional de la mujer mexicana, aprendido en el seno familiar es el siguiente: individuo dependiente, conformista, rutinario y tímido. Esta definición fue tomada a lo largo de la historia de la mujer en México, como consecuencia de la cultura y tradición familiar machista, ya que a la niña se le inculca desde temprana edad la idea de su inferioridad respecto al varón, se le hace servir a los hombres de la casa; padre, hermanos y más tarde al marido y a los hijos varones, a quienes debe guardar toda

una serie de consideraciones, de limitarse a realizar ciertas acciones, pues debido a su género sólo puede superarlas auxiliada del hombre.

Paralelamente a la educación que se le imparte a las niñas, al niño se le libera de la realización de toda clase de trabajos domésticos, por la simple razón de que “los hombres no hacen esas cosas”, de la misma manera se le inculca como ideal de vida, el deber de ser fuerte, valiente, debe aprender a reprimir el dolor, tal educación no sólo parte del padre si no también de la madre quien por lo tanto es responsable de transmitir las normas socioculturales existente que pretenden mantener el estatus inferior del género femenino en las próximas generaciones, por lo tanto es responsable de que el hombre aprenda a que sólo por el hecho de ser varón tiene el derecho de mandar, dominar, humillar, aunque no cumpla con la obligación de sostener a la familia económica y moralmente, en cambio sí tiene derecho a todo dentro de ella. A la mujer se le inculca que es un objeto de conquista sin otros intereses personales para mantener una seguridad que espera alcanzar para ella y para sus hijos basando su felicidad en hacer felices a los demás en vez de buscar el desarrollo de todas sus capacidades humanas (Tuñón, 1998)

Es posible observar entonces, que aunque se habla de la existencia de la igualdad de género, en la práctica social, religiosa, en nuestro país y en el mundo aún se ve a la mayoría de las mujeres en una situación subordinada frente al hombre. Pese a todos los movimientos de liberación femenina, gracias a los cuales se han logrado ciertos avances en el ideal de una sociedad igualitaria, vemos que la forma de educar a niños y niñas no ha evolucionado lo suficiente para lograr este ideal.

En este capítulo se ha tratado a la mujer en los distintos elementos que la conforman –biológica, social y cultural-, así como la forma en que ha sido concebida, por ellas mismas y por el sexo opuesto a través de la historia. Pero el “ser mujer” va más allá de estos elementos por ello se continuará ahondando en este análisis valiéndose del estudio psicoanalítico que permita una conciencia y una comprensión mucho más amplia que conlleve a una elección consciente de Ser Mujer.

2. DESDE LA PSICOLOGÍA INDIVIDUAL: ESTRUCTURA Y DINÁMICA PSÍQUICA, UNA EXPLICACIÓN PSICOANALÍTICA, HASTA LA PSICOLOGÍA COLECTIVA: SOCIAL Y GRUPAL.

“El día en que la mujer pueda amar con su fuerza y no con su debilidad, no para huir de si misma, sino para encontrarse y no para renunciar sino para afirmarse, entonces el amor será tanto para ella como para el hombre una fuente de vida y no un mortal peligro.”

Simone de Beauvoir

En este capítulo se realiza una recopilación de estudios psicoanalíticos encaminada a la comprensión del origen, estructuración y formas finales de organización psíquica del Ser Humano, independientemente de que este sea hombre o mujer; ya que el proceso si bien es diferente para ambos sexos, en el trasfondo dicho proceso comparte fenómenos en común.

Para ello presentamos los postulados básicos de la teoría psicoanalítica aportados por Sigmund Freud, para luego orientarnos hacia la intervención mediante la psicoterapia grupal que más adelante se propondrá.

2.1 PSICOLOGÍA INDIVIDUAL: FUNDAMENTOS DE LA TEORÍA ANALÍTICA

2.1.1 Esquema del Psicoanálisis

La teoría y técnica psicoanalítica desarrollaron distintos métodos para la investigación de los procesos psicológicos, de esta forma se descubre el método de la asociación libre por el que fue posible observar y estudiar el fenómeno de la resistencia dando como resultado uno de los pilares

de la teoría psicoanalítica de la neurosis: la teoría de la represión, fuerza anímica cuya labor era el apartamiento de la conciencia y exclusión de la memoria el material inconsciente. Posteriormente se observa en la publicación “tres ensayos para una teoría sexual” el supuesto de que las vivencias de los primeros años infantiles dejan tras sí disposiciones imborrables para la edad adulta. Esta teoría tuvo que adoptar el punto de vista de que lo psíquico no coincide con lo consciente y que los procesos psíquicos son, en sí, inconscientes y sólo por la función de ciertos órganos (instancias, sistemas) son hechos conscientes. Sus resultados no atañían ya tan sólo al sector de la vida anímica patológica, sino también al de la función normal, para cuya comprensión habían de ser imprescindibles (Total Freud Multimedia, 1923)

Para proclamar al psicoanálisis como doctrina de los procesos psíquicos más profundos fue necesaria la transición desde la actividad psíquica del individuo a las funciones psíquicas de comunidades humanas y pueblos; esto es, desde la psicología individual a la psicología colectiva; en donde Freud se refiere a la cultura como un fenómeno estrechamente ligado a la represión en tanto que, con los progresos de la cultura crecieron también las exigencias de la represión; así pues se concibe que la civilización se basa, en general, en la renuncia de los instintos y cada individuo tiene que repetir personalmente en su camino, desde la infancia a la madurez, esta evolución de la humanidad hasta la resignación razonable; siendo los impulsos sexuales los que sucumben a la represión cultural, así se habla de la sublimación cuando estos son desviados de sus fines más próximos a la evolución cultural.

De esta forma se explica que la actividad mental humana está dedicada al dominio del mundo exterior real, así como al cumplimiento de deseos, a la satisfacción sustitutiva de aquellos deseos reprimidos que desde los años infantiles viven insatisfechos en el alma de cada cual, alojadas en un inconsciente. Por lo cual Freud propone una diferenciación que divide el aparato anímico en un Yo vuelto hacia el exterior y dotado de conciencia, y un Ello inconsciente dominado por sus necesidades instintivas; por esto él considera al psicoanálisis como una psicología del Ello (y de su acción sobre el Yo), dando importancia a lo inconsciente psíquico que había permanecido tanto tiempo ignorado.

2.1.2 Lo consciente y lo inconsciente: teoría de la represión

La diferenciación de lo psíquico en consciente e inconsciente es la premisa fundamental del psicoanálisis, por tanto, no ve en la conciencia la esencia de lo psíquico sino tan sólo una cualidad de éste, que puede sumarse a otras o faltar en absoluto. Ser consciente es un término puramente descriptivo, es un estado eminentemente transitorio que se basa en la percepción más inmediata y segura.

Todas las percepciones procedentes del exterior (percepciones sensoriales) y aquellas otras, procedentes del interior, a las que Freud dio el nombre de sensaciones y sentimientos son conscientes.

El concepto de inconsciente tiene como punto de partida la teoría de la represión, lo reprimido es el prototipo de éste, pero se observaron dos clases de inconsciente: lo inconsciente latente, capaz de conciencia y lo reprimido, incapaz de conciencia. A lo latente, que sólo es inconsciente en un sentido descriptivo y no en un sentido dinámico, se le denominó preconsciente y fue reservado el nombre de inconsciente para lo reprimido, dinámicamente inconsciente. Tres términos -consciente, preconsciente e inconsciente.

El psicoanálisis ha revelado, que la esencia del proceso de la represión no consiste en suprimir y destruir una idea que representa al instinto, sino en impedirle hacerse consciente. Se dice, entonces, que dicha idea es «inconsciente», y se tuvieron pruebas de que aun siéndolo, puede producir determinados efectos, que acaban por llegar a la conciencia (Freud, 1915)

Todo lo reprimido tiene que permanecer inconsciente, pero no forma por sí sólo todo el contenido de lo inconsciente ¿Cómo llegar al conocimiento de lo inconsciente? Sólo se lo conoció como consciente, esto es, después que ha experimentado una transmutación o traducción a lo consciente. La labor psicoanalítica muestra cotidianamente la posibilidad de una tal traducción. Para llevarla a cabo es necesario que el analizado venza determinadas resistencias.

La inconsciencia no es sino uno de los múltiples caracteres de lo psíquico, comprende por un lado actos latentes (temporalmente inconscientes) y por otro, procesos tales como los reprimidos.

Un acto psíquico pasa generalmente por dos estados o fases, entre los cuales se halla intercalada una especie de examen (censura). En la primera fase es inconsciente, si al ser examinado por la censura es rechazado, le será negado el paso a la segunda fase, por lo tanto se le califica de «reprimido» y tendrá que permanecer inconsciente. Pero si sale triunfante del examen, pasará a la segunda fase o sea al sistema consciente. Sin embargo, su relación con la conciencia no quedará fijamente determinada por tal pertenencia. No es todavía consciente, pero sí capaz de conciencia bajo determinadas condiciones, puede llegar a ser objeto de la conciencia, a esto se dio el nombre de «preconsciente». Así mediante el estudio de la represión se encontraron dos censuras una entre los sistemas inconsciente y preconsciente; la segunda entre el preconsciente y el consciente.

El sistema inconsciente posee una gran vitalidad es susceptible de un amplio desarrollo y mantiene una serie de otras relaciones con el preconsciente, entre ellas la de cooperación, continúa en ramificaciones siendo accesible a las influencias de la vida, influyendo constantemente sobre el preconsciente y hallándose sometido a las influencias de éste.

En realidad no sólo permanece ajeno a la conciencia lo psíquico reprimido, sino también una parte de los sentimientos que dominan al *yo*, o sea la más energética antítesis funcional de lo reprimido. Ciertas ramificaciones del sistema *inconsciente* devienen conscientes, como formaciones sustitutivas y como síntomas, generalmente después de grandes deformaciones, pero muchas veces, conservando gran cantidad de los caracteres que provocan la represión; lo inconsciente es también afectado por los estímulos procedentes de la percepción. La diferencia más importante no debe buscarse entre lo consciente y lo preconsciente, sino entre lo preconsciente y lo inconsciente.

2.1.3 Aparato psíquico: Yo, Ello, Super yo

Por medio de las representaciones verbales quedan convertidos los procesos mentales interiores en percepciones dando el nombre de *yo* al ente que emana del sistema preconsciente y el de *ello* a lo psíquico restante (inconsciente)

El *Yo* es una parte del *Ello* modificada por la influencia del mundo exterior, transmitida por el preconsciente-consciente. El *Yo* transmite al *Ello* dicha influencia y aspira a sustituir el

principio del placer, que reina sin restricciones en el *Ello*, por el principio de la realidad (Freud, 1923)

La percepción es, para el *Yo*, lo que para el *Ello* el instinto. El *Yo* representa lo que se pudo llamar la razón o la reflexión, opuestamente al *Ello*, que contiene las pasiones.

La importancia funcional del *Yo* reside en el hecho de regir los accesos a la motilidad. Fue posible compararlo en su relación con el *Ello*, al jinete que rige y refrena la fuerza de su cabalgadura, con la diferencia de que el jinete lleva esto a cabo con sus propias energías y el *Yo*, con energías prestadas. Pero así como el jinete se ve obligado alguna vez a dejarse conducir a donde su cabalgadura quiere, también el *Yo* se muestra forzado en ocasiones, a transformar en acción la voluntad del *Ello*, como si fuera la suya propia.

La génesis del *Super-Yo* (ideal del yo) por su diferenciación del *Yo* representa los rasgos más importantes del desarrollo individual y de la especie, creando una expresión duradera de la influencia de los padres. El *Super-yo* satisface todas aquellas exigencias que se plantean a la parte más elevada del hombre; contiene en calidad de sustitución de la aspiración hacia el padre. En el curso del desarrollo queda transferido a los maestros y a aquellas otras personas que ejercen autoridad sobre el sujeto el papel del padre, cuyos mandatos y prohibiciones conservan su eficiencia en el *Yo* y ejercen influencia en calidad de conciencia. La tensión entre las aspiraciones del *Super-Yo* y los rendimientos del *Yo* es percibida como sentimiento de culpabilidad.

2.1.4 Complejo de Edipo: principio de la identificación femenina-masculina

El caso más sencillo del complejo de Edipo toma en el niño la siguiente forma: el niño lleva a cabo muy tempranamente una carga de objeto que recae sobre la madre y tiene su punto de partida en el seno materno. Del padre, se apodera el niño, por identificación. Ambas relaciones marchan paralelamente durante algún tiempo, hasta que por la intensificación de los deseos sexuales orientados hacia la madre y por la percepción de que el padre es un obstáculo opuesto a la realización de tales deseos, surge el complejo de Edipo. La identificación con el padre toma entonces un matiz hostil y se transforma en el deseo de suprimir al padre para sustituirle cerca de la madre. A partir de aquí se hace ambivalente la relación del niño con su padre. La conducta ambivalente con respecto al padre y la tierna aspiración hacia la madre considerada como objeto, integran para el niño el contenido del complejo de Edipo simple, positivo.

Al llegar la destrucción del complejo de Edipo tiene que ser abandonada la carga de objeto de la madre y en su lugar surge una identificación con ella o queda intensificada la identificación con el padre. Este último resultado es el que se considera como normal y permite la conservación de la relación cariñosa con la madre. El naufragio del complejo de Edipo afirmaría así la masculinidad en el carácter del niño. En forma totalmente análoga, puede terminar el complejo de Edipo de la niña, por una intensificación de su identificación con la madre (o por el establecimiento de una tal identificación) que afirma el carácter femenino del sujeto. El desenlace del complejo de Edipo en una identificación con el padre o con la madre parece depender, en ambos sexos, de la energía relativa de las dos disposiciones sexuales.

Ésta es una de las formas en las que la bisexualidad interviene en los destinos del complejo de Edipo. Una investigación más penetrante permitió descubrir que es menos frecuente el

complejo de Edipo simple que el completo, que es un complejo doble, positivo y negativo dependiente de la bisexualidad originaria del sujeto infantil, es decir, el niño no presenta tan sólo una actitud ambivalente con respecto al padre y una elección tierna de objeto con respecto a la madre, sino que se conduce al mismo tiempo como una niña, presentando la actitud cariñosa femenina para con su padre y la actitud correlativa, hostil y celosa para con su madre (Freud, 1923)

2.1.5 Las dos clases de instintos

Otra de las cuestiones por las que el psicoanálisis se orientó fue hacia el estudio de si existen o no relaciones importantes entre el Yo, el Super-Yo y el Ello, por un lado y las dos clases de instintos (Eros-vida y Tanatos-muerte), por otro y si hubiese de ser posible adscribir al principio del placer, que rige los procesos psíquicos, una situación fija con respecto a ambas clases de instintos y a las citadas diferenciaciones anímicas.

La antítesis de las dos clases de instintos puede ser sustituida por la polarización del amor y el odio, el primero como representante del Eros y del instinto de muerte sólo se pudo indicar el instinto de destrucción, el cual indica al odio su camino. La observación clínica muestra no sólo que el odio es el compañero inesperado y constante del amor (ambivalencia) y muchas veces su precursor en las relaciones humanas, sino también, que bajo muy diversas condiciones puede transformarse en amor y éste en odio.

El caso de que una persona ame a otra y la odie después o viceversa, habiéndole dado esta última motivos para ello, cae fuera de los límites de este problema. Igualmente aquel en el que un enamoramiento aún no manifestado se exterioriza en un principio por hostilidad y tendencia a la agresión, pues lo que en él sucede es que los componentes destructivos se han adelantado a los eróticos en la carga de objeto. Los instintos eróticos parecen más plásticos, desviables y desplazables que los de destrucción. Se pudo concluir que esta libido desplazable labora al servicio del principio del placer para evitar los estancamientos y facilitar las descargas.

2.1.6 Mecanismos de defensa.

Los mecanismos de defensa son procesos de protección inconscientes que mantienen las emociones primitivas asociadas con los conflictos bajo control de modo que el yo puede seguir su función coordinadora. Estos pueden ser adaptativos o desadaptativos, los conflictos internos más graves que generan una gran cantidad de ansiedad u otras emociones puede desencadenar procesos o síntomas defensivos contraproducentes, es decir, reflejan una tentativa inadecuada de enfrentar una situación peligrosa de manera interna. Los principales mecanismos de defensa son los siguientes:

1. *Negación*: rechazo a reconocer algún aspecto de la realidad objetiva o subjetiva evidente para los demás.
2. *Desplazamiento*: transferencia de un sentimiento o una respuesta a un objeto que ocasione incomodidad en otra persona, por lo general menos amenazadora. (Freud, 1923)
3. *Proyección*: atribución falsa de sentimientos, impulsos o pensamientos inaceptables propios a otro individuo o a algún objeto.

4. *Racionalización*: ocultación de las verdaderas motivaciones de acciones, pensamientos o sentimientos mediante la elaboración de explicaciones complejas que tranquilizan al individuo pero que son incorrectas.
5. *Formación Reactiva*: sustitución de conductas pensamientos o sentimientos que son los opuestos directos de otros aceptables.
6. *Represión*: bloque perturbadores de anhelos, pensamientos o experiencias de la conciencia alerta.
7. *Sublimación*: ordenación de sentimientos o impulsos potencialmente desadaptados en una conducta socialmente aceptable (Freud, 1923)

2.1.7 Psicoanálisis en el proceso grupal.

Sigmund Freud señala su postura frente al problema de la relación entre psicología individual y psicología social o colectiva en su trabajo “Psicología de las masas y análisis del yo” menciona que la oposición entre psicología individual y psicología social se hace nula en cuanto se realiza detenido examen. La psicología individual se concreta ciertamente al hombre aislado e investiga los caminos por los que el mismo intenta alcanzar la satisfacción de sus instintos, pero sólo muy pocas veces y bajo determinadas condiciones excepcionales le es dado prescindir de las relaciones del individuo con sus semejantes (Pichón, 1985)

En la vida anímica individual aparece siempre integrado “el otro” como modelo, objeto, auxiliar o adversario; efectivamente de este modo la psicología individual es al mismo tiempo psicología social en un sentido amplio pero plenamente justificado.

Se refiere luego Freud a las relaciones del individuo con sus padres, hermanos, persona objeto de amor o médico, vínculos que han sido sometidos a la investigación psicoanalítica y pueden ser considerados como fenómenos sociales. Es posible observar de acuerdo con los aportes de la escuela de Melanie Klein que se trata de relaciones sociales externas internalizadas, las cuales se denominan vínculos internos y reproducen en el ámbito del yo relaciones grupales o ecológicas. Estas estructuras vinculares incluyen al sujeto, el objeto y sus mutuas interrelaciones, se configuran sobre la base de experiencias precocísimas por eso se excluye de este sistema el concepto de instinto sustituyéndolo por el de experiencia.

Asimismo toda la vida mental inconsciente debe ser considerada como la interacción entre objetos internos (grupo interno), en permanente interrelación dialéctica con los objetos del mundo exterior.

Freud insiste en la necesidad de una diferenciación de los grupos, pero afirma que las interrelaciones entre individuos siguen existiendo, que no es necesario apelar para su comprensión a la existencia “de un instinto social primario e irreductible pudiendo los comienzos de su formación ser hallados en círculos más limitados, por ejemplo, en la familia”. En otro párrafo del trabajo citado dice: “basta con reflexionar que el yo entra a partir de este momento en la relación de objeto con el ideal del yo por él desarrollado, probablemente todos los efectos recíprocos (regidos por el principio de acción mutua funcionando en forma de espiral) desplegados entre ambos, conforme lo revela la teoría de las neurosis, se reproducen ahora dentro del yo”. Este conjunto de relaciones internalizadas en permanente interacción sufriendo la actividad de mecanismos o técnicas defensivas constituye el grupo interno con sus relaciones, contenido de la fantasía inconsciente.

El análisis de estos párrafos muestra que Freud alcanzó por momentos una visión integral del problema de la interrelación hombre – sociedad, sin poder desprenderse de una concepción antropocéntrica e instintivista postura que le impide desarrollar un enfoque dialéctico así como formularse lo vislumbrado, que toda psicología en un sentido estricto es social (Pichón, 1985)

2.2 PSICOLOGIA COLECTIVA: UN ENFOQUE SOCIAL Y PSICOTERAPIA GRUPAL.

2.2.1 Psicología social.

El ser humano es un ente social, en su naturaleza confluyen elementos biológicos que lo distinguen y conforman como un ser individual y único, aspectos psicológicos que le otorgan un matiz a su personalidad y elementos sociales que lo constituyen como un ser inmerso en la comunidad. La primera relación grupal que el individuo establece es con su propio grupo familiar y dentro de éste, con la madre; de manera posterior, padre, hermanos, familia extensa, amigos y comunidad en general, conforman el núcleo social que lo rodea y los vínculos que establezca estarán matizados por el tipo de relación que estableció con sus objetos de la infancia (González Núñez, 1999)

La psicología social tanto forma los elementos del cambio como prepara el campo en el que se va a actuar; de allí surgen dos direcciones: la primera llamada *psicología social académica*, que trata sólo las problemáticas de las técnicas o de los tipos posibles de cambio, es responsable de realizar una síntesis de teoría – práctica y la segunda nombrada *praxis* de donde surge el carácter instrumental - operacional en su sentido más real, se resuelve en una continua retroalimentación de la teoría (tesis-antítesis-síntesis) configurando así una marcha en espiral, la cual progresivamente va a capacitar el terreno de la mente para construir una estrategia así como una logística, que a través de la táctica y de la técnica instrumental de carácter operativo permitirán diversas planificaciones para que el logro del cambio aspirado, que consiste en el desarrollo pleno de la existencia humana por medio de la modificación del hombre y la naturaleza pueda realizarse (Pichón, 1985)

Ante la complejidad de las relaciones humanas, los psicólogos, psiquiatras y profesionales dedicados a la salud mental, persiguen la tarea de brindar ayuda y alivio a los padecimientos del paciente que sufre de trastornos emocionales. La psicoterapia de grupo, como vínculo para brindar ayuda a los pacientes, pretende la resolución de la conflictiva del individuo, su desarrollo interior en el aspecto individual y como consecuencia el incremento de sus recursos para que pueda adaptarse de una manera más sana a la sociedad en la que vive.

2.2.2 Generalidades de la psicoterapia grupal

El comportamiento y características del ser humano están determinados por factores biológicos, psicológicos y sociales. Los factores biológicos se refieren a aquellas peculiaridades que son heredadas, las diferencias individuales corporales y su funcionamiento; el aspecto psicológico se refiere a las emociones, motivaciones, valores, intereses, inteligencia, memoria y por último el elemento social, es el ambiente humano en el que se nace, se vive y convive. No reacciona igual una persona que vive rodeada de

influencias culturales ricas emocionalmente y que ha convivido con personas sanas física y mentalmente, a una que ha crecido en otro contexto (González Núñez, 1999)

El ser humano es un ser esencialmente social, influido profundamente por sus relaciones interpersonales que son lo que le dan sentido a los tres factores mencionados con anterioridad; dos o más personas forman un grupo, por tanto es la relación interpersonal madre-hijo la que constituye el primer grupo humano, es aquí donde se van a troquelar muchos de los comportamientos grupales futuros, posteriormente éste crece, ya es una agrupación formada por tres padre-madre-hijo, lo que incrementa el repertorio social e interpersonal del niño. Al principio este grupo está afuera, en el mundo real, pero luego es incorporado a la personalidad, a la mente, operando desde el interior del aparato mental; por tanto, el grupo natural primario internalizado es la familia. Así ésta unidad bio-psico-social e interpersonal sólo es concebida como humana en la medida en la que el “tu” es el espejo del Yo para poder ser “Yo”. El ser humano es verdaderamente humano en su relación con el otro, en su relación interpersonal interfluyente.

Para González Núñez, Monroy y Kupferman (1978), el grupo es una reunión más o menos permanente de varias personas que interactúan y se interfluyen, con el objeto de lograr ciertas metas comunes, en cuyo espacio emocional todos los integrantes se reconocen como miembros pertenecientes al grupo y rigen su conducta en base a una serie de normas que todos han creado y aceptado o modificado. Según éstos autores, las siguientes características definen lo que es un grupo:

- Interacción: implica una dimensión espacio-temporal donde se relacionan los miembros del grupo.
- Percepciones y conocimientos de los miembros y del grupo: cada uno es parte del todo, los miembros se dan cuenta que existe un grupo al cual pertenecen y que toda su conducta ejerce una influencia o una acción en el medio ambiente de igual manera, el ambiente percibe a esa unidad grupal como tal.
- Motivación y necesidad de satisfacción: en general, los individuos se incorporan a un grupo porque creen que van a satisfacer alguna necesidad de afiliación, pertenencia, éxito, estatus, poder, etc.
- Metas de grupo: están relacionadas con la motivación ya que los miembros del grupo las consideran significativas.
- Organización del grupo: implica propiedades estructurales que regulan el funcionamiento grupal, como roles y normas pactados de forma verbal o no verbal.
- Interdependencia de los miembros del grupo: los integrantes reconocen de manera consciente o inconsciente, que poseen necesidades y que para satisfacerlas dependen de los demás miembros del grupo.

Kissen (1989), citado en González Núñez (1999), sostiene cuatro postulados acerca de la existencia de los grupos:

1. Los grupos existen y existirán dada la propia naturaleza del hombre, pues éste es un ser social.
2. Cuando las personas se reúnen en grupos, movilizan fuerzas que poseen gran importancia y repercusión para los individuos que los conforman.
3. Los grupos pueden ejercer una influencia positiva sobre los individuos, sobre todo aquellos en los que hay amor y cultura, pues las personas reunidas siempre salen beneficiadas. Sin embargo, existen grupos que se pueden estancar o resultan negativos

en alguna forma y son aquellos en los que no existe ni amor ni cultura sino que predomina la agresión o la maldad de alguno de los miembros.

4. La dinámica de los grupos, bien llevada, favorece el desarrollo del, ideal del yo, pues no sólo ayuda a fortalecer al yo y al *Super- yo* sino que también le da forma y contenido a los valores, ideales y aspiraciones sublimatorias más nobles del ser humano (González Núñez, 1999)

Además de características, los grupos poseen propiedades referidas a los factores que éstos puedan o no tener. Así por ejemplo, están los antecedentes grupales que pueden influenciar de manera favorable o desfavorable las metas, la atmósfera y otros aspectos inherentes al grupo. González Núñez (1992) menciona las siguientes propiedades:

- *Los antecedentes individuales de los miembros del grupo.* El grupo puede estar constituido por personas con diferentes antecedentes, como que se trate de personas dependientes, de una determinada clase social, u otros. Estos antecedentes no son una simple suma, sino que forman combinaciones, originando que determinado grupo pueda ser identificado como una unidad. Pueden existir grupos productivos, agresivos y otros.
- *Atmósfera.* Se refiere al estado de ánimo, tino afectivo o sentimiento que está presente en los integrantes del grupo, el cual, a su vez, conforma la atmósfera grupal. Entre los factores internos están los aspectos emocionales de los miembros, la comunicación, la estructura del grupo, la cohesión, los antecedentes y otros; entre los externos, está principalmente la imagen del grupo. Los factores físicos, como el tamaño del lugar, son importantes para la atmósfera del grupo. El tipo de atmósfera que éste proporciona puede ser cálida, permisiva, democrática, etc.
- *Esquema o patrón de participación.* Se determina por la dirección de las relaciones existentes dentro del grupo y por el grado de participación de los miembros en los asuntos grupales. Puede ser unidireccional, si la participación va del coordinador hacia los demás integrantes del grupo. O, bidireccional, si el coordinador dirige a los participantes y éstos a su vez se comunican con él. Es multidireccional cuando los miembros del grupo se comunican unos con otros, a la vez que se comunican con el coordinador.
- *Capacidad de autodirección.* Se refiere a la disposición que tiene el grupo para regularse a sí mismo y dirigirse hacia la meta, para lo cual es necesario que los miembros hayan incorporado los principios del grupo y adoptado actitudes democráticas.
- *Interacción grupal.* Puesto que la interacción es una de las propiedades prioritarias, el conductor del grupo utiliza sus conocimientos y experiencia para lograr que interactúen determinados miembros del grupo, de acuerdo con los intereses perseguidos. El líder es un elemento determinante de la interacción. En ciertos momentos surgen acuerdos entre los miembros, los cuales sirven para guiar y orientar al grupo hacia una meta común. Dentro de los medios para disminuir las tensiones en el grupo, se encuentran mecanismos, tales como la conciliación y la neutralización.
- *Inducción mutua.* Aquí se enfatizan los factores de índole emocional. Los miembros del grupo se inducen, ya sea de forma consciente o inconsciente, verbal o preverbal; este proceso, al intensificarse con la empatía, afecta de manera directa a la ansiedad y la hostilidad.
- *Asimilación.* Es una tendencia de los grupos que favorece la socialización. En este proceso el grupo va a controlar y a apropiarse de las características personales del individuo, constituyéndose así en un grupo sumamente cohesivo.

- *Polaridad*. Es una manifestación dinámica de un grupo. Casi todos los grupos están polarizados en torno a una persona, una idea, un problema o una meta (González Núñez, 1999)
- *Voluntad y beneplácito*. La eficacia de un grupo se basa en la voluntad y el beneplácito de sus miembros por pertenecer a él.
- *Identificación*. Las identificaciones se dan en todos los grupos y pueden ser positivas o negativas, dependiendo de las características emocionales de sus miembros. El coordinador del grupo también queda expuesto a identificarse con los participantes, a la vez que es objeto de identificaciones. La identificación es inconsciente, pero al hacerla consciente y manejarla adecuadamente, resulta útil para el coordinador como persona y, simultáneamente, ayuda al proceso grupal.
- *Cohesión*. Puede definirse como la cantidad de presión ejercida sobre los miembros del grupo para que éstos permanezcan en él. La cohesión se manifiesta en la atmósfera del grupo, en la cooperatividad y, en general, en las relaciones y maneras de interactuar de sus miembros.
- *Meta común*. Para que un grupo se reúna es necesaria la existencia de una meta e común, pues la motivación de conseguirla pone a funcionar la mayor parte de las propiedades grupales.
- *Tamaño y función*. La función del grupo y su tamaño se encuentran estrechamente relacionados, al aumentar o disminuir el número de participantes se alteran los patrones de participación e interacción, y también las propiedades del grupo. De acuerdo con su tamaño, los grupos pueden clasificarse de la siguiente manera:
 - Díada (grupos de dos)
 - Tríada (grupos de tres)
 - Cuatreña (grupo de cuatro) y así sucesivamente hasta llegar a ocho miembros.
 - Grupos mayores de ocho miembros.
 - La masa.

La díada, la tríada, la cuatreña y hasta llegar al número en que sus miembros puedan comunicarse e interactuar cara a cara, se les denominan grupos primarios. Los grupos en los cuales sus miembros ya no pueden comunicarse cara a cara y necesitan de otros medios, como el lenguaje escrito o símbolos, se llaman grupos secundarios

2.2.3 Grupo terapéutico.

En el concepto de “psicoterapia de grupo” se engloban determinados métodos de tratamiento que, en presencia de uno o varios terapeutas, estimulan la labor autocentrada de los miembros. Para ello se acude a motivaciones psicológicas profundas y a la dinámica grupal, las cuales actúan sobre los individuos y el grupo. La forma en que el psicoterapeuta conduce al grupo depende de las metas que él establece, los miembros que componen el grupo, la especialización del terapeuta, y sus necesidades y ambiciones.

Existen distintas versiones acerca de la composición de un grupo terapéutico en función del número de pacientes o de psicoterapeutas participantes, entre ellas están:

- Un grupo terapéutico implica el tratamiento de varios pacientes a cargo de uno o dos terapeutas. El tratamiento simultáneo de distintos enfermos, por una parte, racionaliza el problema, y por la otra, posibilita al individuo el llegar a una, mayor mejora y comprensión de sus problemas que con el procedimiento dual de la psicoterapia

clásica, ya que el grupo revela al terapeuta aspectos inéditos del paciente (González Núñez, 1999)

- La psicoterapia de grupo nace gracias a la acción de un conjunto de enfermo, quienes colaboran con uno o varios psicoterapeutas para curar al compañero más necesitado. Ese bloque de pacientes contribuye a que el enfermo en cuestión manifieste, con valor, sus conflictos afectivos.

Diversos aspectos en los integrantes del grupo psicoterapéutico contribuyen a que éstos se consoliden o disuelva. Por ejemplo: cuando un grupo inicia, predominan los elementos desintegrativos en sus miembros, la labor terapéutica promueve los elementos integrativos para que con éstos el grupo crezca y sus miembros se recuperen hasta poder ser dados de alta, de acuerdo con sus propias capacidades y su interacción dentro del grupo. Cada paciente aporta sus recursos al grupo y el grupo le retribuye, como en la mutualidad sana madre-hijo, ello favorece al crecimiento conforme al ritmo y potencialidades propios del individuo. Le permite “ser” y “crecer” adaptativamente, al contener sus elementos desintegrativos y al favorecer su integración intrapsíquica y social.

Así entonces, entre las ventajas de la terapia de grupo están el permitir que el individuo se sienta identificado, al lograr que se exprese abiertamente sin tabúes sociales; facilitar la obtención de modelos de identificación; explorar una serie de problemas para generar soluciones posibles en un ambiente real; establecer múltiples transferencias; y brindar al psicoterapeuta la oportunidad de utilizar este tipo de terapia en conjunción con otras.

Foulkes y Anthony (1964) consideran como precondiciones esenciales para la psicoterapia de grupo que el grupo se apoye en la comunicación verbal, el miembro individual sea el objeto de tratamiento y el grupo mismo sea el principal instrumento terapéutico. Toda psicoterapia es, en último término, un tratamiento del individuo (citados en González Núñez, 1999)

La finalidad de la psicoterapia de grupo, que reúne a un cierto número de pacientes, no se basa en la realidad exterior sino que se orienta más bien hacia la “realidad interior” de cada uno de los participantes. Supone una visión clara y curativa de la propia intimidad y la activación de la aspiración a sanar que cada individuo.

De acuerdo con Slavson (1976), el objetivo de la verdadera psicoterapia grupal es lograr un cambio intrapsíquico relativamente permanente, más que tan sólo aliviar los síntomas o mejorar la conducta (citados en González Núñez, 1999)

En conclusión, *el grupo terapéutico* es la reunión de tres o más personas denominadas pacientes, reunión más o menos permanente y voluntaria donde los individuos reunidos interactúan y se interrelacionan con fines psicoterapéuticos; así pues, los integrantes de un grupo se reconocen como miembros que se encuentran ubicados dentro de un contexto determinado por el propio terapeuta y aceptan comportarse con base a una serie de valores y normas, explicitados dentro del sistema psicoterapéutico, a lo que se le denomina contrato terapéutico, por lo que el grupo es al terapeuta grupal lo que el individuo es al terapeuta individual.

2.2.4 Clasificación de la psicoterapia grupal

En el marco de los grandes rubros de la psicoterapia: Psicoterapia de Apoyo, Psicoterapia Reeducativa, y Psicoterapia Reconstructiva, es posible planear aplicaciones útiles de la terapia grupal (González Núñez, 1999)

Dentro de la psicoterapia de apoyo, la terapia grupal inspiracional pretende ayudar al paciente a dominar sus síntomas, tolerar la tensión y la ansiedad, reprimir los impulsos y promover la autoconfianza.

Por otra parte, las terapias reeducativas promueven el insight del individuo, pretendiendo una modificación de la conducta y una mejor adaptación al medio social. La psicoterapia de grupo de este tipo se ocupa de tratar los patrones de conducta y de capacitar al individuo para desarrollar sus potencialidades de una manera más adecuada. Dentro de estas se encuentran la psicoterapia centrada en el cliente, la contextualización, la terapia racional emotiva, la terapia conductual y la terapia estructural sistémica.

Las psicoterapias reconstructivas pretenden la mejoría terapéutica por medio del conocimiento y análisis de los conflictos inconscientes, como factores determinantes de los síntomas del paciente.

En mayor medida ponen énfasis en la interacción paciente-terapeuta para el desarrollo de la transferencia-contratransferencia. Los principales enfoques dentro de esta corriente son el psicoanálisis clásico freudiano, psicoterapia de orientación psicoanalítica, análisis kleiniano, psicoanálisis neofrudiano, análisis existencial y terapia analítica de grupo.

Por último, como exponentes de la corriente mexicana, en el marco psicoanalítico, Prado Huante enfatiza la idea de que en un grupo terapéutico, el individuo logra regresiones profundas que lo retornan a representaciones internas, con el fin de conseguir un mayor dominio de los objetos primitivos. De acuerdo con Palacios, quien también parte de la terapia psicoanalítica de grupo, ocurren cambios en el aparato psíquico que capacitan al paciente para adaptarse mejor a su ambiente, operando a través de los aspectos metapsicológicos básicos. Cueli, por su parte, postula un enfoque comunitario con método de investigación, exploración e influencia a la comunidad y propone niveles de frecuencia e intervención mediante cambios sociales que busquen el bienestar personal, grupal o comunitario.

Hasta aquí la descripción hecha servirá como fundamento teórico para la comprensión de la dinámica psíquica del individuo bajo un enfoque psicoanalista; así como la breve descripción de la psicología social como punto de partida para el desarrollo de la psicoterapia de grupos, permitirá contextualizar esta investigación, para en el siguiente capítulo abordar la teoría y la técnica del grupo operativo de Pichón Riviere, mismo que tiene fundamentos en la teoría analítica y grupal ya presentada.

3. EL GRUPO OPERATIVO DE PICHÓN RIVIERE

“Amarse a sí mismo es el comienzo de una aventura que dura toda la vida.”

Oscar Wilde

Hasta el momento se han planteado aspectos teóricos, sociales e históricos que proporcionan un panorama acerca de la identidad, formación del género, de la situación psicológica y evolutiva de la mujer, así como aspectos relevantes de la psicoterapia grupal, ahora se explicarán los fundamentos teóricos - técnicos del *grupo operativo de Pichón Riviere*, mismo que se encuentra dentro de la clasificación de las psicoterapias grupales reconstructivas, ya explicado en el capítulo anterior La intervención terapéutica que se realizará para el presente trabajo será en función de este modelo de psicoterapia, el cual ha sido elegido por tener un punto de partida en el psicoanálisis, siendo ambos esquemas complementarios para la realización de la investigación.

Pichón Riviere (1907-1977) psiquiatra y psicoanalista, fue uno de los introductores del psicoanálisis en Argentina y forma parte de la APA (Asociación Psicoanalítica Argentina) de la que luego tomó distancia para dedicarse a la construcción de una teoría social que interpreta al individuo como la resultante de su relación con objetos externos e internos, en este marco fundó la Escuela de Psicología Social (Bourdie, 1990)

A partir del tratamiento de psicóticos Pichón Riviere formula su teoría del vínculo en sustitución de la teoría freudiana instintivita. Ya fuera de la ortodoxia freudiana del esquema conceptual de Pichón Riviere forman parte también los planteos de Melanie Klein acerca de las posiciones esquizoparanoide y depresiva entendidas como configuraciones de objetos, ansiedades básicas así como defensas.

La construcción pichoniana se apoya en el método dialéctico materialista y su realización práctico conceptual tiene como eje la interacción de los sujetos orientada al cambio social planificado.

3.1 FUNDAMENTOS Y GENERALIDADES DEL GRUPO OPERATIVO

Toda psicología social estudia los vínculos interpersonales y otras formas de interacción, se particulariza por ser operativa e instrumental con las características de una interciencia cuyo campo es abordado por una variedad interdisciplinaria, de la cual deriva la multiplicidad de las técnicas; como ciencia del hombre en el campo de la praxis cae en una situación formal y estereotipada (Pichón, 1985)

Como unidad operacional las ciencias del hombre así reunidas aportan elementos para la construcción de un instrumento único al que se denomina Esquema Conceptual, Referencial y Operativo (*ECRO*) orientado hacia el aprendizaje a través de la tarea; este conjunto estructural - genético permite la comprensión horizontal (la totalidad comunitaria) y vertical (el individuo inserto en ella) de una sociedad en permanente cambio, así como de los problemas de adaptación del individuo a su medio. Como instrumento es lo que permite planificar un manejo de las relaciones con la naturaleza y sus contenidos en las que el sujeto se modifica a sí mismo modificando también el mundo, en un constante interjuego dialéctico.

La *didáctica*, que es desarrollar aptitudes, modificar actitudes y comunicar conocimientos, fundada en el concepto de interciencia emerge del ámbito de la psicología vincular, se caracteriza como interdisciplinaria pues integra diversas especialidades que conciernen al problema a indagar, grupal, acumulativa, de núcleo básico constituido por conceptos universales donde el aprendizaje va de lo general a lo particular, instrumental y operacional porque el *ECRO* es aplicable en cualquier sector de tarea de investigación. Se apoya en la preexistencia de cada ser humano, de un esquema referencial (conjunto de experiencias, conocimientos, afectos con los que un individuo piensa y actúa) que adquiere unidad por medio del trabajo grupal.

Según esta didáctica tanto la estructura como la función de un grupo cualquiera, sea cual fuere su campo de acción, están dadas por el interjuego de mecanismos de asunción y adjudicación de *roles*. Estos representan modelos de conductas correspondientes a la posición de los individuos, en esa red de interacciones están ligados a las expectativas propias así como a las de otros miembros del grupo; mientras que rol, nivel y status se ligan a los derechos, deberes e ideologías que contribuyen a la cohesión de esta unidad grupal.

Todo conjunto de personas ligadas entre sí por constantes de tiempo, espacio y articuladas por su mutua representación interna, se plantean explícita e implícitamente una tarea que constituye su finalidad; es posible decir entonces que configuran la situación grupal que tiene su modelo natural en el *grupo familiar*.

La técnica de los llamados *grupos operativos*, se caracteriza por estar centrada en forma explícita en una tarea que puede ser el aprendizaje, la curación (sentido en grupos terapéuticos), el diagnóstico de las dificultades de una organización laboral, la creación publicitaria, etc. Bajo esta tarea explícita subyace otra implícita que apunta a la ruptura a través del esclarecimiento de las pautas estereotipadas que dificultan el aprendizaje y la comunicación, significando un obstáculo frente a toda situación de progreso o cambio.

La tarea consiste entonces en la elaboración de dos *ansiedades básicas*: *ansiedad depresiva* (miedo a la pérdida de las estructuras existentes) y *ansiedad paranoide* (miedo al ataque en la nueva situación) proviniendo esta última de nacientes estructuras en las que el sujeto se siente inseguro por carencia de instrumentación. Estas dos ansiedades coexistentes y cooperantes configuran la *situación básica de resistencia al cambio* que debe ser superada en el grupo operativo, mediante un acontecer grupal que cumple los tres momentos dialécticos: tesis-antítesis-síntesis, así como por un proceso de esclarecimiento que va de lo explícito a lo implícito, el cual está integrado por los siguientes elementos: (Pichón, 1985)

- El existente (material aportado por el grupo a través de un miembro cualquiera que cumple en ese momento la función de portavoz)
- La interpretación realizada por el coordinador o copensor del grupo
- El nuevo emergente (conducta nacida de la organización de distintos elementos, acontecimiento sintético y creador que aparece como respuesta a esa interpretación)

Toda interpretación como en la tarea terapéutica, tiene el carácter de una hipótesis elaborada acerca de la fantasía grupal, se evalúa en términos de operatividad en la medida que permite o favorece la ruptura del estereotipo.

El coordinador cumple en el grupo un rol prescripto: el de ayudar a los miembros a pensar, abordando el obstáculo epistemológico configurado por las ansiedades básicas; opera en el campo de las dificultades de la tarea y la red de comunicaciones; su instrumento es el señalamiento de las situaciones manifiestas y la interpretación de la causalidad subyacente. Se integra en un equipo con un observador por lo general no participante cuya función consiste en recoger todo el material expresado verbal y pre verbalmente en el grupo con el objeto de realimentar al coordinador en un reajuste de las técnicas de conducción.

La constatación sistemática y reiterada de ciertos fenómenos grupales ha permitido construir una *escala de evaluación básica*, a través de la clasificación de modelos de conducta grupal. Esta escala es el punto de referencia para la construcción de interpretaciones, compuesto por seis vectores:

- El primer vector de dicha categorización incluye los fenómenos de *afiliación o identificación* con los procesos grupales, pero en los que el sujeto guarda una determinada distancia sin incluirse totalmente, este es propio de la historia de todo grupo se convierte más tarde en pertenencia (mayor integración) lo que permite elaborar a los miembros el siguiente vector.
- El segundo vector está compuesto por *estrategia, táctica, técnica y logística*.
- La *cooperación*, tercera categoría o vector consiste en la contribución a la tarea grupal; se establece sobre la base de roles diferenciados, a través de esta se hace manifiesto el carácter interdisciplinario del grupo operativo así como del interjuego de la verticalidad y horizontalidad (que se definirán más adelante).
- Se ha llamado *pertinencia* a la cuarta categoría que consiste en el centrarse del grupo en la tarea prescripta y en el esclarecimiento de la misma: la calidad de ésta se evalúa de acuerdo con el monto de la pretarea, la creatividad, la productividad y sus aperturas hacia un proyecto.

- La *comunicación* que se da entre los miembros, quinta categoría de la escala, puede ser verbal o preverbal a través de gestos; dentro de ésta se toma en cuenta no sólo el contenido del mensaje sino también el cómo y el quién lo de; a esto se llama meta comunicación, cuando ambos elementos entran en contradicción se configura un malentendido dentro del grupo (Pichón, 1985)
- El sexto vector refiere un fenómeno básico el de *aprendizaje* que se logra por suma de información de los integrantes del grupo, cumpliéndose en un momento dado la ley de la dialéctica de transformación de cantidad en calidad; se produce un cambio cualitativo en el grupo que se traduce en términos de resolución de ansiedades, proyectos, creatividad y adaptación activa a la realidad.

Se da como categoría universal de la situación de grupo el factor *telé*, definido por el profesor Moreno como disposición positiva o negativa para trabajar con un miembro del grupo; esto configura el clima que puede ser traducido como transferencia positiva o negativa del grupo con el coordinador y los miembros entre sí. Se señala como situación central del grupo operativo la *actitud ante el cambio* que se modifica en términos de incremento o resolución de las ansiedades básicas.

El fundamento teórico acerca de la operatividad del grupo que sigue la técnica descrita está dado por la teoría de la *enfermedad única*, apoyándose en los conceptos de situación depresiva básica, de posición esquizoparanoide, de la estereotipia de las técnicas del yo, en la teoría del vínculo y la noción de grupo interno. El esquema conceptual, referencial y operativo está constituido sobre todo en su aspecto genético, histórico y estructural, por las ideas de Freud y Melanie Klein mientras que el aspecto social se apoya en K. Lewin, cuyo método es doblemente experimental: a) es un esfuerzo para ser práctica la experimentación sociológica, y b) tiende a una forma nueva de experimentación: “la investigación activa”.

La adaptación activa a la realidad y el aprendizaje están indisolublemente ligados, el sujeto es sano en la medida en que aprehende el objeto y lo transforma, es decir, en que hace ese aprendizaje operativo, modificándose también asimismo entrando en un interjuego dialéctico con el mundo en el que la síntesis que resuelve una situación dialéctica se transforma en el punto inicial o tesis de una antinomia que deberá ser resuelta en este continuo proceso en espiral. En tanto se cumple este itinerario la red de comunicaciones es constantemente reajustada, sólo así es posible reelaborar un pensamiento capaz de diálogo y de enfrentar el cambio.

Otros fenómenos que se dan en el acontecer grupal con una reiteración tal que permite considerarlos emergentes universales son: el *secreto grupal*, ligado a lo que se llama también *misterio familiar*, perturbador de la comunicación pues este acontecimiento secreto sea cual fuere su significado real se carga con sentimientos y fantasías de culpabilidad.

Son emergentes universales las fantasías del enfermarse, de tratamiento y de curación, así como la situación triangular que dentro del esquema referencial conceptual y operativo sostiene la teoría del vínculo.

El grupo se estructura sobre la base de un interjuego de roles, de estos interesa destacar principalmente tres que son: el rol de *portavoz*, el de *chivo emisario* y el de *líder*. Estos roles no

son estereotipados sino funcionales y rotativos. Con el concepto de portavoz se aborda lo que se puede considerar uno de los pilares de esta teoría pues es el miembro que en un momento denuncia el acontecer grupal, las fantasías que lo mueven, las ansiedades y necesidades de la totalidad del grupo, en él se conjuga lo que se llama *verticalidad* y *horizontalidad* grupal, entendiéndose por verticalidad lo referido a la historia personal del sujeto y por horizontalidad el proceso actual que se cumple en el aquí y ahora en la totalidad de los miembros. La sesión se desarrolla en tres momentos temporales *apertura*, *desarrollo* y *cierre*; en términos del trabajo grupal se distinguen tres instancias: la *pretarea* en la que se ponen en juego las técnicas defensivas del grupo movilizadas por la resistencia al cambio y destinadas a postergar la elaboración de las ansiedades que funcionan como obstáculo epistemológico; la *tarea* consiste en que el objeto de conocimiento se hace penetrable a través de una elaboración que implica la ruptura de la pauta estereotipada que funciona como estancamiento del aprendizaje y deterioro de la comunicación; la *planificación* en donde surge el proyecto cuando se ha logrado una pertenencia de los miembros (Pichón, 1985)

El grupo se plantea objetivos que van más allá del aquí y ahora, construyendo una estrategia destinada a alcanzar dicho objetivo, pero dentro de este se interpreta que el proyecto, como todo mecanismo de creación, está destinado a superar la situación de muerte o pérdida que vivencian los miembros cuando a través de la realización de la tarea advierten la posibilidad de la separación o finalización del grupo.

Aprender es realizar una lectura coherente de la realidad, no una aceptación acrítica de normas y valores; por lo que se apunta a una lectura que implique capacidad de evaluación así como de creatividad (transformación de lo real)

La interpretación se incluye como herramienta en la técnica del grupo operativo en la medida en que permite la explicitación de lo implícito. ¿Qué sentido tiene esta labor? La dialéctica grupal consiste en una relación entre procesos manifiestos y latentes, la interpretación se incluye en esta dialéctica aportando al campo información que permite el autoconocimiento grupal, lo que genera nuevas formas interactivas.

La interpretación operativa modifica el campo grupal, permite a partir del autoconocimiento la reestructuración de las relaciones entre los miembros y con la tarea, opera en el campo del obstáculo a fin de mostrarlo para lograr una reorganización grupal que permita elaborarlo. El obstáculo puede estar dado en el proceso de aprehensión del objeto, en la red de comunicación, etc. La elucidación incluye explícita o implícitamente un criterio de realidad o esquema referencial, a partir del cual se analiza la situación del grupo.

3.2 TEORÍA Y TÉCNICA DEL GRUPO OPERATIVO

3.2.1 Grupo operativo y enfermedad única: Una teoría de la enfermedad

Desde la vertiente de la psiquiatría se habla de conducta normal y patológica incluyendo así otro par conceptual: salud - enfermedad, al que se define como adaptación activa o pasiva a la

realidad, con este término se hace referencia a la adecuación o inadecuación, coherencia o incoherencia de la respuesta a las exigencias del medio, a la conexión operativa e inoperante del sujeto con la realidad (Pichón, 1985)

Se habla de *enfermedad única*, en la medida que se considera a la depresión como situación básica patogenética y a las otras estructuras patológicas - configuradas sobre la base de una estereotipia de las técnicas del yo (mecanismos de defensa) características de la posición esquizoparanoide- como tentativas fallidas e incorrectas de curación. De esta inadecuación (perturbación de la lectura de la realidad) deriva el carácter patológico de dichas estructuras.

Es decir, que los criterios de salud - enfermedad, de normalidad - anormalidad, no son absolutos sino situacionales y relativos. Definida la conducta como un "intento de respuesta coherente y significativa" es posible enunciar el postulado básico de la teoría de la enfermedad mental de Riviere: toda respuesta inadecuada así como la conducta desviada es resultante de una lectura distorsionada o empobrecida de la realidad. Es decir, la enfermedad implica una perturbación del proceso de aprendizaje y un déficit en el circuito de la comunicación.

La salud mental consiste en un aprendizaje de la realidad a través del enfrentamiento, manejo y solución integradora de los conflictos. Cabe en este sentido tratar a detalle los principios que configuran la estructura de la conducta, ya sea patológica o normal, éstos son:

1. Principio de policausalidad.

En este proceso dinámico y configuracional interviene en primer término el factor constitucional. En este factor se distinguen:

- a) Elementos genéticos - hereditarios, lo genotípico
- b) Lo fenotípico: elementos resultantes del contexto social que se manifiestan en un código biológico. Esto quiere decir que el feto sufre la influencia del medio social a través de modificaciones que impactan su desarrollo, de las características de dichas presencias se adquiere en la constelación familiar los vínculos positivos o negativos que en la situación triangular (padre-madre-hijo) se establecen; estas primeras vivencias se articulan con lo constitucional.

Durante el proceso de desarrollo surge la angustia como señal de alarma ante determinada situación conflictiva, si esta es elaborada en una solución integradora el proceso de aprendizaje de la realidad continúa su desarrollo normal, pero si no es posible elaborar la angustia y se controla reprimiéndola por medio de técnicas defensivas estereotipadas el conflicto no se liquida sino que se elude y queda en forma latente como punto disposicional con un estancamiento de los procesos de aprendizaje y comunicación.

2. Principio de pluralidad fenoménica

Se funda en la consideración de tres dimensiones fenoménicas de expresión de la conducta y relaciones vinculares, mediante procesos de internalización – externalización, las cuales son: mente, cuerpo y mundo externo

La mente opera por el self a través de mecanismos de proyección e introyección, en un clima de bivalencia (vínculos buenos-malos) que tiene la finalidad de preservar lo positivo y controlar lo negativo. En la bivalencia de lo bueno y lo malo el yo, el objeto así como el vínculo, están escindidos y la tarea defensiva consiste en mantenerlos en esa escisión, ya que si éstas dos valencias se reunieran en el mismo objeto, el sujeto caería en una depresión con su secuela de dolor y culpa, en una situación de ambivalencia. El yo elaborará también una estrategia para reunir los aspectos buenos y malos en un objeto (integración), (Pichón, 1985)

3. Principio de continuidad genética y funcional

Se considera en la enfermedad mental, según la teoría de Pichón Riviere (1985), una génesis y una secuencia vinculada a situaciones depresivas, de pérdida, de privación de dolor que son vividas como catástrofe interna en un clima de ambivalencia o culpa en el que el sujeto padece por sentir que odia a la vez que ama al mismo objeto, que es amado y odiado simultáneamente. Es decir, en la relación con ese objeto pueden existir experiencias gratificantes (vínculo bueno) o frustrantes (vínculo malo)

El fracaso de la elaboración del sufrimiento acarrea en forma inevitable el predominio de defensas que implican el bloque de las emociones; estas defensas estereotipadas impiden cierto grado de autoconocimiento o insight, necesario para una adaptación activa a la realidad.

En cuanto a la situación depresiva tomada como hilo conductor a través del proceso de enfermar y el proceso terapéutico, se considera la existencia de cinco formas características a las que se denominan:

- a) Protodepresión, surgida de la pérdida que el niño vivencia al abandonar el claustro materno
- b) Posición depresiva del desarrollo, señalada por la situación de duelo o pérdida (destete), conflicto de ambivalencia por una integración del yo y del objeto
- c) Depresión de comienzo o desencadenante, es el período prodrómico de toda enfermedad mental y emerge ante una situación de frustración o pérdida
- d) Depresión regresional, la que implica la regresión a los puntos disposicionales, característicos de la posición depresiva infantil y su elaboración fallida
- e) Depresión iatrógena, se produce cuando en el proceso corrector se intenta la integración de las partes del yo del paciente, adquiere lo que se llama insight o capacidad de autognosis, esto significa enfrentar los problemas existenciales, el logro de una adaptación activa a la realidad con un estilo propio y una ideología de la vida. Se denomina a esta *depresión iatrógena positiva*, es un paso indispensable para el logro de la finalidad terapéutica que consiste en última instancia en un proceso de integración.

No hay proceso terapéutico sin sufrimiento ya que éste se debe al pasaje obligado a través de la depresión iatrógena cuyos productos son: *insight*, integración, disminución de la culpa, de la inhibición, proceso de elaboración que puede continuar hasta después del análisis.

4. Principio de movilidad de las estructuras

Manejar este principio implica situarse ante el paciente con un esquema referencial plástico que permita comprender que las estructuras son instrumentales también situacionales en cada aquí y ahora del proceso de interacción. Retomando lo enunciado en referencia al principio de pluralidad fenoménica es posible afirmar que un análisis secuencial de la sintomatología de un paciente muestra que el sujeto en diversas situaciones presenta distintas defensas y técnicas de manejo de ansiedades con una variable ubicación de sus vínculos en las distintas áreas en la permanente tarea de preservar lo bueno y controlar lo malo (Pichón, 1985)

3.2.2 El proceso de la psicoterapia

De acuerdo con Pichón (1985), los aspectos a través de los cuales van a ser abordados tanto el proceso de enfermarse como la terapia pueden enunciarse en cuatro direcciones:

- 1) *el aprendizaje social* (lectura de la realidad)
- 2) *de la comunicación,*
- 3) *la resistencia al cambio*
- 4) *la evaluación* que no sólo se utiliza para medir los cambios en los dos aspectos del proceso (el enfermarse y el curarse), si no que también proporciona material para la construcción de interpretación en la medida que el proceso reactiva los dos miedos básicos, de pérdida así como de ataque.

Por la movilización de las estructuras estereotipadas a causa del monto de ansiedad que despierta la posibilidad de cambio se llega a captar en el *aquí-ahora-conmigo* y en *la tarea* un conjunto tanto de experiencias, afectos como conocimientos con los cuales los componentes del equipo piensan y actúan tanto al nivel individual como grupal.

En el grupo operativo, instrumento que se propone como adecuado para el abordaje de la enfermedad, coinciden el esclarecimiento, la comunicación, el aprendizaje y la resolución de la tarea porque en su operación es posible resolver situaciones de ansiedad.

El proceso terapéutico consiste por lo tanto, en la disminución de los miedos básicos: miedo al ataque al yo (ansiedad paranoide) y miedo a la pérdida del objeto (ansiedad depresiva). Estos miedos paralizan la acción de esta estructura impotenciándola siendo por medio de *técnicas operativas* que se crean nuevas condiciones para los pacientes. Ellas permiten fortalecer sus *yo* haciéndolos más plásticos y flexibles, logrando así una adaptación activa a la realidad, sobre la base de una interacción dinámica entre introyecciones - proyecciones que se transforman en operativas porque están en los cimientos de la comprensión y acción sobre el enfermo.

La tarea que adquiere prioridad en un grupo es la elaboración de un esquema referencial común condición básica para el establecimiento de la comunicación, la que se dará en la medida en que los mensajes puedan ser decodificados por una afinidad o coincidencia de los esquemas referenciales del emisor y el receptor. Esta construcción de un ECRO grupal constituye un objetivo cuya consecución implica un proceso de aprendizaje, obliga a los integrantes del grupo a

un análisis semántico, semantístico y sistémico partiendo siempre de la indagación de las fuentes vulgares (cotidianas) del esquema referencial. Cada integrante lleva al grupo un esquema de referencia, y sobre la base del común denominador de estos sistemas se configurará en sucesivas “vueltas de espiral”, un ECRO grupal.

Es de fundamental importancia analizar el interjuego de roles según el cual el emergente del grupo (portavoz de sus ansiedades, depositario de sus tensiones) ha enfermado a causa de esa depositación masiva de las situaciones de inseguridad e incertidumbre del ambiente y asunción de las pérdidas sufridas por su núcleo inmediato familiar. Dicho emergente podría ser considerado como el más fuerte, convirtiéndose situacionalmente en el más débil por su incapacidad de soportar la depositación masiva transformándose luego en el líder del cambio a través de la terapia, es decir, en el líder operativo. Este grupo que estaba estereotipado adquiere plasticidad, movilidad a través de la tarea, los roles se hacen intercambiables, así se vuelve operativo, se realimenta y encara la toma de decisiones (Pichón, 1985)

Mediante la tarea realizada en los grupos operativos el sujeto adquiere o recupera un pensamiento discriminativo social, por el que progresivamente a través del aprendizaje, se produce la experiencia correctora: el paciente logra conciencia de su propia *identidad* y de la de los demás en un nivel real.

Este grupo está centrado en la tarea, tiene como finalidad *aprender a pensar* en términos de resolución de las dificultades creadas y manifestadas en el campo grupal no en el de cada uno de sus integrantes, lo que sería un psicoanálisis individual en grupo. Sin embargo, tampoco está centrado exclusivamente en el grupo como en las concepciones *gestálticas*, si no que en cada *aquí-ahora-conmigo* en la tarea se opera en dos dimensiones, constituyendo en cierta medida una síntesis de todas las corrientes. Se considera al enfermo que enuncia un acontecimiento como el *portavoz de sí mismo y de las fantasías inconscientes del grupo*. En esto reside la diferencia de la técnica operativa con las otras técnicas grupales ya que las interpretaciones se hacen en dos tiempos así como en dos direcciones distintas.

Se comienza interpretado al portavoz, quien por su historia personal es muy sensible al problema subyacente por ello actúa como radar detectando las fantasías inconscientes del conjunto manifestándolas externamente; se señala que lo explicitado es también un problema grupal producto de la interacción tanto de sus miembros entre sí como con el coordinador, que por un proceso de identificación subliminal el portavoz percibe y enuncia. A veces lo que él expresa representa la resistencia al cambio, porque los integrantes se organizan para estereotiparse como defensa ante la angustia que produce la transformación, por tanto significa afrontarse con ansiedades psicóticas vividas como más graves en comparación con las reveladas en su sintomatología; entonces se muestra como grupo conspirador para oponerse al cambio ya que es experimentado como un “enloquecer”, con un aumento de desamparo, de inseguridad e incertidumbre.

Por su falta de seguridad interna se aglutina intensamente; adquiere una pertenencia y agresividad mayor que la normal, a tal punto que se vuelve peligroso desde el punto de vista social. Así se ve que el primer período está configurado sobre la base de una conspiración tendiente a *inmovilizar aún más la estructura preexistente* y defenderse de todo cambio.

Este primer período es llamado la *pretarea*, se caracteriza por la apelación a todos los mecanismos de escisión con una instrumentación de las técnicas de la posición esquizoparanoide disociando el sentir, el pensar y la acción.

Es entonces cuando el coordinador o terapeuta deberá conducir al grupo al análisis sistemático de los factores que impiden la penetración en el segundo período que es el de la elaboración de la tarea (Pichón, 1985)

Para el desarrollo del trabajo grupal es necesaria la *pretarea* con sus técnicas disociativas, pero si se estanca y el estereotipo adquiere una rigidez creciente, la productividad es nula.

En la medida en que los sujetos adquieren más elasticidad pueden asumir el rol de interpretadores, advirtiéndose entonces autocontrol, autoalimentación y autoconducción del grupo: homeostasis.

Conforme los pacientes comienzan a sentirse útiles readquieren una identidad social a veces superior a la que habían tenido antes de enfermarse, logrando de esta manera un intenso proceso de maduración, siendo factor muy importante en este proceso la *identificación* que los demás pacientes hacen con los líderes.

En función de estas modificaciones de los pacientes líderes (adquiridas progresivamente por *insight* mediante identificación proyectiva-introyectiva), es posible el cambio de actitudes, creencias, opiniones y prejuicios, transformándose el paciente en un cooperador eficientísimo al disminuir en forma considerable los miedos básicos, así la comprensión se va haciendo cada vez más progresiva y operativa. El terapeuta debe internalizar este caudal tanto de información como de variaciones, modificándose a sí mismo al recibir manifestaciones útiles de experiencias y observaciones transmitidas por el grupo, creándose un sistema de realimentación.

El aspecto *creativo* no debe ser descuidado como factor de *evaluación*, ya que se le considera como el índice más significativo de la operatividad, ésta se da en la medida en que se enfrentan tareas diferentes con técnicas nuevas, haciéndose el grupo plástico (no estereotipado), coherente y operativo. Cuando éste opera con un pensamiento creador ha adquirido funcionalidad, entonces *la tarea en común es de un rendimiento superior*.

Lograda esta percepción (*insight*) con la consiguiente atenuación de las ansiedades básicas el sujeto modifica su actitud ante el cambio haciéndola menos resistente. En este proceso de *maduración* emergerá el *proyecto*.

El diálogo con la realidad se ha restablecido y su dinamismo es doble, proviene de la *espontaneidad* del pensamiento que es capaz de ratificar, rectificar, alimentarse o alimentar a los otros. Una vez señalados los aspectos individuales y motivacionales del portavoz, la interpretación tenderá a desocultar el acontecer implícito grupal (dimensión horizontal de la interpretación) así, la interpretación debe abarcar las dos dimensiones la individual o vertical y la grupal u horizontal. La observación de la relación portavoz-grupo ha llevado a analizar lo que se denomina “delegación expresiva” que se refiere a la depositación de la fantasía, acción, pensamiento, emoción, en quien la hará manifiesta con una u otra modalidad de desocultación. Esta emoción contemplativa es la catarsis o depuración de los sentimientos del espectador este proceso se realiza por identificación con el portavoz de la situación de cada aquí y ahora.

Por otro lado, sintetizando lo dicho acerca de la relación entre técnica de grupo operativo y enfermedad única, se insiste en señalar que la operación apunta específicamente sobre los dos miedos básicos: miedo al ataque al yo y miedo a la pérdida del objeto que constituye la situación patogenética. La técnica de éste implica el análisis de los aspectos referentes a la transferencia que se expresa a través de un portavoz, quien expresa algo en relación (vínculo positivo o negativo) con el coordinador y que en un primer período es dispersa, escindida en pedazos, caótica, débil, inestable; a medida que progresa la tarea del grupo va mostrando mayor cohesión (Pichón, 1985)

Es importante mencionar que el *liderazgo democrático* es el rol ideal que puede asumirse en el trabajo grupal, pues el intercambio entre líder-coordinador- grupo se realiza en forma de una espiral permanente donde se ligan los procesos de enseñar - aprender formando una unidad de alimentación y realimentación.

Si se pidiera una definición en dos palabras ¿qué es lo que se pretende realizar con esta técnica?, se diría entonces que se trata de disminuir el índice de los miedos básicos y romper los estereotipos que los mantienen para poder enfrentar un futuro que emerge del proceso mismo. Todo esto es logrado por una discriminación de los temores que se expresan por una situación muy compleja durante el proceso terapéutico como es el reaprendizaje de la realidad, la normalización de las redes de comunicación y la capacidad de enfrentar las exacerbaciones de ansiedades en el momento en que se aborda una situación de cambio.

Lo que se trata lograr con los pacientes a través de este complejo proceso es una adaptación activa a la realidad (en el sentido de que en tanto el sujeto se transforma modifica al medio y al hacerlo se modifica a sí mismo), caracterizada por el hecho de poder asumir nuevos roles con una mayor responsabilidad y el abandono progresivo de los roles anteriores, inadecuados para la situación en el aquí y ahora. Esto se da en la tarea donde los sentimientos básicos de pertenencia, cooperación y pertinencia que operan en todo grupo humano se conjuguen armónicamente en el logro de una gran productividad.

3.2.3 Grupos familiares: un enfoque operativo.

La afirmación de Melanie Klein (citada en Pichón 1985, pág.45), acerca de que los conflictos, los vínculos y redes de comunicación perturbados por la enfermedad se encuentran relacionados más con los *objetos internos* que con los externos, permite visualizar que la imagen intrínseca que el paciente tiene de su grupo familiar está distorsionada por determinadas situaciones ocurridas en el algún momento de su historia, así se tiene una visión del grupo primario distinta totalmente de lo que éste es en realidad. Sobre esta base se señala que el mundo interno y las fantasías inconscientes se constituyen por un proceso de progresiva internalización tanto de los objetos como de los vínculos; este mundo se encuentra en permanente interacción dentro y fuera del sujeto, por lo que es posible definirlo como la crónica que el *self* realiza acerca de sus relaciones con objetos internos que a su vez pueden llegar a interaccionar prescindiendo del mismo, es en este momento cuando el individuo experimenta la sensación de perder el control, por acción de estos objetos instalándose la “locura”, es decir, surge una “conspiración” interna vivenciada como enloquecer, el derrumbe del *yo*.

El vínculo se constituye sobre la base de las necesidades corporales durante el desarrollo infantil, es definido como la estructura compleja que incluye al sujeto, al objeto, su interacción, comunicación y aprendizaje; proceso en cuyo comienzo las imágenes internas y la realidad externa deberían ser coincidentes. Esto no sucede ya que el objeto actúa en dos direcciones: hacia la gratificación (constituyéndose así un vínculo bueno) y hacia la frustración (configurando el vínculo malo). Es así como surge la estructura *divalente* en el sistema vincular con objetos parciales, o más claramente expresado, con una escisión del objeto total en dos parciales; uno de ellos vivido con una *valencia* totalmente positiva por el cual el sujeto se siente completamente amado y al cual ama; el otro está asignado por una *valencia* negativa, el sujeto se siente absolutamente odiado, siendo recíproco este vínculo negativo del que necesita deshacerse o controlar. Cabe aquí una definición de *fantasía inconsciente*: es el proyecto o la estrategia totalizante de una acción sobre la base de una necesidad. El paciente crea una imagen distorsionada de los objetos con los que no puede comunicarse precisamente por esta perturbación en el vínculo (Pichón, 1985)

Frente al objeto gratificante el sujeto experimenta una ansiedad que se ha denominado "sentimiento de estar a merced", no se trata de un elemento perseguidor pero resulta una fuente de angustia en cuanto puede ser perdido, la incertidumbre y el temor frente a este no se experimenta tanto por el miedo a la pérdida de él en sí, si no más bien a la de las partes propias que el sujeto depositó en el objeto. En el grupo interno la dependencia surge por la proyección en una de las figuras parentales de los aspectos positivos del sujeto, estableciéndose un vínculo bueno a doble vía con objetos parciales. La ansiedad correspondiente a esa relación (patología del vínculo bueno), el temor al abandono y a la pérdida, originan el sentimiento de *nostalgia* característico de la depresión esquizoide. Sobre el otro objeto a raíz de experiencias frustrantes proyecta el sujeto sus partes malas, generándose una vuelta de la agresión contra sí mismo, lo que da origen a los sentimientos o ideas de persecución.

3.3 PSICOTERAPIA COLECTIVA

3.3.1 Tratamientos de grupos familiares y psicoterapia colectiva

Como punto de partida en el enfoque terapéutico del grupo operativo se establece la importancia de las relaciones existentes entre enfermedad mental y familia; ya que definiendo a ésta como una estructura social básica resulta el modelo natural de la situación grupal; así pues es posible considerar a la enfermedad mental no como el padecimiento sólo del sujeto, sino como el de la unidad básica de la estructura social: el grupo familiar. El enfermo desempeña el rol de portavoz emergente de esa situación total (Pichón, 1985)

El estudio de los aspectos patológicos de un grupo familiar así como su abordaje terapéutico deberán incluir, según la teoría de Riviere (1985), varios vectores de análisis entre los que se señalan en primer término los cuatro momentos de la operación terapéutica: a) diagnóstico; b) pronóstico; c) tratamiento; d) profilaxis. Cada una de estas dimensiones debe ser centrada en el paciente, en el grupo y en la situación.

Los niveles de abordaje terapéutico siguen el esquema delineado para el análisis polidimensional, considerando entonces desde la tarea correctora:

- a) Un nivel psicosocial: se refiere a las relaciones del paciente con los miembros de la familia; así el análisis de los vínculos internos permite mejorar los externos.
- b) Un nivel sociodinámico: se refiere al abordaje del grupo en su totalidad y dinámica.
- c) Un nivel institucional: se refiere al abordaje de la familia como institución a través del estudio de la historia familiar (Pichón, 1985)

El análisis sistemático de las situaciones grupales desde esta perspectiva teórica ha posibilitado registrar un conjunto de procesos relacionados entre sí que permiten por su reiteración considerarlos como universales de todo grupo, en su estructura y dinámica. Para la mejor comprensión de este concepto dentro de la técnica del grupo operativo se utiliza un esquema denominado *del cono invertido*:

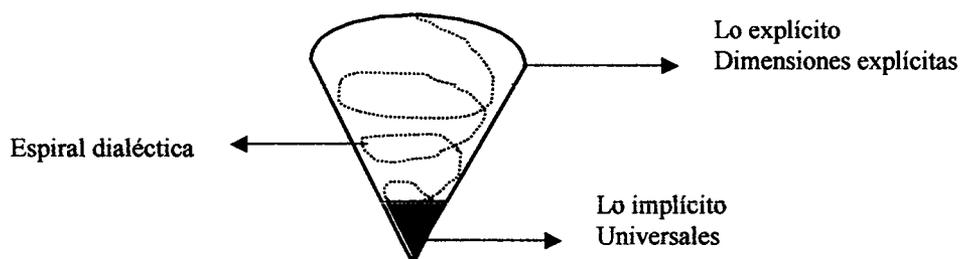


Figura 1 Esquema del *cono invertido* de Pichón Riviere, 1985.

En este cono se observa una *base*, un *vértice* y la *espiral dialéctica*.

- a) En la base se ubican los contenidos emergentes, manifiestos o “explícitos”.
- b) En el vértice *las situaciones básicas o universales* “implícitas”.
- c) La espiral gráfica el movimiento dialéctico de indagación y esclarecimiento que va de lo explícito a lo implícito, con el objeto de explicitarlo.

Analizar es hacer explícito lo implícito; mientras lo *explícito* se configura por los cuatro momentos de la operación correctora (diagnóstico, pronóstico, tratamiento y profilaxis), lo *implícito* está constituido por los “universales” que permanentemente están actuando y cuya indagación corresponde al terapeuta en su operación.

El esquema del cono invertido tiene la intención de configurar en su *base* todas las situaciones manifiestas en el campo operacional y en su *vértice* las situaciones básicas universales que están actuando en forma latente.

Estos universales son:

- a) Los *miedos básicos*: 1) miedo a la pérdida de la estructura ya lograda y 2) miedo al ataque en la nueva situación a estructurar.
- b) “La situación terapéutica negativa” frente a la situación de *cambio* configurada por: 1) miedo al cambio, 2) resistencia al cambio (Pichón, 1985)
- c) Un sentimiento básico de *inseguridad* (la fórmula es “más vale pájaro en mano que cien volando”)
- d) Los procesos de *aprendizaje y comunicación*, ambos forman una unidad y son interdependientes; la comunicación es el riel del aprendizaje.
- e) Las fantasías básicas: 1) de enfermedad; 2) de tratamiento y 3) de curación.

Una observación sistemática junto al análisis de las operaciones de la mente en su interrelación social y en continuo intercambio centrados en la tarea constituyen los supuestos básicos o el esquema conceptual referencial y operativo (ECRO) con el cual se labora en la técnica denominada grupos operativos. Sobre el fundamento de una psicología grupal, esta propone una psicoterapia por los miembros centrada en la tarea, junto al análisis sistemático de las dificultades, ya se trate del aprendizaje, de la curación, de la creación, etc. El grupo es el agente de la cura y el terapeuta refleja, devuelve las imágenes de esa estructura en continuo movimiento, encarnando además las finalidades del grupo.

En el campo de la psicoterapia grupal reina una gran confusión debida a la existencia de múltiples esquemas referenciales de trabajo, en medio de la notoria escasez de trabajos sobre criterios y técnicas de evaluación. F.K Taylor (1963) inicia una etapa de análisis sistemático del campo; para Taylor un grupo terapéutico proporciona dos tipos de datos bien diferenciados e independientes: por una parte, acciones e interacciones individuales y por otras observaciones microsociológicas que caracterizan al grupo como un todo.

La evaluación se basa en los cambios de los síntomas mediante el análisis sistemático de la propia tarea, así como la evaluación de los cambios observados en las dos direcciones señaladas. Dentro de las miras a lograr en las labores del grupo se encuentra: la revelación honesta de sí mismos, la descripción de experiencias significativas y la elaboración de las interpretaciones que hagan comprensibles las respuestas neuróticas.

Un aspecto más a considerar para la evaluación del grupo es el análisis del contenido de las conversaciones, es decir del intercambio emocional y verbal. Así pues el estudio del resultado del tratamiento mediante la técnica operativa se realiza en términos de cambios de los síntomas, resultados terapéuticos, la vivacidad de las discusiones del grupo, las jerarquías y la interpretación del significado de los síntomas de la enfermedad.

3.3.2 Didáctica de Pichón Riviere

Una de las definiciones clásicas de la didáctica interdisciplinaria es la de desenvolver aptitudes y comunicar conocimientos; en ella se cumplen funciones de educar, de despertar interés así como transmitir experiencias. En esta técnica grupal la función del terapeuta consiste esencialmente en crear, mantener y fomentar la comunicación (llegando ésta a través de un desarrollo progresivo a

tomar la forma de una espiral en la cual coinciden didáctica, aprendizaje y operatividad), se asienta también en la indagación de actitudes colectivas, formas de reacción más o menos fijas, falta de plasticidad, los prejuicios, etc. Mismos que aparecen como emergentes principales; el aprender a pensar o mayéutica grupal constituye la actividad libre de sus integrantes donde no deben regir exclusiones sino situaciones de complementariedad dialéctica, esto implica impulsar la formación de la espiral. El análisis de las ideologías es una tarea implícita en el análisis de las actitudes, del esquema conceptual referencial y operativo (ECRO) ya mencionado (Pichón, 1985)

Las ideologías son sistemas de ideas y connotaciones que los hombres disponen para orientar mejor su acción, tal como aparecen en su contenido manifiesto pueden ser comprensibles o no, pero lo que se hace necesario es analizar su infraestructura inconsciente; son formuladas en palabras, por lo tanto, el análisis del lenguaje así como el semántico semantístico, constituye además del estudio sistémico, una parte fundamental en la indagación de las formas de pensar. Estas no suelen formar un núcleo coherente sino que coexisten varias ideologías de signo contrario determinando diferentes grados de ambigüedad (índice de ambigüedad), esta vaguedad se manifiesta en forma de contradicción, por esto el análisis sistemático de las contradicciones (estudio dialéctico) constituye una tarea esencial en el grupo.

Todo acto de conocimiento enriquece el esquema conceptual, referencial y operativo que se realimenta manteniéndose flexible o plástico (no estereotipado). Este aspecto es observado a través de procesos de ratificación de conductas o rectificación de actitudes estereotipadas mantenidas en vigencia como guardianes de determinadas ideologías.

3.3.3 Transferencia y contratransferencia en la situación grupal.

La intención de este apartado es enunciar algunas hipótesis acerca de la existencia de los fenómenos llamados transferenciales en la relación grupal y de las posibilidades de su instrumentación a partir de la técnica operativa.

El proceso constructivo del concepto de transferencia puede ser recorrido a partir de la era prepsicoanalítica en la que el método de Breuer es sustituido por el análisis catártico de los síntomas. Según esta técnica el terapeuta conduce al paciente al estado psíquico en el que el síntoma hizo su aparición; así, dice Freud, vienen a la mente los recuerdos, pensamientos y pulsiones que fueran expulsados de la conciencia. Relatados al médico, acompañando esta expresión de una emoción intensa, se supera el síntoma.

Freud encuentra primero un obstáculo en la situación transferencial, se trata del elemento de resistencia a la emergencia del recuerdo, por la que el paciente actúa (revive el vínculo) en vez de recordar. La reacción consiste en una “conducta réplica”, “analogía emocional”, “como si”; proceso de adjudicación de roles inscriptos en el mundo interno de cada sujeto. Los indicios de las distintas adjudicaciones deben ser decodificados y en esa decodificación consiste la interpretación, es decir, la transformación de lo implícito, de lo inconsciente en consciente.

Es posible inferir entonces la presencia de situaciones transferenciales en todo tipo de interacción; lo transferido serían fantasías incluidas en el establecimiento de los vínculos tempranos, que emergen tanto en relación a los integrantes como con la tarea y el contexto en el

que se desarrolla. La explicación de lo implícito es el esclarecimiento del “como si”, ya que se relaciona con el pasado.

Interpretar es iluminar el carácter transferencial de los contenidos que se manifiestan como conductas inadecuadas, es confrontar dos tiempos: tanto el arcaico de las fantasías como el aquí y ahora, el presente de la situación del grupo. Esa confrontación temporal y la desocultación del “como si” transferencial acompañada del señalamiento de las ansiedades operantes, permiten a partir del insight, la modificación de la actitud reproductora por la creativa del aprendizaje de la lectura operativa de la realidad (Pichón, 1985)

Al tratarse de un grupo terapéutico, la tarea es resolver el común denominador de la ansiedad que adquiere en cada miembro características particulares; por lo que en el capítulo sucesivo se presentarán algunas temáticas éticas – filosóficas que serán empleadas como apoyo en la intervención (psicoterapia grupal) con el propósito de facilitar el logro del objetivo de este trabajo mediante la técnica operativa.

4. ELEGIR SER

Solo aquello que te sucede es verdadero,
Solo aquello que florece en ti es verdadero,
Solo aquello que crece en ti es verdadero y vivo.
Recuérdalo siempre: evita el conocimiento prestado
Tilopa

En este capítulo trata algunas cualidades y capacidades humanas que servirán de apoyo para el trabajo con el grupo terapéutico, de tal forma que el conocimiento de las mismas oriente hacia una propia definición de ser mujer que permita una mayor satisfacción con la vida. Se tomarán dos marcos referenciales: la ética y algunos aspectos tanto de la filosofía oriental como la occidental; ya que la combinación de éstas facilita una comprensión amplia, accesible y profunda de los aspectos humanos. En la medida en que son comprendidas se observa que no son conocimientos contradictorios sino, más bien, complementarios; y que son aplicables en la práctica del grupo operativo de Pichón Riviere.

La psicología es una ciencia que como la ética y la filosofía estudian los pensamientos así como los actos humanos, aspecto indispensable para la sólida estructuración de los valores tal como el bien en general como cualidad propia de todo ser, permitiendo comprender al hombre en sus estructuras internas, por otro lado el matiz de la filosofía oriental se toma como uno de los principios más elevados del pensamiento existencialista. Todos éstos postulados dan relevancia a la conciencia, ya que es considerada una de las capacidades humanas más importantes.

Lo anterior, Osho (filósofo contemporáneo) lo describe así: “Existen dos mentalidades en el mundo: la india y la griega. La india es ilógica, irracional y la griega es lógica. La india penetra en las oscuras profundidades, silvestres sin fronteras, donde todo es vago, nebuloso. La mentalidad griega marcha sobre la línea lógica, recta donde todo es definido y clasificado. La mentalidad griega se mueve en lo conocido. La mentalidad india se mueve en lo desconocido, mas aún, en lo inconocible. La mentalidad griega es absolutamente racional; la india es absolutamente contradictoria. Así es que si encuentras contradicciones en mí, no te preocupes, ésta es la forma. En oriente, la contradicción es una forma de explicar” (Osho, 1998, pág.65)

“La sociedad entera enseña a imponer sobre uno mismo una cosa u otra: sé bueno, sé moral, sé esto o lo otro. No luchar contra uno mismo, soltarse. No tratar de hacer una estructura de carácter y moralidad alrededor. No disciplinarse demasiado, de otra forma la disciplina te aprisionará; no crear una cárcel alrededor del ser. Mejor permanecer suelto. Fluido, responder a las circunstancias. No desplazarse con una coraza de carácter, con una actitud fija; mejor permanecer fluido como el agua, no rígido como el hielo. Permanecer móvil y flexible dondequiera que la naturaleza te conduzca. No resistir, no imponer nada sobre el ser; si eres muy civilizado perderás todo lo que es simple y natural y te volverás algo mecánico, no fluido ni flexible. Así que no se debe forzar una estructura alrededor: vivir el momento a momento, alerta, consciente” (Osho, 1998, pág. 97)

4.1 PENSAMIENTO, ELECCIÓN Y VOLUNTAD

¿Qué papel desempeña el pensamiento en la vida? es la respuesta del conocimiento, de la experiencia como recuerdo acumulado, de cuyo trasfondo surge una respuesta del mismo a cualquier reto, si se preguntara a alguien dónde vive, la respuesta es inmediata. La memoria, la experiencia, el conocimiento es el trasfondo del cual brota el pensamiento (Krishnamurti, 1976)

Este es responsable del temor y también del placer. Cuando uno ha disfrutado de una experiencia agradable, el pensamiento piensa en ella, desea perpetuarla; cuando no es posible hay resistencia, ira, desesperación y miedo. Ello quiere decir que donde hay placer hay dolor y miedo perpetuados por el pensamiento. El placer va junto al dolor y el pensamiento es responsable por ambos. Si no hubiera el mañana, ni el momento siguiente, sobre los cuales pensar en términos del temor o de placer, entonces ninguno de los dos existiría; por ejemplo, cuando una persona ha disfrutado el placer sexual y después piensa en él a través de imágenes, cuadros mentales, el mismo pensar sobre el sexo fortalece ese placer que ahora existe en las imágenes del pensamiento y cuando eso se frustra hay dolor, ansiedad, miedo, celos, mortificación, ira, brutalidad. Es como si viéramos la belleza de una nube o de un árbol y la disfrutáramos total, completa y plenamente; pero cuando el pensamiento busca tener la misma experiencia mañana, el mismo deleite que experimentó ayer viendo esa nube, ese árbol, esa flor, la faz atractiva de alguna persona, entonces invita a la desilusión, al dolor, al miedo y al placer.

Hacer conciencia de lo anterior significa analizar, observar acerca de la forma en que canalizamos el pensamiento para que sea posible ver un panorama más extenso sobre sus efectos concretos en la experiencia cotidiana y cómo esta se convierte en una vía de transformación. Siendo la propia experiencia la mejor maestra que puede en su momento dirigir la vida en un sendero de bienestar; sentirse a gusto consigo mismo, de acuerdo a las propias elecciones.

La vida de la mayoría de las personas se va entre preocupaciones cotidianas, del trabajo, del dinero, el sexo, la familia, la escuela, en la distracción permanente de lo ordinario. Y por ende el pensamiento no tiene muchos intentos, siendo esto la posibilidad una manera de descubrir la existencia. Se piensa y se cree que las cosas son así; sin detenerse a pensar el porqué, para qué, cómo y no ser repetidores nada más. Y he aquí el primer paso en la capacidad que tiene la mente de ser creativa, del poder de crear. Diversas posturas filosóficas han dicho que el pensamiento es el progenitor que da origen a todas las cosas (Krishnamurti, 1976)

Los hombres eligen, se deciden, adoptan una dirección en lugar de otra. La elección es la facultad de elegir, el hombre se hace dueño de sus propios actos; señor de su conducta, es el artífice de su vida, pues elegir algo es lo mismo que elegirse, es decir, fabricarse el tipo de vida que se ha querido; tomar un camino, adoptarlo, avanzar decididamente por él. La elección se realiza por medio de una facultad que es la voluntad. El hombre se decide gracias a su voluntad, facultad que es una inclinación de tipo racional dirigida hacia el bien en general. Pero, como condición necesaria para que éste adopte una decisión voluntaria, es preciso que previamente, o casi simultáneamente, haya visto con su pensamiento ese camino a escoger. Y es el pensamiento el encargado de proponer a la voluntad los caminos que son viables (Gutiérrez, 1990)

4.2 QUÉ ELEGIR

El objeto de la elección voluntaria es siempre un bien. Al revés de lo que ordinariamente se piensa, la libertad no es una facultad para elegir entre el bien y el mal. Siempre elegimos un bien; necesariamente adoptamos un camino bueno. Si no fuera bueno, no lo elegiríamos (Gutiérrez, 1990)

Esto podría provocar inmediatamente reacciones negativas o de confusión, si no se aclara en el acto que no es lo mismo elegir un bien y elegir bien. Siempre elegimos un bien; pero, naturalmente, no siempre elegimos bien. La voluntad siempre tiende hacia un bien, no podría ser de otra manera, pues todo ser, por el hecho de existir, tiene un cierto grado de bondad y es precisamente esa bondad la que atrae a la voluntad. Y, si el hombre no viera absolutamente nada bueno en un objeto, ni siquiera se lo propondría para su elección. Por ejemplo: el ladrón escoge el botín del banco o de la joyería: escoge un bien, pero no escoge bien. Una cosa es el objeto elegido, otra cosa es el calificativo que merece la misma elección, las consecuencias son las que hacen la diferencia entre elegir un bien y elegir bien.

El objeto elegido es un bien, por lo menos tal como lo presenta el pensamiento a la voluntad, tal como se capta en las representaciones mentales. Porque puede suceder que se equivoque y se juzgue óptimo lo que en realidad no es tan bueno. Por eso, es posible decir que el objeto elegido es un bien, real o aparente. Por lo menos en su apariencia, tal como es captado se trata de un bien. Esto es importante señalarlo, porque una de las características de ciertas conductas humanas es su constante y casi fatal orientación hacia valores que han sido colocados en un puesto superior al que les corresponde en realidad, como la posición económica y social.

La voluntad siempre se dirige a un objeto en cuanto bueno, en cuanto presenta un aspecto de bondad; es decir, no es necesario que el objeto elegido sea completa y absolutamente bueno, para que la voluntad lo elija. Basta que presente al pensamiento un cierto aspecto de bondad, el cual puede coexistir con otros aspectos de valor negativo y que el pensamiento puede captar simultáneamente.

Aquí se detecta el motivo de grandes perplejidades en el momento de ciertas elecciones la razón es que el pensamiento capta varios aspectos dentro de un mismo objeto, unos con valor positivo y

otros con valor negativo, y así lo presenta a la voluntad; es natural que, habiendo un cierto equilibrio entre los dos polos, el hombre experimente angustia en la elección. Si a lo anterior se añade los otros caminos a elegir, también con sus pros y sus contras se comprende que la elección sea muy penosa en bastantes casos, y que la tentación o “miedo a la libertad” sea un fenómeno que se repite con frecuencia (Gutiérrez, 1990)

Generalmente la indecisión desaparece cuando la persona ve con claridad los valores preferentes y logra descubrir en el objeto propuesto un aspecto que se conjugue con los valores superiores dentro de su jerarquía. A este respecto es posible decir que el mejor consejo es el que abre horizontes, no el que empuja a determinada dirección. El consejero debe dejar toda la responsabilidad de la elección al sujeto interesado.

La responsabilidad del acto humano por la cual el sujeto que lo ejecuta debe dar cuenta de él, es decir, debe participar de los beneficios, o reparar los perjuicios. La responsabilidad está en función de la libertad del sujeto, esta es una relación inevitable con ser independiente, es ser responsable de la propia vida, de las decisiones y sus consecuencias, no haciendo responsable a alguien más de su vida, de los sufrimientos o la felicidad, practicando así la independencia.

4.2.1 Libertad o dependencia

La libertad es un derecho natural de la persona, sin importar la edad, sexo o cualquier otra diferencia de cualquier índole. Gracias a la libertad podemos realizar aspiraciones: un mejor nivel de vida, formar a los hijos para que aprendan a tomar mejores decisiones, buscar un lugar adecuado para vivir, participar de manera activa en beneficio de la sociedad, llevar una vida congruente con la moral y la ética en todo el quehacer profesional, buscar una educación de calidad... pero estos son los efectos de la libertad, no la libertad misma.

La libertad puede entenderse como la capacidad de elegir responsablemente. Esta responsabilidad implica conocer lo bueno o malo de las cosas y proceder de acuerdo con nuestra conciencia, de otra manera, se reduce el concepto a una mera expresión de un impulso o del instinto.

Toda decisión se enfrenta a la consideración del beneficio o el perjuicio de una acción. Si no se realiza este juicio se puede incurrir con facilidad en un error pues se hace un uso irresponsable de la libertad. Al igual que en otros aspectos de la vida, el abuso se convierte en un actuar conforme a impulsos, sin reconocer barreras, límites, moral o ética, es decir, se convierte en libertinaje.

Puede ocurrir que la libertad se vea obstruida por cualquier motivo, lo peor sería dejarse llevar por el desánimo o el pesimismo, siempre estará latente en el ser y en la mente. Constantemente se cuenta con la libertad de elegir cómo afectarán las circunstancias, aún con obstáculos, permanece en el interior cuando se elige si lo que ocurre derrotará, o mantendrá de pie.

Desgraciadamente es en condiciones adversas cuando se considera en toda su magnitud el valor que reside en la libertad. Por eso mismo se defiende la libertad de expresión, de traslado, de decidir por aquello que traiga un beneficio, de trabajar donde se prefiera o de elegir lo mejor para la familia o para la sociedad (Gutiérrez, 1990)

Reflexionar en la libertad es una oportunidad para considerar lo que se tiene, cómo se aprovecha o desaprovecha, lo que se ha hecho y dejado de hacer. Vivir libremente es respetar, y al mismo tiempo es decidir, es ejercer un derecho.

4.2.2 Amor o desamor

En una crianza normal, los niños pierden rápidamente en el cuerpo el sentimiento natural de disfrutar la vida, que es el amor con el que se nace. El amor emocional o condicionado es inducido desde una edad muy temprana, debido a que este sentimiento y el estar contentos están asociados con condiciones externas, confirmaciones y percepciones exteriores del amor. Por lo tanto, cuando un objeto o una persona amada le es quitado, el niño siente como una pérdida de amor. Llorar por un juguete roto es una demostración de esto. Más tarde, en la vida, el niño - como cualquier adulto- demostrará esto con frecuencia nuevamente. En medio de los sollozos y la infelicidad, cuando alguien o algo que se ama muere o deja, la mayoría de las personas piensan: "Mi amor murió. Mi amor me dejó. No puedo seguir". Lo cual no es la verdad; el amor está siempre dentro de uno mismo. Por ello se dice que el amor real es puro y natural, no es egoísta ni emocional como el amor condicionado; pues este no brinda plenitud por mucho tiempo, no es duradero y trae dolor (Long, 1990)

Las verdaderas cualidades del amor (confianza, paz, alegría, compasión, auto conocimiento, gratitud, humildad) son oscurecidas por la dependencia, que se aprende desde el nacimiento al verla reflejada en el entorno, conforme la persona crece va perdiendo la sensibilidad o la pureza del amor. Este sentimiento no necesita sacarle absolutamente nada a nadie, es posible sentirlo sin que nadie este con uno; es completo en cada persona y está para lograr la felicidad.

El amor a uno mismo es el sentimiento valorativo del propio ser, del conjunto de rasgos corporales, mentales y espirituales, además es aprender a quererse y respetarse, es algo que se mantiene, crece o decrece por dentro; esto depende, del ambiente familiar, social y educativo en el que se desenvuelvan las personas así como de los estímulos que estos brinden; existiendo siempre la posibilidad de descubrirlo y experimentarlo a lo largo de la vida

4.2.3 Confianza o temor

La confianza es el convencimiento que se alcanza sobre las propias capacidades y cualidades. Es por tanto, un sentimiento que se genera en el interior y de cuyo desarrollo cada persona es responsable. En la infancia se requiere que el entorno (en especial el padre y la madre) aporte seguridad y atención así como saber que se es amado (Shibutani, 1971)

Más tarde y a lo largo de toda la vida, aunque se siga necesitando ser escuchados, respetados, valorados, se quiera saber y sentir que se cree en uno y en las capacidades que se tengan, es importante tener presente que la confianza se trabaja personalmente. Para ello se debe actuar y formalizar relaciones bajo la premisa de tener paciencia, darse tiempo, cuidar las formas, no olvidar evaluar y valorar cada una de las acciones, no con el propósito de juzgarlas, sino con el fin de constatar facultades y conocer las limitaciones propias (Shibutani, 1971)

Para poder sentir que los otros creen en una persona, ha de ser ésta la primera en saberse válida y confiar en sí misma, pues de lo contrario es imposible creer que los demás lo harán, pues la confianza nunca viene de fuera. En muchas ocasiones se hacen las tareas con la vista puesta en los demás, esperando su aprobación y beneplácito, sin un convencimiento interior. Al carecer de una guía personal que oriente en la consecución de las propias metas o del proyecto de vida, el esfuerzo que se tiene que realizar es mucho mayor y lejos de potenciar habilidades, debilita y destruye la confianza en uno mismos; con ello la autoestima. ¿Por qué? Para contar con una buena autoestima es necesario estar convencido de que se es apto para la vida que se ha elegido llevar. Quien no goza de confianza en sí mismo, posterga las decisiones, da largas a los asuntos pendientes, va dejando cosas sin hacer por el camino y mantiene una actitud de parálisis.

Al ser tan necesario que sea verdadera, la confianza no puede ser ciega sino que ha de estar sustentada en el conocimiento personal. Un conocimiento totalmente honesto sobre las posibilidades y limitaciones, de forma que al acometer cualquier tarea o iniciar relaciones interpersonales se sepa manejar las expectativas para conseguir éxitos y no acumular fracasos, en términos de cantidad y de calidad. Si una persona no ha sido honesta y falla, tiende a desvalorizarse, a sentirse menos que el resto de la gente y a pensar que sus opiniones no son tan importantes ni interesantes como las de los demás. Que no es una persona atractiva ni digna de tenerse en cuenta; mantendrá entonces pocas expectativas, muchos silencios y un lenguaje no asertivo; no pedirá ni reclamará, con lo que se condena a una invisibilidad que la destruye. Se convierte en una persona dependiente y otorga autoridad sobre su vida a todos aquellos a quienes creen superiores.

Si se desconfía de uno, se es escéptico con el otro, lo que conduce a una visión negativa de todo y de todos. Se es una persona tensa y con tendencia a controlar las relaciones sociales, que además desconfía de la amabilidad gratuita de su interlocutor. La falta de confianza provoca que se asuman imprudentemente o no se asuman los riesgos y dificultades del acontecer cotidiano, con lo que se va dejando de aprender, de experimentar y en definitiva, de vivir el día a día.

En consecuencia, confiar en uno mismo es abrir la puerta para hacer el camino de la propia vida, y es también la esperanza y la ilusión con la que se mueve una existencia que sabe de su sentido y proyecto allí donde vive.

4.2.4 Perdón o resentimiento

El perdón implica arrojar de la mente y del corazón la emoción o emociones arraigadas, como el rencor, el odio, la amargura, el dolor por haber sido dañados. Muchas veces el orgullo, alimentado por la arrogancia, no permite perdonar puesto que se piensa que al hacerlo se está siendo humillado ante el otro, pero en realidad, es ser humilde con uno mismo y con los demás. Es reconocer que el daño permanece, crece y actúa principalmente en uno mismo, tan sólo por no perdonar, por no perder esa emoción negativa.

A través del perdón la vida es llenada de humildad, porque al perdonarse a uno mismo y a los demás, se demuestra que el otro actúa como uno mismo, de esta forma se logra la humildad de verse todos por igual, ni uno menos, ni uno más (González B. 1996)

Muchas veces se piensa que el perdón es un regalo para el otro sin darse cuenta que el único beneficiado es uno mismo, el perdón es una expresión de amor y libera de ataduras que amargan el alma y enferman el cuerpo. No implica que se este de acuerdo con lo que pasó, ni que se apruebe. Perdonar no significa dejar de darle importancia a lo que sucedió, ni darle la razón a alguien que lastimó, simplemente significa dejar de lado aquellos pensamientos negativos que causan dolor o enojo.

La falta de perdón ata a las personas con el resentimiento, en un artículo en la revista Time inspirado por el perdón del Papa Juan Pablo a su posible asesino Mehmet Ali Agca, el periodista Lance Morrow escribió, "el caso psicológico del perdón es abrumadoramente persuasivo, el no perdonar es ser prisionero del pasado por antiguos resentimientos que no permiten la vida continúe; si uno no perdona, entonces está siendo controlado por las iniciativas del otro y se encierra en una serie de acciones y respuestas, de enojo y venganza; el presente es incesantemente abrumador por lo que se es devorado por lo ocurrido." Por tanto, el perdonar es ser libre del pasado.

4.2.5 Felicidad o sufrimiento

Generalmente cuando se piensa en felicidad se ven sus efectos, pero pocas veces se analizan con cuidado sus causas: ¿Qué nos hace felices? ¿Es posible que esta felicidad sea un estado permanente? (Long, 1990)

Es fácil confundir la felicidad con el bienestar. Por eso muchas personas tienden a equivocar el sentido de los bienes materiales en sus vidas, creyendo que les dará una felicidad que nunca encuentran. Es un concepto mucho más profundo de estabilidad, seguridad, esperanza.

La felicidad no es la falta de problemas o la ausencia de dificultades. ¿Se puede ser feliz en medio de una tormenta? Sí, porque no es algo que esté necesariamente fuera de uno, el primer sitio donde se encuentra es en el interior. Es muy difícil ser feliz con una actitud de resentimiento o de enojo hacia la vida, tampoco se puede ser feliz si se deposita el corazón en cosas materiales o en las personas equivocadas.

El vivir de manera continua un conjunto de valores brinda la estabilidad necesaria para sentirse completo. La felicidad tiene mucho que ver con el vacío o plenitud que se perciba sobre la vida en su sentido más profundo.

La felicidad también tiene mucho que ver con la actitud hacia los problemas y las preocupaciones, que siempre estarán presentes en la vida de una forma u otra, sin embargo una actitud positiva y una esperanza continua ayudan muchísimo más que una pesimista, un encerrarse en sí mismo y una visión "amarga" de la existencia.

¿Pero, cómo se hace para ir logrando una felicidad creciente? Hay una forma y esta consiste en comprender cómo se produce el sufrimiento y en comenzar a obrar de manera diferente a la que lo genera. Por ello es importante distinguir entre dolor y sufrimiento. El primero es físico y sobre él, el progreso de la sociedad y la ciencia tienen mucho que hacer. En cambio, el sufrimiento es

mental; a veces el dolor puede provocarlo; así como sufrir produce dolor físico y enfermedad (Long, 1990)

La memoria, la imaginación y la sensación, son tres vías necesarias para la vida. Sin embargo, ellas pueden convertirse en enemigas si trabajan dando sufrimiento. La primera hace sufrir al recordar fracasos y frustraciones, pérdidas de oportunidades, objetos, personas queridas; la imaginación lo hace por las cosas negativas que se piensan a futuro trayendo temor: a perder lo que se tiene, a la soledad, enfermedad, vejez y aun más a la muerte. Esta hace sufrir cuando se piensa en la imposibilidad de lograr a futuro lo que tanto se desea para uno mismo y otras personas.

Para comprender aún más el porqué se vive en el sufrimiento o insatisfacción, frecuentemente se descubre que se está dividido entre lo que se piensa, siente y se hace. Por ello es importante tomar conciencia de lo que motiva la toma de decisiones, efectuarlas de acuerdo a las ideas y sentimientos, siendo congruente, logrando sentir esa unidad en el ser. Finalmente uno elige vivir infeliz cuando se centra la atención en las carencias y adversidades que se han experimentado, por el contrario se tiene también la capacidad de elegir ser feliz recordando todos los recursos y cualidades con los que se cuentan, teniendo la vida como principal motivo para serlo.

4.3 ELEGIR SER MUJER

¿Qué es ser mujer? A lo largo de este trabajo se plantea que cada mujer podrá responderse en la medida en que se decida adentrarse, caminar hacia el centro del corazón (sentimientos), hacia el fondo de la mente y lo más importante hacer conciencia de la esencia de una misma. Esto implica conocerse y amarse; disfrutar cada decisión que se tome y sea ésta con el propósito de crecer hasta llegar a una plena satisfacción, ser feliz como un modo de vida, no como una meta; es por tanto adquirir el equilibrio entre el cuerpo, la mente, el corazón y lo externo; es decir, lograr una adaptación activa entre la realidad interna y la externa, que permita que cada una defina quién es por ella misma y no sólo siguiendo inconscientemente los patrones de conducta que la sociedad dicta.

Lo masculino y lo femenino se distinguen no sólo a partir de su estructura física y psíquica sino fundamentalmente por sus compromisos de vida, funciones y actividades específicos que cada uno elige.

Según Osho, son también dos energías distintas, ser mujer es hacer conciencia de lo femenino despertando las grandes cualidades que son femeninas –amor, compasión, confianza, gratitud, amabilidad, principio creativo-. Así como existen las masculinas, condiciones del guerrero, del coraje, rudas, agresivas, que buscan dominar. Se ha creado una civilización que está tratando de conquistarlo todo, es el mundo dominado por lo masculino; una mujer puede ser masculina si tiene una mente agresiva y un hombre puede ser femenino si tiene una mente receptiva (Osho, 2004)

Ser mujer conlleva conocer, aceptar con alegría, responsabilidad y conciencia su condición, aquella que le permite ser hija, hermana, esposa, madre, amiga, profesionista o todo aquel rol que ella decida realizar. Sin duda, no todas las mujeres son iguales, cada una está en altercación con sus propios objetivos e intereses según la situación en la que vive. Cada una es especial y diferente, pero todas cuentan también con el potencial para desarrollarse, con las condiciones necesarias para su progreso y con el estímulo constante de actuar en concordancia con el bien que intuye, que en la mujer por su propia condición, se da con más naturalidad.

Entonces ser mujer, significa mucho más que haber nacido físicamente mujer, implica actuar según las cualidades y capacidades que le son propios a su condición, desarrollar los valores que harán de su vida un hecho trascendente; pensando, actuando en función del amor, de la unificación propia y la de los demás para poder renunciar cuando es necesario y reclamar cuando es preciso. Se trata de dejar atrás el papel de satisfactoras de otros, para escoger el propio bienestar, la realización personal.

Todos estos elementos teóricos que se han tratado a lo largo de los capítulos anteriores, se utilizaron como referentes en la estructuración del taller “Elegir ser mujer”, cuya aplicación tuvo como propósito promover cambios en los signos y síntomas para una adaptación activa a la realidad, programa que se presentará posteriormente.

METODOLOGÍA

PLANTEAMIENTO Y DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA ELEGIDO.

¿Qué cambios promueve la técnica del Grupo Operativo en el estado psicológico de las mujeres participantes?

OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN.

Objetivo general: Promover la adaptación activa a la realidad mediante la técnica del Grupo Operativo.

Objetivos específicos:

2. Fomentar la conciencia sobre los roles estereotipados aprendidos.
3. Mejorar los signos y síntomas negativos manifestados por las participantes mediante la técnica del Grupo Operativo.
4. A través de la didáctica del Grupo Operativo enfrentar los miedos básicos.

HIPÓTESIS.

Hipótesis de trabajo:

Si las participantes manifiestan una adaptación activa a la realidad, entonces se observará la efectividad del Grupo Operativo.

Hipótesis alterna:

Cuando se aplica la técnica del Grupo Operativo, se presentarán mejorías en algunos signos y síntomas de las mujeres participantes.

Hipótesis nula:

Si al aplicar la técnica del Grupo Operativo no se promueve una adaptación activa a la realidad en las mujeres participantes, entonces no se observará su efectividad.

Variable independiente (V.I.).

Técnica del Grupo Operativo.

Variable dependiente (V.D.).

Signos y síntomas.

DEFINICIÓN CONCEPTUAL.

V.I. Grupo Operativo: forma de tratamiento cuyo fin es curar al grupo como un todo, a igual que al individuo a través del grupo. (Feldman, 1995) La técnica de los llamados grupos

operativos, tiene como objetivo disminuir el índice de los miedos básicos y romper los estereotipos que los mantienen, lograr e los pacientes una adaptación activa a la realidad (en el sentido en el que tanto el sujeto se transforma modifica al medio y al hacerlo se modifica a sí mismo), caracterizada por el hecho de poner a asumir nuevos roles con una mayor responsabilidad y el abandono progresivo de los roles anteriores e inadecuados para la situación en el aquí y ahora (Pichón, 1985)

V.D. Signos y síntomas: el primero hace referencia a aquellas manifestaciones objetivas o físicamente observables de un estado patológico; en tanto que por síntoma se entienden las referencias verbales sobre manifestaciones física o mental, producto de una posible patología, son respuesta ante un estímulo nocivo sea éste físico o psicológico (Hyde, 1995)

DEFINICIÓN OPERACIONAL.

V.I. Técnica del Grupo Operativo: comparación de los signos y síntomas manifestados al inicio y fin del proceso grupal.

V.D. Signos y síntomas: observación de las conductas, discurso y planes de trabajo (inicial-final).

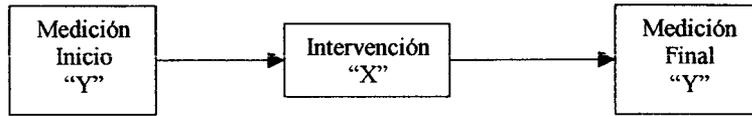
MÉTODO

Se propone un modelo de intervención de corta duración, limitada en tiempo, modalidad con objetivos concretos y específicos, para cuya consecución se plantea por lo general una duración no mayor de 15 sesiones, así como también un número de participantes no mayor a quince. Enfatiza tareas terapéuticas específicas orientadas a la problemática a tratar, es decir, dirigida y focalizada en temas, donde el punto de atención es el proceso grupal.

Esto implica que tanto el grupo como los terapeutas realizarán de manera permanente la valoración de qué tanto se está llegando hacia el objetivo establecido a través de las técnicas de evaluación: plan de trabajo, evaluación de tareas, observación y expresión verbal.

DISEÑO.

Pre-experimental. Las mediciones se realizarán por comparación reflexiva, es decir, el mismo grupo funcionará como grupo de comparación y de tratamiento, en dos tiempos: al inicio y al final del proceso con el propósito de observar si la variable independiente a afectado a la variable dependiente en función de los cambios de los signos y síntomas de las participantes.



Sujetos.

El grupo se conformará de manera aleatoria por 15 mujeres que asisten a la Unidad Cuauhtémoc del IMSS a actividades deportivas, que acudan a la convocatoria y cubran los criterios de inclusión, respetando el número de participantes ya determinado.

La convocatoria se realizará por medio de carteles distribuidos en dicha institución.

- Criterios de Inclusión:
 - Sexo femenino
 - Adultas de 40 a 55 años.
 - Asistencia a la Unidad Cuauhtémoc del IMSS a actividades deportivas.

- Criterios de Exclusión:
 - Presentar alguna discapacidad mental.
 - Menores de 40 años y mayores de 55.

Escenario.

Mini gimnasio de la Unidad Cuauhtémoc del Instituto Mexicano del Seguro Social.

- a) Materiales: bolígrafos, hojas blancas en donde se realizará la bitácora de cada sesión, sillas para las participantes, se les pedirá que asistan con un cuaderno para realizar anotaciones que consideren ellas relevantes sobre la temática que se esté abordando.
- b) Instrumentos: "Plan de Trabajo", ver anexo.
El objetivo de este instrumento es que las participantes puedan objetivar la descripción y alternativas de su situación, de manera que conforme vayan realizando el proceso terapéutico tengan una base contra la cual contrastar y ellas mismas puedan valorar los cambios en su situación.

MODELO DE INTERVENCIÓN PARA EL TALLER “ELEGIR SER MUJER”

INTRODUCCIÓN.

En casi todas las sociedades el padre es la imagen de autoridad en el hogar. Se educa haciendo creer que el sexo masculino es el que manda mientras que el femenino no es quien tiene la última decisión, siendo éste el que debe someterse por ello se ha entendido el por qué muchos niños y niñas se desarrollan con una confusión tanto de valores teóricos como prácticos que les generan desconcierto, angustia, frustración e infelicidad, por ejemplo, muchas mujeres se impiden el ser felices por creer que no lo merecen tomando decisiones basándose en lo que la sociedad dicta como “bueno” pese a sus propios intereses, siendo esto consecuencia en patrones de formación tal como “admirar” más a la mujer sufrida que a la que es feliz e independiente.

La sociedad ha encontrado los medios (culturales o religiosos) de consolar a la mujer dándole explicaciones para que nada haya de ser cambiado, de esta forma se vive en la inconsciencia y la ignorancia; podemos observar que a lo largo de la historia ciertos esquemas o patrones de conducta se han ido transformando, pretenden otorgarle mayor libertad y equitatividad con respecto al hombre; sin embargo, estos cambios están lejos de ser profundos así como reales para la sociedad en general.

La mujer ha elegido todos estos consuelos porque los mismos le ayudan a evitar tomarse la molestia de cambiar su conciencia, comprensión, actitudes; creyendo que no puede hacer nada ante el estereotipo de vida que se le enseña aceptándolo como un destino. La aceptación da un tipo de paz: muerta, ocultando o disfrazando su desesperación, angustia y sufrimiento. Permittedo ser una marioneta que permanece en una condición de estar medio dormida y también le exime de responsabilidad con su propia vida, contribuyendo inconscientemente a su propio padecimiento repitiendo el mismo círculo vicioso poco a poco se acostumbra, se hace inmune dando por hecho que así es la vida por esta razón nunca ha habido una revolución real y profunda.

Por ello se plantea con esta intervención terapéutica, reeducar la mente para desarrollar flexibilidad intelectual propiciando calma, paz, mesura tomando con mayor conciencia y responsabilidad las propias decisiones que lleven a un estado tanto de bienestar como satisfacción representando esto un paso hacia el reconocimiento de la felicidad interna y su expresión externa.

Sólo una mente flexible que se adapta a la armonía del aquí - ahora es capaz de encontrarla y mantenerla siendo un objetivo primordial que la mecánica del pensamiento sea dirigido a un proceso creativo que favorezca el crecimiento como personas, como mujeres que reconozcan en ellas mismas la capacidad para mejorar su calidad de vida.

Por lo anterior, se propone el diseño de un modelo de intervención psicoterapéutica con base en impactos que permitan facilitar el análisis personal de cómo se ha experimentado el ser mujer, descubriendo por sí misma la posibilidad de optimizar y transformar dicha experiencia en un aprendizaje continuo que lleve a un estado de mayor satisfacción con la propia vida

Esta es una propuesta de psicoterapia breve, dirigida y focalizada en temas, donde la atención está centrada en el proceso grupal; está diseñada para personas del sexo femenino y para ser conducida por dos psicólogos (terapeuta - coterapeuta).

Con esto se pretende ofrecer un espacio para analizar, vivenciar en poco tiempo posibles soluciones a los conflictos así como tensiones que las participantes presenten y refieran al momento de iniciar el proceso terapéutico.

MARCO TEÓRICO

En la realización de este trabajo se parte de una perspectiva fundamentalmente psicoanalítica como punto de partida para trabajar con el grupo de mujeres; ya que hablar de ser mujer es discutir necesariamente temas de vida y sexualidad; se ha tomado como referencia la teoría freudiana de la sexualidad, composición y dinámica psíquica del ser humano; las relaciones objetales de Melanie Klein así como las propuestas de manejo grupal condensadas por Pichón Riviere en su Grupo Operativo. Además se integran algunas ideas o concepciones filosóficas con las que se pretende promover un cambio en los marcos de referencia psicológico, social y cultural.

La intención de este trabajo pretende sistematizar las experiencias de un grupo en aras de compartirlas con otros, a continuación se tratará brevemente aquellos conceptos considerados de mucha relevancia para el presente, mismos que se han abordado con mayor profundidad en los capítulos anteriores. En este sentido cabe aclarar que la teoría y técnica de Grupo Operativo de Riviere pareció más viable para llevar a la práctica psicoterapéutica, dado que permite mediante la dialéctica en espiral modificar estereotipos así como analizar los miedos básicos y los vínculos objetales, de esta forma hacer conciencia de lo implícito a partir de lo explícito (discurso, sintomatología, roles, formas de vida)

Para efectos de una comprensión sistemática y profunda de la dinámica psicológica, se considera que los procesos de la psique se desarrollan en tres áreas: el cuerpo, la mente y el mundo externo. Conforme se va dando el desarrollo el sujeto lleva a cabo la construcción de éstas bajo la tensión de polos opuestos: padre-madre, bueno-malo, hombre-mujer, permitido-prohibido, placer-displacer; la fricción entre los opuestos genera el conflicto suficiente para activar el aparato psíquico y su posterior movilización.

Sigmund Freud señala que en la vida anímica individual aparece integrado siempre “el otro” como modelo, objeto, auxiliar o adversario y de este modo la psicología individual es al mismo tiempo y desde el principio psicología social, en un sentido amplio, pero plenamente justificado (Pichón, 1985)

Se refiere luego Freud a las relaciones del individuo con sus padres, hermanos, persona objeto de amor y médico, mismas que han sido sometidas a la investigación psicoanalítica que pueden ser considerados como fenómenos sociales. Estos entrarían en oposición con aquellos denominados narcisísticos de Freud.

Es posible observar de acuerdo con los aportes de la escuela de Melanie Klein, que se trata de relaciones sociales externas que han sido internalizadas, se denominan vínculos internos y reproducen en el ámbito del yo relaciones grupales o ecológicas. Estas estructuras vinculares que incluyen al sujeto, el objeto y sus mutuas interrelaciones, se configuran sobre la base de experiencias precocísimas por eso se excluyen de este sistema el concepto de instinto sustituyéndolo por el de experiencia. Asimismo toda la vida mental inconsciente debe ser considerada como la interacción entre objetos internos (grupo interno) en permanente interrelación dialéctica con los del mundo exterior.

Podemos resumir las finalidades y propósitos de los grupos operativos diciendo que la actividad está centrada en la movilización de estructuras estereotipadas, dificultades de aprendizaje y comunicación debidas al monto de ansiedad que despierta todo cambio (depresiva por abandono del vínculo anterior y paranoide creada por el vínculo nuevo e inseguridad), éstas dos son coexistentes, cooperantes y si son intensas pueden lograr el cierre del sistema (círculo vicioso).

Si se trata de un grupo terapéutico, la tarea es resolver el común denominador de la ansiedad de los miembros que adquiere en cada uno características particulares. Es la curación de la enfermedad del conjunto.

El propósito general es el esclarecimiento en términos de las ansiedades básicas, aprendizaje, comunicación, esquema referencial, semántica, decisiones, etc; de esta manera coinciden con el esclarecimiento y la resolución de tareas propiciando la curación. El coordinador con su técnica favorece el vínculo entre el grupo y el campo de su labor en una situación triangular.

La técnica de estos grupos está centrada en la tarea donde teoría - práctica se resuelven en una praxis permanente y concreta en el “aquí - ahora, conmigo”, creándose un nuevo esquema referencial. Dentro de la teoría del grupo operativo se señala la existencia de un núcleo psicótico central, situación depresiva básica, patogenética, siendo todas las estructuras patológicas tentativas de elaboración o desprendimiento de dicha situación nuclear.

Se habla de “enfermedad única” en la medida en que se considera a la depresión como situación básica patogenética y a las otras estructuras patológicas - configuradas sobre la base de una estereotipia de las técnicas del yo (mecanismos de defensa) características de la posición esquizoparanoide- como tentativas fallidas e inadecuadas de curación. De esta perturbación de la lectura de la realidad deriva el carácter patológico de dichas estructuras.

El proceso terapéutico del que el grupo operativo es instrumento consiste en última instancia en la disminución de los miedos básicos: el de ataque al yo (ansiedad paranoide) y a la pérdida del objeto (ansiedad depresiva), (Pichón, 1985)

Estos miedos paralizan la acción del yo impotenciándolo, es por medio de técnicas operativas que se crean nuevas condiciones para los pacientes; ellas permiten fortalecer sus yos haciéndolos más flexibles logrando así una adaptación activa a la realidad sobre la base de una interacción dinámica entre introyecciones y proyecciones que se transforma en operativas porque están tanto en los cimientos de la comprensión como en la acción sobre el enfermo.

PRINCIPIOS BÁSICOS DEL TRABAJO PSICOTERAPÉUTICO.

Con los anteriores elementos se han elaborado las siguientes ideas a manera de sustento y guía teórica de este modelo:

Una vida humana es el recorrido para transformarse por propio esfuerzo en una persona, ser humano pleno, desarrollando y actuando al máximo las potencialidades.

A lo largo de la vida se aprende a ser persona, el sujeto se construye a sí mismo y al objeto conforme crea la relación con éste, todo esto determinado por las condiciones concretas del entorno. La primera aproximación al objeto es sensoperceptual, paulatinamente adquieren mayor peso las determinantes sociales, culturales e históricas de manera que se ve y escucha a través del tamiz con que éstas matizan la conciencia.

El lenguaje formaliza el mundo de las ideas de acuerdo con la estructura particular que ha adquirido la lengua como producto histórico. Esta formalización conlleva la carga ideológica, misma que se entiende no como una representación objetiva - científica del mundo, sino como representaciones llenas de elementos imaginarios cuya función es, más que describir una realidad, expresar deseos y esperanzas.

MODELO

Se propone un modelo de psicoterapia breve, dirigida y focalizada en temas donde el punto de atención es el proceso grupal. Esto implica que hay un tiempo limitado, una dirección hacia la que se plantea llevar a los pacientes y que se realiza a partir de la revisión de determinados contenidos; esto conlleva a que el grupo realice de manera permanente la valoración de qué tanto se está llegando hacia el objetivo o se ha desviado de éste.

OBJETIVO GENERAL

- Promover la adaptación activa a la realidad, así como la mejora de los signos y síntomas de las mujeres participantes por medio de la experiencia obtenida a través del taller "Elegir ser Mujer".

ENCUADRE GRUPAL BÁSICO:

- Respeto
- Tiempo de duración de cada sesión (2 horas) y del proceso en total (once sesiones)
- Horario (viernes de 10:00 a 12: 00 p.m.)
- Compromiso con los ejercicios y las tareas.
- Confidencialidad: todo aquello que suceda dentro del grupo se queda dentro del grupo; ningún miembro tiene derecho a hablar del proceso y sus compañeros fuera del tiempo – espacio del grupo.

ENCUADRE PARA EL PSICOTERAPEUTA:

- Involucrarse en “presente”
- No emitir juicios ni prejuicios
- Total apertura
- Descargas sistemáticas con co-terapeuta, asesor y psicoterapia personal
- Ante las preguntas del grupo apelar a las respuestas del mismo
- Esforzarse para que las intervenciones sean lo más asertivo posible
- Por premura de tiempo conviene centrarse en lo que sí y no dar rodeos por lo que no
- Que el grupo entero observe en discurso: verbal y no verbal, esto acelera los procesos de auto conciencia
- No acosar en busca de la participación
- Escucha activa (escuchar con silencio interior pero atento a todo lo que suceda en el grupo)
- Principio de realidad (observar la pertinencia de la respuesta con el evento)
- Espejo (los participantes, en particular los terapeutas, son como un espejo donde el otro se refleja, se mira y se conoce)
- Resonar frases (repetir en tono de pregunta frases y palabras de los participantes a fin de facilitar la expresión verbal sin inducir respuestas pues aumenta el riesgo de sesgar el discurso y obstaculizar su flujo natural)
- Identificación de los elementos que conforman el principio de la realidad (emociones, pensamientos, condiciones externas, metas, apoyos, etc)
- Momentos a seguir en cada sesión: objetivo, descripción, contextualización, realización de ejercicio, observación y análisis.

PREVIO PLAN DE TRABAJO.

A fin de agilizar y evaluar el proceso las participantes elaboraran un plan de trabajo jerarquizando y describiendo los puntos de la problemática que desean revisar, así como efectos y desarrollo de sintomatología, éste irá en la primera página de la bitácora a fin de realizar la evaluación permanente en dos tiempos: antes y al final del taller. La idea es que las integrantes del grupo terapéutico puedan objetivar la descripción y alternativas de su situación, de manera que

conforme vayan realizando el proceso terapéutico tengan una base contra la cual contrastar para así valorar los cambios en su situación.

| |
|--|
| PLAN DE TRABAJO |
| PROBLEMAS (Enumeración de situaciones no deseadas) |
| DESCRIPCIÓN DE LA SITUACIÓN |
| POSIBLES CAUSAS |
| EFFECTOS QUE ESTÁ TENIENDO |
| DESCRIPCIÓN DE LA SITUACIÓN ACTUAL |

DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES:

El proceso de psicoterapia consta de once sesiones, una sesión de dos horas a la semana. Está estructurado alrededor de ocho temas básicos que se distribuyen a lo largo de ocho sesiones y de acuerdo con las necesidades del grupo. La guía consiste en una serie de ejercicios y dinámicas, con los cuales se pretende generar impactos para asimilar el cambio de actitud que se propone en el menor tiempo posible de forma profunda y efectiva.

Para su manejo cada tema está estructurado bajo cuatro elementos básicos:

- a) Ideas fuerza
- b) Significados profundos más comunes
- c) Ejercicios
- d) Tareas

El primer elemento indica las ideas fundamentales para ser introducidas en el discurso del grupo es decir, la dirección a la que se propone llevar al mismo. Es importante recordar que el modelo es dirigido.

El segundo se refiere a contenidos profundos que la temática (de acuerdo con lo que se observe) implicará sobre los cuales se debe actuar; ya que el modelo es focalizado cabe mencionar que estos elementos serán manejados siempre como hipótesis a fin de que el terapeuta o encasille el discurso del grupo en su marco teórico.

El tercero es una serie de ejercicios a realizar durante las sesiones grupales como forma de abordar el tema y sobre todo como mecanismo para provocar emergentes profundos cuyos posibles significados sean analizados en el grupo.

El cuarto es una guía de tareas concretas para que el paciente realice en su espacio-tiempo durante la semana que hay entre sesión y sesión, a fin de prolongar y reforzar el efecto generado por el trabajo grupal.

De hecho, se está hablando de un periodo de tres meses de trabajo intensivo ya que las tareas facilitan que las integrantes mantengan la atención sobre el cambio de hábitos, actitudes, concepciones, etc. de manera continua; quedando así las reuniones grupales como sesiones de reforzamiento y de análisis de un trabajo que cada una ha estado realizando por su cuenta, pero que de ninguna manera constituye el único espacio terapéutico de las mismas. Por el contrario se pretende que ellas se hagan de su espacio 24 horas a fin de transformar la vivencia de la experiencia en su propio tratamiento. Es importante que el efecto de las tareas sea retomado por las participantes en su bitácora de trabajo (experiencia terapéutica), pues una de las principales materias primas de las sesiones son sus anotaciones.

En todos los temas las propuestas son sugerencias, ya que la realidad del grupo varía de sesión a sesión, además de que no existen dos iguales.

TEMAS:

1. Pensamiento y voluntad
2. El cuerpo y las emociones
3. Elección y responsabilidad
4. El apego y la independencia: libertad
5. La confianza
6. Adaptación: satisfacción y felicidad
7. El amor y el perdón
8. Ser mujer

La estructura general que se llevará a cabo de la segunda a la novena sesión es la siguiente:

1. Bienvenida
2. Devolución de información de la sesión anterior
3. Desarrollo del tema (ideas fuerza, significados profundos más comunes)
4. Relajación
5. Ejercicio de sesión o evaluación
6. Reflexión
7. Tarea semanal (la experiencia personal referente a la tarea y a las reflexiones de los ejercicios se escribirán en la bitácora)
8. Cierre

En la primera no es posible la devolución de información de la sesión anterior así que en ésta se cambia por el encuadre grupal, también se sustituye el punto de desarrollo del tema por el de evaluación procedimiento que se repite para las dos últimas reuniones.

A continuación se describen las actividades a realizar en cada sesión del programa del taller "Elegir ser Mujer", así como cuadros de resumen de las mismas que facilitan su comprensión; es muy importante (aunque ya no se mencione) que terapeuta y co-terapeuta realicen en todo momento observaciones de la conducta verbal y no verbal, resistencias de las participantes así como del grupo en general, para lograr una mejor evaluación e identificación del portavoz.

PROGRAMA DE PSICOTERAPIA: "ELEGIR SER MUJER"

Sesión: 1

Duración: 120 min.

Tema: Inicio del trabajo grupal (primera evaluación)

Objetivo:

- I. Las participantes se integrarán por medio de la dinámica que se realizará promoviendo así la cohesión grupal, confianza y disposición para compartir.
 - II. Se obtendrá un panorama general del estado de salud físico- psicológico del grupo a través del discurso y la elaboración del plan de trabajo.
1. Bienvenida (20min). Presentación de los terapeutas y de las integrantes del grupo mencionando nombre, edad, ocupación, estado civil y principal motivo de ingreso.
 2. Encuadre grupal (20min). Antes de iniciar el trabajo terapéutico con el grupo se sugiere hablar con las integrantes los siguientes puntos, recordando que es fundamental ajustar la forma discursiva y las ideas según cada caso, en vez de leerlas tal cual o manejarlas de manera mecanizada e indiscriminada; éstas son:
 - Disposición para compartir.
 - Disminuir el temor a "abrirse.
 - Confianza.
 - Generar necesidad de identificación grupal o sentido de pertenencia.
 - Noción de identidad terapéutica, entrar en un grupo permite revisar aquellos aspectos que se desea trabajar de una forma no cotidiana, no habitual, diferente a como uno se comporta en cualquier otro espacio, ya que en esta situación ocurre una confrontación consigo mismo.
 - Disposición al cambio
 - Generar expectativas frente a lo nuevo y lo diferente que se puede vivir en grupo.
 - Credibilidad en el proceso grupal.
 - Tolerancia a la frustración.
 - Comprender antes de pre-juzgar.
 - Noción de respeto.
 - Noción de discreción.
 3. Evaluación (30 min.) Las participantes del grupo expondrán aquellas situaciones problemáticas que consideren relevantes por el efecto que provocan en su estado de salud físico y psicológico, los intentos realizados para mejorar la situación así como qué tan satisfactoria consideran su experiencia de ser mujer.

4. Se les proporcionará a cada participante el plan de trabajo para valorar el estado emocional. (5 min.)

5. Ejercicio de sesión (20min.) “Hoy conocí a ...”

a) Materiales: sillas o colchonetas, ropa cómoda.

b) Procedimiento:

- ✓ Formar parejas al azar
- ✓ Los primeros dos minutos cada pareja se mirará directamente a los ojos, tratará de descubrir qué significa y qué expresa la mirada
- ✓ El coordinador planteará la pregunta de si lo que se ve es el reflejo de uno mismo o es algo ajeno, dando un espacio de tres minutos
- ✓ Después se les dará la indicación de que cada pareja se tome de las manos y comparta experiencias de vida, en un tiempo de diez minutos
- ✓ Verbalizar en grupo las emociones que provocó mirarse así como la plática de la compañera y lo que ésta significa

c) Indicadores de evaluación:

- ✓ Disturbios / fluidez para sostener la mirada
- ✓ Tiempo que lograron sostenerla
- ✓ Posibles risas (que pueden indicar resistencias al ejercicio, descubrimientos, rechazo a ser visto o a mirar)
- ✓ Tipo de verbalización (puntos que el grupo subraye como importantes, reveladores, nuevos, resistencias, mecanismos de defensa)

d) Especificaciones:

- ✓ Es importante que los terapeutas se mantengan atentos a posibles manifestaciones emocionales, permitiendo incluso el llanto

e) Sugerencia de variaciones:

- ✓ Ampliando el tiempo del ejercicio las parejas pueden intercambiarse entre sí hasta por tres turnos, según se considere pertinente

6. Reflexión (10min.)

a) Posibles ideas para la reflexión:

- ✓ El significado de las miradas
- ✓ Cuando uno ve ¿mira al otro, mira al otro viéndolo a uno o se ve a sí mismo?
- ✓ Uso común de la mirada y posibles alternativas (mirara de otras maneras)
- ✓ Peso del lenguaje de la mirada, que a veces es mayor que el de las palabras o el del resto del cuerpo
- ✓ Relación entre la mirada, los afectos y el pensamiento
- ✓ “Estamos en un grupo de mujeres y en realidad no somos tan distintas, pues tenemos muchas cosas en común, podemos comprendernos y confiar”

b) Evaluación personal contra el plan de trabajo (en esta sesión este punto no se realiza pues las participantes no han elaborado dicho plan de trabajo)

7. Tarea semanal (5min.)

a) Reflexionar lo escrito en el plan de trabajo.

b) Relativizar la emoción negativa en el momento en que se da, preguntándose si es tan importante para invertirle tiempo, atención, pensamientos y energía de la vida. Tener en mente que en las manos de cada persona está decidir si continúa alimentando esa emoción o se libera.

c) En caso de depresión el mejor antidepresivo es entrar en actividad (la que sea), hay que mover el cuerpo y la mente.

8. Cierre (5min.) Agradecer la asistencia y participación de las mujeres, se dan las indicaciones necesarias para la siguiente sesión (día, hora, lugar, posibles materiales a utilizar y recordar asistir con ropa cómoda)

Tema: Pensamiento y voluntad

Objetivo:

- I. El grupo comprenderá la importancia que tiene el pensamiento en la creación de la actitud con la que se enfrentará la realidad que cada persona vive a través de la reflexión sobre el tema y el ejercicio a realizar.
- II. El grupo diferenciará entre los pensamientos positivos y los negativos, sus efectos así como la relevancia de la voluntad en la generación de los mismos, por medio del tema y ejercicio de la sesión.

1. Bienvenida, observación de la asistencia y puntualidad de las integrantes del grupo (5 min.)
2. Devolución de información de la sesión anterior a fin de ubicarse en la presente: compartir experiencia de lo trabajado en la semana referente al tema y a la tarea. (20 min.)
3. Desarrollo del tema de la sesión (30 min.)
 - a) Ideas fuerza:
 - ✓ El pensamiento es responsable del temor y también del placer.
 - ✓ Se piensa y se cree que las cosas son así; sin detenerse a pensar el porqué, para qué, cómo y no ser repetidores nada más.
 - ✓ El hombre se decide gracias a su voluntad, facultad que es una inclinación de tipo racional dirigida hacia el bien en general.
 - ✓ Es el pensamiento el encargado de proponer a la voluntad los caminos que son viables.
 - b) Significados profundos más comunes:
 - ✓ Cuando uno ha disfrutado de una experiencia agradable, el pensamiento piensa en ella, desea perpetuarla; cuando no es posible hay resistencia, ira, desesperación, tristeza y miedo.
 - ✓ La vida de la mayoría de las personas se va entre preocupaciones cotidianas, del trabajo, del dinero, el sexo, la familia, la escuela, en la distracción permanente de lo ordinario.
 - ✓ Hacer conciencia de lo anterior significa analizar, observar acerca de la forma en que canalizamos el pensamiento para que sea posible ver un panorama más extenso sobre sus efectos concretos en la experiencia cotidiana y cómo esta se convierte en una vía de transformación.
4. Relajación (5 min.) Las indicaciones que se le dará al grupo para una adecuada relajación son las siguientes:
 - Sentarse en una posición cómoda siendo necesario mantener la espalda recta, las manos descansando sobre las piernas, los pies descruzados y completamente asentados en el suelo.

- Mantener los ojos cerrados hasta que se indique lo contrario.
- Dar cinco respiraciones lo más lento y profundo que les sea posible, inhalando por la nariz, exhalando por la boca; poniendo la atención en las sensaciones que esto produce en el cuerpo, así como en la tensión que se pueda percibir en algunos músculos, una vez detectada liberarla a través de la exhalación.
- Es importante indicar que se debe hacer un esfuerzo por concentrarse sólo en el momento presente, es decir, evitar o disminuir la carga de pensamientos.

5. Ejercicio de sesión (30 min.) “Mi compromiso”

a) Materiales: sillas

b) Procedimiento:

- ✓ Después de la relajación continuarán con los ojos cerrados.
- ✓ Se les pedirá que guarden silencio interiormente durante un minuto.
- ✓ El terapeuta dará la indicación de que observen su tren de pensamientos, preguntándose cuáles de ellos las llevan a sentir bienestar y cuales provocan malestar, dar un tiempo de cinco minutos.
- ✓ Ahora se les indicará que repitan mentalmente sólo aquellos que provocan malestar, percibiendo todas las sensaciones corporales o afectivas que éstos ocasionen los que llamaremos pensamientos negativos; dando dos minutos para ello.
- ✓ Se explicará que mantener los pensamientos negativos daña nuestro ser, son destructivos de uno mismo y de lo que rodea por lo que se sugiere liberarlos si es que se busca el bienestar, para esto respirarán profundamente por la nariz y exhalarán el aire por la boca perdiendo las sensaciones desagradables, repetirán el procedimiento las veces que consideren necesario en un tiempo de tres minutos.
- ✓ Enseguida se les dirá que traigan a su mente todos los pensamientos que causaron bienestar, a estos les llamaremos pensamientos positivos, de la misma manera se les dará un tiempo de dos minutos para percibir todo lo que ellos generan.
- ✓ Se les explicará que los pensamientos positivos son la herramienta que nos llevarán a hacer de la vida un proceso creativo, favoreciendo la resolución de situaciones adversas, pues manteniendo el bienestar se tendrá mas claridad en la toma de decisiones, además de que en cada uno está la fuerza o la voluntad para decidir qué tipo de pensamientos queremos que nuestra mente genere, así como la atención e importancia que se les dará, indicarles que respirar profundamente, dar tres minutos.
- ✓ El terapeuta sugerirá al grupo que repita mentalmente los siguientes pensamientos: “yo me permito sentir mi mente en calma” “yo soy responsable del tipo de pensamientos que decido generar” “yo tengo la voluntad para que llenarme de pensamientos creativos y desechar los destructivos”, dar un espacio de cuatro minutos.

- ✓ Una vez finalizado el ejercicio podrán abrir los ojos y verbalizar con el grupo sus experiencias en un tiempo de diez minutos.
- c) Indicadores de evaluación:
- ✓ Perder el miedo
 - ✓ No hablar por hablar
 - ✓ Análisis de lo que eran, respuestas prácticas en lo que son
 - ✓ Niveles en que lo asumen (siento, pienso, digo, hago)
 - ✓ Qué partes se han asumido y cuáles no se han integrado
 - ✓ Mantenerse centrado o huir del tema
 - ✓ Fluidez-obstáculos
 - ✓ Flexibilidad-rigidez con que tratan el tema
 - ✓ Silencios y sus posibles significados
 - ✓ Clima emocional
 - ✓ Juegos de miradas (¿quién mira a quién y cuándo?)
 - ✓ Asistencia, constancia y permanencia de las participantes
- d) Especificaciones:
- ✓ Conviene realizar la dinámica una vez que se haya comprendido que los pensamientos preconcebidos, anticipados y negativos influyen en el estado de ánimo, que a través de una disciplina y esfuerzo se pueden cambiar dichas ideas.
 - ✓ Es importante que las participantes sepan que el “entusiasmo” es básico para poder incrementar paulatina pero sistemáticamente la tranquilidad
- e) Sugerencia de variaciones:
- ✓ El ejercicio puede realizarse frente a un espejo
 - ✓ En vez de hacer el ejercicio de forma individual y mental, hacerlo por parejas expresando verbalmente pensamiento y sensaciones.

6. Reflexión (20 min.)

- a) Posibles ideas para la reflexión:
- ✓ Importa lo que pienso hoy y aquí.
 - ✓ En qué momentos del día es más fácil observar pensamientos positivos y comenzar a alargarlos.
 - ✓ El pasado sólo es un recuerdo y el futuro una adivinanza, el punto en el que se encuentran es el presente, que es el único lugar en el que se existe, la dirección es siempre el ahora.
 - ✓ “Comprendo que yo he creado este pensamiento; estoy convencida de que sólo me sirve para dañarme y estoy dispuesta a liberarlo de mi mente”
 - ✓ Reconocer que el flujo mental es parte de uno mismo y como tal puede ser canalizado hacia la dirección que se desee.
 - ✓ Se trata de aceptar totalmente quién eres, dónde estás y lo que haces, bienvenido al aquí y ahora. Todo lo que se ha experimentado era necesario para llegar donde se está.

- b) Evaluación personal contra el plan de trabajo:
- ✓ Análisis del trabajo que cada quien ha realizado (dentro y fuera del grupo) sobre el cambio de hábitos, actitudes, concepciones a partir de los temas revisados y de las tareas ejecutadas.

7. Tarea semanal (5min.)

- ✓ Observar y enlistar en la bitácora los pensamientos que con mayor frecuencia pasan por la mente.
 - ✓ En caso de tendencias hacia la depresión: el mejor anti-depresivo es entrar en acción.
 - ✓ En caso de tendencias hacia el stress: el mejor relajante es simplemente observar los pensamientos sin involucrarse demasiado emocionalmente.
 - ✓ ¿Cuáles serían tus alternativas de solución para la ansiedad y/o la depresión?
8. Cierre (5min.) Agradecer la asistencia y participación de las mujeres, se dan las indicaciones necesarias para la siguiente sesión (día, hora, lugar, posibles materiales a utilizar y recordar asistir con ropa cómoda)

Tema: El cuerpo y las emociones

Objetivo:

- I. El grupo comprenderá el origen de las emociones positivas y negativas así como sus efectos sobre el cuerpo mediante el desarrollo del tema.
 - II. Se fomentará en las integrantes el aprecio y valoración hacia su cuerpo a través del ejercicio de sesión.
1. Bienvenida, observación de la asistencia y puntualidad de las integrantes del grupo (5 min.)
 5. Devolución de información de la sesión anterior a fin de ubicarse en la presente: compartir experiencia de lo trabajado en la semana referente al tema y a la tarea. (20 min.)
 6. Desarrollo del tema de la sesión (30 min.)
 - a) Ideas fuerza:
 - ✓ No sólo eres el cuerpo
 - ✓ Las emociones son los estados afectivos que transforman la estructura biopsicosocial de las personas.
 - ✓ Los pensamientos negativos provocan emociones de igual naturaleza deteriorando la salud y el entorno en que se vive.
 - ✓ Las personas cuyo estado afectivo tiende a lo negativo estarán más vulnerables a padecer enfermedades.
 - ✓ La enfermedad es una oportunidad para valorar nuestro cuerpo así como lo que verdaderamente es importante en la vida como disfrutar lo que se tiene y no centrarse en lo que no se tiene
 - ✓ Los pensamientos positivos generan emociones adecuadas, creativas que armonizan la salud y mejoran la calidad de vida
 - ✓ Nada permanece igual, todo cambia, es el flujo natural de las cosas
 - ✓ El dolor físico y psicológico tienen su propia proporción, no hay porqué agrandararlo con la mente
 - ✓ No pelearse contra la situación, pues sólo se magnificará
 - ✓ Cada vez es más importante mantenerse como observador / testigo de la experiencia y no dejarse alterar interiormente
 - ✓ Los hombres no se molestan por las cosas sino por las conclusiones que sacan de éstas. (Epictetus)
 - b) Significados profundos más comunes:
 - ✓ Generalmente se vive con demasiado apego al cuerpo físico; aunque se conocen otras dimensiones no se les da suficiente importancia.
 - ✓ Cuando una persona piensa en algo desagradable su estado afectivo será de enojo, tristeza, frustración o angustia provocando malestar físico que puede llegar a la enfermedad como por ejemplo úlceras, gastritis, colitis, por

decremento en las defensas del cuerpo infecciones constantes habitualmente de vías respiratorias, afecciones cardíacas, alteraciones en la presión arterial y del metabolismo.

7. Ejercicio de sesión (30 min.) “Denunciar para liberarnos”

a) Materiales: sillas, hojas blancas cortadas en tres partes, lápices, cesto de basura.

b) Procedimiento:

- ✓ Abrir los ojos, se les repartirán diez papelitos y un lápiz
- ✓ Cada participante escribirá en los papeles todo aquello que le molesta, frustra, deprime, angustia, es decir, las emociones negativas que han tenido.
- ✓ Una vez que el grupo haya agotado la enumeración el terapeuta preguntará lo siguiente y se les pedirá que anoten sus respuestas en la bitácora
- ✓ ¿Qué aspectos en mi me molestan, deprimen, angustian o frustran?
- ✓ ¿Para qué me han servido éstas emociones?
- ✓ ¿A dónde me ha llevado vivir con estas emociones?
- ✓ ¿Qué consecuencias físicas me han provocado éstas emociones?
- ✓ ¿Estoy dispuesta a hacer conciencia de que yo soy la responsable de la intensidad y de la forma en que reacciono ante mis emociones o voy continuar culpando a los demás?
- ✓ ¿Qué puedo hacer con mis emociones negativas?
- ✓ ¿Yo soy el enojo, la frustración, la depresión, la angustia, la enfermedad, el sufrimiento o qué soy?
- ✓ Se les dará la siguiente indicación: “si es voluntad mía perder todas estas emociones negativas, pues comprendo que me dañan, estoy dispuesta a liberarme de ellas”, en forma simbólica de esta decisión se tirarán los papelitos en el cesto de basura

c) Indicadores de evaluación:

- ✓ Perder el miedo
- ✓ No hablar por hablar
- ✓ Análisis de lo que eran, respuestas prácticas en lo que son
- ✓ Niveles en que lo asumen (siento, pienso, digo, hago)
- ✓ Qué partes se han asumido y cuáles no se han integrado
- ✓ Mantenerse centrado o huir del tema
- ✓ Fluidez-obstáculos
- ✓ Flexibilidad-rigidez con que tratan el tema
- ✓ Silencios y sus posibles significados
- ✓ Clima emocional
- ✓ Juegos de miradas (¿quién mira a quién y cuándo?)
- ✓ Asistencia, constancia y permanencia de las participantes.
- ✓ Niveles de desidentificación con las emociones negativas.

d) Especificaciones:

- ✓ Conviene realizar la dinámica una vez que se haya comprendido que los pensamientos provocan las emociones, mismas que tienen la capacidad de enfermar o mejorar la salud del cuerpo y que sólo uno es el responsable de ellos.

e) Sugerencia de variaciones:

- ✓ En vez de escribir la respuesta pueden compartirla con el grupo verbalmente.
- ✓ Focalizar el ejercicio en turnos para cada miembro a fin de que el grupo y terapeutas le ayuden a saber qué parte de ella se enojó contra que parte (para realizar esto es importante considerar que se necesita de un tiempo amplio).

8. Relajación (5 min.) Las indicaciones que se le dará al grupo para una adecuada relajación son las siguientes:

- Sentarse en una posición cómoda siendo necesario mantener la espalda recta, las manos descansando sobre las piernas, los pies descruzados y completamente asentados en el suelo.
- Mantener los ojos cerrados hasta que se indique lo contrario.
- Dar cinco respiraciones lo más lento y profundo que les sea posible, inhalando por la nariz, exhalando por la boca; poniendo la atención en las sensaciones que esto produce en el cuerpo, así como en la tensión que se pueda percibir en algunos músculos, una vez detectada liberarla a través de la exhalación.

9. Reflexión (20 min.)

a) Posibles ideas para la reflexión:

- ✓ Procesos de gestación de lo negativo
- ✓ Relativizar la importancia del cuerpo dentro de todo lo que se es, pues si bien se posee un cuerpo físico, no nada más eso es lo que somos.
- ✓ Mi cuerpo me ha permitido experimentar la vida, ahora es tiempo de dejarme de quejar de él para valorarlo más.
- ✓ Antes de negativizarse es mejor poner la atención en aquella parte interior que se siente molesta; es decir, usar la emoción como parte de la didáctica de la vida: ¿qué aprendes de ti a través de tal emoción?

- ✓ Tener en mente que en tus manos está decidir si continúas alimentando esa emoción o pasas a otra cosa. Antes de esclavizarse con una emoción negativa decidir si queremos ser dueños o esclavos de nuestras emociones

b) Evaluación personal contra el plan de trabajo:

- ✓ Análisis del trabajo que cada quien ha realizado (dentro y fuera del grupo) sobre el cambio de hábitos, actitudes, concepciones a partir de los temas revisados y de las tareas ejecutadas.

10. Tarea semanal (5min.)

- ✓ Demostrarse aprecio tocándose el cuerpo con una ligera presión de los dedos a lo largo de la piel con la intención de darse un masaje, agradeciendo a cada parte su presencia y funcionamiento.
- ✓ Cada vez que me de cuenta de mis emociones negativas, me detengo y pregunto: ¿Realmente todo lo que estoy sintiendo es lo que deseo para mí? A través de la respiración liberarse de la emoción.
- ✓ Mejorar hábitos como eliminar sustancias excitantes como alcohol, café, tabaco, refrescos de cola, etc; aprovechar el tiempo en alguna actividad que se disfrute.
- ✓ Tener en mente que todo es un proceso y todo pasa.

11. Cierre (5min.) Agradecer la asistencia y participación de las mujeres, se dan las indicaciones necesarias para la siguiente sesión (día, hora, lugar, posibles materiales a utilizar y recordar asistir con ropa cómoda).

Tema: Elección y responsabilidad

Objetivo:

- I. Las integrantes del grupo comprenderán que cada ser humano es el único responsable de su capacidad de elección a través de la reflexión y dinámica del ejercicio.
- II. Una vez comprendido lo anterior las participantes irán ejerciendo con mayor responsabilidad cada elección por medio de las tareas, tomando en cuenta el “aquí y ahora”

1. Bienvenida, observación de la asistencia y puntualidad de las integrantes del grupo (5 min.)

2. Devolución de información de la sesión anterior a fin de ubicarse en la presente: compartir experiencia de lo trabajado en la semana referente al tema y a la tarea. (20 min.)

3. Desarrollo del tema de la sesión (30 min.)

a) Ideas fuerza:

- ✓ La elección es la facultad de elegir, el hombre se hace dueño de sus propios actos.
- ✓ El hombre se decide gracias a su voluntad, facultad que es una inclinación de tipo racional dirigida hacia el bien en general.
- ✓ El objeto de la elección voluntaria es siempre un bien.
- ✓ No es necesario que el objeto elegido sea completa y absolutamente bueno, basta que presente al pensamiento un cierto aspecto de bondad, el cual puede coexistir con otros aspectos de valor negativo y que el pensamiento puede captar simultáneamente.
- ✓ Es natural que, habiendo un cierto equilibrio entre los dos polos, el hombre experimente angustia en la elección.
- ✓ *La responsabilidad* del acto humano por la cual el sujeto que lo ejecuta debe dar cuenta de él, es decir, debe participar de los beneficios, o reparar los perjuicios.

b) Significados profundos más comunes:

- ✓ Elegir algo es lo mismo que elegirse, es decir, fabricarse el tipo de vida que se ha querido; tomar un camino, adoptarlo, avanzar decididamente por él.
- ✓ No es lo mismo elegir un bien y elegir bien, siempre elegimos un bien; pero, naturalmente, no siempre elegimos bien.
- ✓ Una de las características de ciertas conductas humanas es su constante y casi fatal orientación hacia valores que han sido colocados en un puesto superior al que les corresponde en realidad, como la posición económica y social.
- ✓ El mejor consejo es el que abre horizontes, no el que empuja a determinada dirección; el consejero debe dejar toda la responsabilidad de la elección al sujeto interesado.

- ✓ La responsabilidad está en función de la libertad del sujeto, esta es una relación inevitable con ser independiente, es ser responsable de la propia vida, de las decisiones y sus consecuencias, no haciendo responsable a alguien más de su vida, de los sufrimientos o la felicidad, practicando así la independencia.

4. Relajación (5 min.) Las indicaciones que se le dará al grupo para una adecuada relajación son las siguientes:

- Sentarse en una posición cómoda siendo necesario mantener la espalda recta, las manos descansando sobre las piernas, los pies descruzados y completamente asentados en el suelo.
- Mantener los ojos cerrados hasta que se indique lo contrario.
- Dar cinco respiraciones lo más lento y profundo que les sea posible, inhalando por la nariz, exhalando por la boca; poniendo la atención en las sensaciones que esto produce en el cuerpo, así como en la tensión que se pueda percibir en algunos músculos, una vez detectada liberarla a través de la exhalación.

5. Ejercicio de sesión (30 min.) “El reto”

a) Materiales: colchonetas, ropa cómoda, diez pequeños papeles para cada persona, lápices o bolígrafos, una bolsa y una caja.

b) Procedimiento:

- ✓ El terapeuta pedirá al grupo que se coloquen sobre las colchonetas, cómodamente y que les sea posible escribir.
- ✓ Cada participante recibirá diez papeles y se les pedirá que en cinco de ellos escriban cinco proyectos o metas que deseen hacer y que sean factibles. En los otros cinco papeles escribirán cinco proyectos cuya naturaleza les hacen parecer más fantasía y difíciles de realizar.
- ✓ Una vez que han escrito en los diez papeles se pide que los doblen en tres (manteniendo los dos conjuntos de papelitos por separado) y en la portada de cada papel escribirán un signo personalizado mediante el cual reconocerá cada quien, posteriormente, sus papelitos.
- ✓ Depositarán en la bolsa los proyectos reales y en la caja los proyectos fantasía.
- ✓ Las participantes se recostarán boca arriba con los ojos cerrados, mientras reflexionan sobre lo escrito, no podrán hablar hasta que se les indique.
- ✓ Uno de los terapeutas esconderá los papelitos mientras el otro está al tanto del grupo.
- ✓ Cuando se haya terminado de esconderlos se les dará la indicación de incorporarse muy suavemente y tendrán sólo cinco minutos para encontrar sus papeles que se han perdido por el espacio.
- ✓ Indicar que durante los primeros cuatro minutos nadie podrá tomar ningún papel ajeno excepto el suyo; y no se podrán ayudar entre sí. Solamente hasta el último minuto, que será indicado por el terapeuta, se podrán ayudar.

- ✓ Terminado los cinco minutos, se pide a las participantes que regresen a las colchonetas para leer de nuevo sus papelitos, manteniendo en la memoria aquellos que no hayan encontrado, si fuera el caso.
- ✓ Se comenta el ejercicio y se analiza.

c) Indicadores de evaluación:

- ✓ La forma en que se busca lo proyectado-fantaseado
- ✓ Perder el miedo
- ✓ No hablar por hablar
- ✓ Análisis de lo que eran, respuestas prácticas en lo que son
- ✓ Niveles en que lo asumen (siento, pienso, digo, hago)
- ✓ Qué partes se han asumido y cuáles no se han integrado
- ✓ Mantenerse centrado o huir del tema
- ✓ Fluidez-obstáculos
- ✓ Flexibilidad-rigidez con que tratan el tema
- ✓ Silencios y sus posibles significados
- ✓ Clima emocional
- ✓ Juegos de miradas (¿quién mira a quién y cuándo?)
- ✓ Asistencia, constancia y permanencia de las participantes

d) Especificaciones:

- ✓ Al esconder los papeles uno de los terapeutas deberá separar los proyectos reales de las fantasías, de modo que los reales sean los más fáciles de encontrar, escondiendo en el espacio de manera más inaccesible las fantasías.

e) Sugerencia de variaciones:

- ✓ Los tiempos pueden variar, pero se sugiere conservar la proporción 4:1
- ✓ El espacio del ejercicio puede ser cerrado o abierto, pero es importante buscar condiciones donde no sean interrumpidas.

6. Reflexión (20 min.)

a) Posibles ideas para la reflexión:

- ✓ Qué tanto el ejercicio puede ejemplificar una etapa intermedia de la vida, en la que se crean proyectos y fantasías al mismo tiempo, donde a veces se realizan y otras no.
- ✓ ¿Las cosas que se realizan y las que no tendrán que ver en la forma que se eligió el camino para conseguirlo?
- ✓ Cómo influye tomando uno mismo la responsabilidad de la elección o adjudicando ésta a alguien más en la forma en que asumimos las consecuencias.
- ✓ Soy capaz de asumir la responsabilidad de mis decisiones y sus consecuencias.
- ✓ El papel didáctico del “fracaso” al no tener las consecuencias deseadas en vez de optar por la angustia y la frustración; existe la posibilidad de dar un sentido a la búsqueda a lo que se ha elegido en vez de pensar en lo que se pudo hacer (el “hubiera”)

- ✓ La importancia de vivir cada día con la fuerza de la superación y aceptación con una actitud que permita ver primeramente lo que se elige para uno mismo y discernir lo que sí es adecuado y lleve al bienestar.
- ✓ Vivir y elegir en el “aquí y ahora”, cada día es la pieza de un rompecabezas, un proyecto que estamos armando.
- ✓ Leemos mal el mundo y luego nos quejamos de que nos engaña.
- ✓ Siempre que estés en una situación en la que te sientas infeliz seguirás en esa situación hasta que aprendas la lección que de ella se desprende y elijas bien.
- ✓ Cuando actúas siempre eliges.

b) Evaluación personal contra el plan de trabajo:

- ✓ Análisis del trabajo que cada cual ha realizado (dentro y fuera del grupo) sobre el cambio de hábitos, actitudes, concepciones a partir de los temas revisados y de las tareas ejecutadas.

7. Tarea semanal (5min.)

- ✓ Para practicar una de las mejores maneras de elegir y decidir s hacer una lista con las posibilidades que se ocurran. Dividir esas alternativas en dos categorías: directa e indirecta: La segunda representa a las que implicarán a otras personas en el camino, mientras que las directas sólo requieren de tu acción; y piensa en las consecuencias de cada elección. Recuerda no hay errores, sino experiencias de aprendizaje. Es mejor elegir “ahora y aquí” y no tener después un “hubiera”.
- ✓ Cada vez que nos demos cuenta de lo que estamos eligiendo detenerse y preguntar: ¿realmente estoy eligiendo lo que quiero para mí?

8. Cierre (5min.) Agradecer la asistencia y participación de las mujeres, se dan las indicaciones necesarias para la siguiente sesión (día, hora, lugar, posibles materiales a utilizar y recordar asistir con ropa cómoda)

Tema: El apego y la independencia: Libertad

Objetivo:

- I. Evaluar personalmente los lazos de dependencia respecto a otras personas, situaciones o cosas, para así facilitar el desprendimiento manejando el sentimiento de pérdida a través de la reflexión del ejercicio.
- II. Lograr un estado emocional que facilite asumir nuevas situaciones psicológicas y del entorno social fomentando el reencuentro consigo mismas mediante la comprensión del tema.

1. Bienvenida, observación de la asistencia y puntualidad de las integrantes del grupo (5 min.)

2. Devolución de información de la sesión anterior a fin de ubicarse en la presente: compartir experiencia de lo trabajado en la semana referente al tema y a la tarea (20 min.)

3. Desarrollo del tema de la sesión (30 min.)

a) Ideas fuerza:

- ✓ El apego es la búsqueda para satisfacer la falta; es la necesidad de ser respecto al otro.
- ✓ Es común que la gente se apegue a determinadas cosas (afectos, lugares, situaciones y/o personas) sobre todo en situaciones límite, pues éstas representan una fuente de seguridad. Sin embargo, soltar libera.
- ✓ Las emociones negativas conllevan una gran dependencia hacia algo o alguien, que a su vez siempre busca culpables externos de las propias situaciones y decisiones.

b) Significados profundos más comunes:

- ✓ El apego y la dependencia facilitan la vida cotidiana al encuadrar al mundo en determinado marco; sin embargo son utilizados para no enfrentarse consigo mismas.

4. Relajación (5 min.) Las indicaciones que se le dará al grupo para una adecuada relajación son las siguientes:

- Sentarse en una posición cómoda siendo necesario mantener la espalda recta, las manos descansando sobre las piernas, los pies descruzados y completamente asentados en el suelo.
- Mantener los ojos cerrados hasta que se indique lo contrario.
- Dar cinco respiraciones lo más lento y profundo que les sea posible, inhalando por la nariz, exhalando por la boca; poniendo la atención en las sensaciones que esto produce en el cuerpo, así como en la tensión que se pueda percibir en algunos músculos, una vez detectada liberarla a través de la exhalación.

5. Ejercicio de sesión (30 min.) “Mudanza”

a) Materiales: colchonetas, ropa cómoda, lápices o bolígrafos, bitácora y espacio amplio.

b) Procedimiento:

- ✓ Se pedirá a las participantes que se coloquen sobre las colchonetas, boca abajo, con la cabeza hacia un lado y los brazos en los lados.
- ✓ El terapeuta indicará que cierren los ojos y pongan atención en su ritmo respiratorio para mantener el estado de relajación.
- ✓ Con un tono suave y un ritmo pausado de voz se pedirá que imaginen todo el interior de su cuerpo como si fuera una casa. Luego se indicará que caminen por esa “casa” y revisen todo lo que contiene, puesto que van a realizar una mudanza. Es importante que durante este paso el terapeuta guíe el recorrido para identificar qué objetos hay, tales como recuerdos, sentimientos, actitudes, así como lo que cada uno produce.
- ✓ Una vez hecha la exploración, se indicará que es necesario seleccionar lo que se van a llevar, tomando en cuenta la “utilidad” que tendrá en la nueva casa, que funcione adecuadamente y sea de su agrado. Tal como en una mudanza, el resto se va a dejar, regalar, vender o devolver, pues ya nos sirve, estorba o frena.
- ✓ Hacer hincapié que solamente se llevará a la nueva casa lo indispensable, lo útil.
- ✓ Tiempo después se indicará que no sabemos cómo será la nueva casa, por lo que es preciso llevarse sólo aquello que pueda funcionar en cualquier lugar. También se les dirá que solamente se hará un viaje y que el transporte de la mudanza es un vehículo pequeño.
- ✓ Una vez que se hayan subido las “cosas” al transporte, echarán una mirada hacia atrás para despedirse de todo lo que queda; después se les dirá que miren hacia delante pensando qué “nueva casa” sería agradable. Reflexionar los espacios, iluminación, ventilación, colores, comodidad y tranquilidad que pueda producir, etc.
- ✓ Posteriormente se dirá lo siguiente: “Al pensar en tu ‘nueva casa’ la has construido, así que puedes detener el transporte y recorrerla, puedes hacer modificaciones para mejorar aún más tu espacio. Ahora es preciso acomodar la mudanza, recorrer toda la casa reconociendo cómo es, cómo ha quedado y qué sentimientos genera”. “Ya sabes dónde estás, éste lugar es tuyo en el que estás contigo misma, te pertenece pues es tu intimidad, siéntela unos minutos más”.
- ✓ Después se dará la indicación de centrar nuevamente la atención en la respiración y se pedirá que, manteniendo los ojos cerrados, cada una verbalice su experiencia durante la mudanza.
- ✓ Una vez que todas hayan compartido su experiencia, abrirán los ojos lentamente. Sentadas en una posición cómoda, el terapeuta comentará y sintetizará la vivencia colectiva.

*Nota: los minutos de duración de cada paso dependerán de lo que se perciba como pertinente de acuerdo con el estado y respuestas del grupo.

c) Indicadores de evaluación:

- ✓ Perder el miedo
- ✓ No hablar por hablar
- ✓ Análisis de lo que eran, respuestas prácticas en lo que son
- ✓ Niveles en que lo asumen (siento, pienso, digo, hago)
- ✓ Qué partes se han asumido y cuáles no se han integrado
- ✓ Mantenerse centrado o huir del tema
- ✓ Fluidez-obstáculos
- ✓ Flexibilidad-rigidez con que tratan el tema
- ✓ Silencios y sus posibles significados
- ✓ Clima emocional
- ✓ Juegos de miradas (¿quién mira a quién y cuándo?)
- ✓ Asistencia, constancia y permanencia de las participantes
- ✓ La asociación de la experiencia de mudanza con los sentimientos y actitudes cotidianos frente a la vida.
- ✓ El reconocimiento de la necesidad de mover los afectos (despegarse de las cosas y emociones negativas) para enfrentar los cambios.

d) Especificaciones:

- ✓ Este ejercicio se sugiere cuando el grupo ya es capaz de manejar conscientemente sus sentimientos y actitudes positivas y negativas.
- ✓ Es importante que las participantes hayan compartido sesiones grupales (terapéuticas) con anterioridad.
- ✓ Este ejercicio no se sugiere en periodos individuales y/o grupales de ansiedad depresiva; sobre todo cuando se atraviesa por una fase de negación, a manera de o dañar su principio de realidad.

e) Sugerencia de variaciones:

- ✓ En caso de contar con suficiente espacio, se puede realizar con las participantes sentadas.
- ✓ Luego de abandonar la casa vieja, se llega a un valle de ídolos y fantasmas temibles que corresponden a los temores, zonas de rechazo, imágenes negativas, derrotas, intolerancias, personas, situaciones, vivencias desagradables, etc. Es preciso recorrerlo e identificar a cada uno y las emociones que provocan. Luego, subir a una colina y contemplar cómo un terremoto de amor, placer, pensamientos positivos y constructivos, derrumban ídolos y disuelve fantasmas. Después del terremoto preguntarles: ¿Cómo te sientes ahora?
- ✓ Cambiar la imagen del valle de los ídolos por: valle de los dioses, de los familiares (o amigos) intocables, de los defectos, de las pertenencias, títulos y méritos, de los espejos, apegos, etc.

6. Reflexión (20 min.)

a) Posibles ideas para la reflexión:

- ✓ La necesidad de reconocernos y estar con uno mismo
- ✓ El apego: “los objetos” ante los que se desarrolla y las formas en las que se establece.
- ✓ Temores y resistencias al cambio, o a dejar “algo” que se carga aunque no tenga más utilidad poniendo atención a las justificaciones como mecanismos de defensa.
- ✓ Tolerancia a la frustración como estrategia para cambiar en vez de anquilosarnos con actitudes y conductas disfuncionales.
- ✓ La continua utilización de tu libertad puede liberarte de la tendencia a controlar a los demás y de cambiarte a ti mismo.
- ✓ En algunas fases de la vida puede ser de alguna utilidad fabricarse ídolos, pero hay que soltarlos.
- ✓ Se depende de las cualidades del ídolo, pero en realidad son nuestras propias cualidades y defectos proyectados en los otros.
- ✓ Analizar si se puede vivir sin ídolos y fantasmas.
- ✓ La deformación del sentido de la vida: ¿cómo la ilusión se convierte en una trampa mediante el apego, llegando incluso a causar depresión y angustia?

b) Evaluación personal contra el plan de trabajo:

- ✓ Análisis del trabajo que cada cual ha realizado (dentro y fuera del grupo) sobre el cambio de hábitos, actitudes, concepciones a partir de los temas revisados y de las tareas ejecutadas.

7. Tarea semanal (5min.)

- ✓ No manipular a otros a través de malestares físicos-psicológicos o enfermedad.
- ✓ Evitar la autocompasión, aumentando la importancia a los malestares.
- ✓ Observar en que situaciones y cómo se proyecta en los “otros” la solución de los propios problemas, emociones o pensamientos negativos. Anotar en bitácora.
- ✓ Analizar qué es más fuerte o que paraliza más: la ansiedad ante la pérdida de algo o alguien; o el miedo al cambio, a lo nuevo. Anotar en bitácora.

8. Cierre (5min.) Agradecer la asistencia y participación de las mujeres, se dan las indicaciones necesarias para la siguiente sesión (día, hora, lugar, posibles materiales a utilizar y recordar asistir con ropa cómoda)

Tema: Confianza

Objetivo:

I. Las integrantes reflexionarán por medio del tema dónde es que depositan su confianza: en la familia, en el dinero o en ellas mismas para dirigir sus vidas.

II. Las participantes a través del ejercicio valorarán los recursos que tienen en su ser, de esta manera descubrirán la capacidad para confiar en ellas mismas como en su mejor amiga y así tomar sus decisiones.

1. Bienvenida, observación de la asistencia y puntualidad de las integrantes del grupo (5 min.)

2. Devolución de información de la sesión anterior a fin de ubicarse en la presente: compartir experiencia de lo trabajado en la semana referente al tema y a la tarea. (20 min.)

3. Desarrollo del tema de la sesión (30 min.)

a) Ideas fuerza:

a) La confianza es el convencimiento que se alcanza sobre las propias capacidades y cualidades.

b) Es un sentimiento que se genera en el interior y de cuyo desarrollo cada persona es responsable.

c) En muchas ocasiones se hacen las tareas con la vista puesta en los demás, esperando su aprobación y beneplácito, sin un convencimiento interior.

d) Para contar con una buena autoestima es necesario estar convencido de que se es apto para la vida que se ha elegido llevar.

e) Quien no goza de confianza en sí mismo, posterga las decisiones, da largas a los asuntos pendientes, va dejando cosas sin hacer por el camino y mantiene una actitud de parálisis.

f) La confianza no puede ser ciega sino que ha de estar sustentada en el conocimiento personal.

g) Si se desconfía de uno, se es escéptico con el otro, lo que conduce a una visión negativa de todo y de todos.

h) Confiar en uno mismo es abrir la puerta para hacer el camino de la propia vida, y es también la esperanza y la ilusión con la que se mueve una existencia que sabe de su sentido y proyecto allí donde vive.

b) Significados profundos más comunes:

a) En la infancia se requiere que el entorno (en especial el padre y la madre) aporte seguridad y atención así como saber que se es amado.

b) Para poder sentir que los otros creen en una persona, ha de ser ésta la primera en saberse válida y confiar en sí misma, pues de lo contrario es imposible creer que los demás lo harán, pues la confianza nunca viene de fuera.

✓ Un conocimiento totalmente honesto sobre las posibilidades y limitaciones, de forma que al acometer cualquier tarea o iniciar

relaciones interpersonales se sepa manejar las expectativas para conseguir éxitos y no acumular fracasos, en términos de cantidad y de calidad.

- ✓ Quien no tiene confianza en sí mismo será una persona que no se considere atractiva ni digna de tenerse en cuenta; mantendrá entonces pocas expectativas, muchos silencios y un lenguaje no asertivo; no pedirá ni reclamará, con lo que se condena a una invisibilidad que la destruye. Se convierte en una persona dependiente y otorga autoridad sobre su vida a todos aquellos a quienes cree superiores.

4. Relajación (5 min.) Las indicaciones que se le dará al grupo para una adecuada relajación son las siguientes:

- Sentarse en una posición cómoda siendo necesario mantener la espalda recta, las manos descansando sobre las piernas, los pies descruzados y completamente asentados en el suelo.
- Mantener los ojos cerrados hasta que se indique lo contrario.
- Dar cinco respiraciones lo más lento y profundo que les sea posible, inhalando por la nariz, exhalando por la boca; poniendo la atención en las sensaciones que esto produce en el cuerpo, así como en la tensión que se pueda percibir en algunos músculos, una vez detectada liberarla a través de la exhalación.
- Es importante indicar que se debe hacer un esfuerzo por concentrarse sólo en el momento presente, es decir, evitar o disminuir la carga de pensamientos.

5. Ejercicio de sesión (30 min.) “Caminar confiando en mí”

a) Materiales: Paliacate o mascada para cubrir los ojos

b) Procedimiento:

- ✓ Se forman parejas al azar, una de ellas hará el papel de lazarilla y la otra con los ojos cubiertos será guiada para recorrer toda la habitación haciendo contacto con todas las personas, objetos y lugares que ahí se encuentren, dando cinco minutos para posteriormente invertir los roles iniciando nuevamente el recorrido.
- ✓ Una vez que se hayan jugado los dos roles, todas las participantes se vendarán los ojos y recorrerán el espacio sin guía, durante cinco minutos.
- ✓ Después de esto se les dará la indicación de quitarse la venda, abrir sus ojos y recorrer una vez más el espacio, dando tres minutos.
- ✓ Observar interiormente cómo se sintieron en cada etapa del ejercicio y compartir la experiencia.

c) Indicadores de evaluación:

- ✓ Perder el miedo
- ✓ No hablar por hablar
- ✓ Análisis de lo que eran, respuestas prácticas en lo que son
- ✓ Niveles en que lo asumen (siento, pienso, digo, hago)

- ✓ Qué partes se han asumido y cuáles no se han integrado
- ✓ Mantenerse centrado o huir del tema
- ✓ Fluidez-obstáculos
- ✓ Flexibilidad-rigidez con que tratan el tema
- ✓ Silencios y sus posibles significados
- ✓ Clima emocional
- ✓ Juegos de miradas (¿quién mira a quién y cuándo?)
- ✓ Asistencia, constancia y permanencia de las participantes

d) Especificaciones:

- ✓ Asegurarse de que el espacio donde se realice el ejercicio no represente ningún riesgo para el grupo, así como que sea amplio para permitir que las participantes se desplacen sin dificultad.

e) Sugerencia de variaciones:

- ✓ Se sugiere realizar este ejercicio de preferencia en lugares abiertos y seguros donde se pueda tener contacto con la naturaleza.

6. Reflexión (20 min.)

a) Posibles ideas para la reflexión:

- ✓ Cuando tomamos decisiones sin confiar en nosotras mismas es como caminar a ciegas “confiar en ti es observar claramente hacia dónde diriges tu vida”.
- ✓ Algunas personas pueden confiar en tú guía o apoyo, pero eso es diferente a pretender que seas tú quien tome las decisiones por otro.
- ✓ Puedes confiar en la guía de alguien pero sólo tú tomas la decisión, confía en ti.
- ✓ Confiar en que lo que experimentamos nos trae un aprendizaje de vida.
- ✓ Profundizar en la importancia de dejarse ser y fluir con la vida en vez de contra la vida.
- ✓ Revalorar el concepto de confianza, no en términos de poner mi seguridad en manos de otros, si no en el sentido de que tanto me dejo fluir y confío en mi misma.

b) Evaluación personal contra el plan de trabajo:

- ✓ Análisis del trabajo que cada cual ha realizado (dentro y fuera del grupo) sobre el cambio de hábitos, actitudes, concepciones a partir de los temas revisados y de las tareas ejecutadas

7. Tarea semanal (5min.)

- ✓ Verse frente al espejo, observar el cuerpo, los pensamientos, así como los sentimientos, mirarse fijamente a los ojos y reflexionar que eso que vemos es digno de confianza.
- ✓ Siempre que enfrentemos situaciones difíciles piensa: “estoy aquí y ahora, antes de preocuparme voy a ocuparme, confío en mí y en la vida, todo se solucionará”.

8. Cierre (5min.) Agradecer la asistencia y participación de las mujeres, se dan las indicaciones necesarias para la siguiente sesión (día, hora, lugar, posibles materiales a utilizar y recordar asistir con ropa cómoda).

Tema: Segunda evaluación

Objetivo:

I. Evaluar el progreso grupal en cuanto al alcance de los objetivos del taller por medio del plan de trabajo, verbalización de la experiencia, comparación de los planes de trabajo y observaciones de los terapeutas.

1. Bienvenida, observación de la asistencia y puntualidad de las integrantes del grupo (5 min.)
2. Comparación de los planes de trabajo (30 min.)
 - ✓ Se les pedirá que lean sus planes de trabajo en silencio (10 min.)
 - ✓ Compartir lo que observan de la comparación de ambos planes de trabajo (20 min.)
3. Se les proporcionará el plan de trabajo para que lo respondan individualmente y en actitud reflexiva. (20 min.)
4. Verbalización de la experiencia del trabajo psicoterapéutico que cada una de ellas ha realizado dentro del grupo así como sus efectos en su vida personal. (50 min.)

a) Indicadores de evaluación:

- ✓ Perder el miedo
- ✓ No hablar por hablar
- ✓ Análisis de lo que eran, respuestas prácticas en lo que son
- ✓ Niveles en que lo asumen (siento, pienso, digo, hago)
- ✓ Qué partes se han asumido y cuáles no se han integrado
- ✓ Mantenerse centrado o huir del tema
- ✓ Fluidez-obstáculos
- ✓ Flexibilidad-rigidez con que tratan el tema
- ✓ Silencios y sus posibles significados
- ✓ Clima emocional
- ✓ Juegos de miradas (¿quién mira a quién y cuándo?)
- ✓ Asistencia, constancia y permanencia de las participantes

b) Especificaciones:

- ✓ Evitar estímulos que puedan distraer el trabajo grupal.
- ✓ Orientar las evaluaciones en cuanto al logro de objetivos para evitar perderse en el discurso.
- ✓ Dar la indicación a las integrantes que sus respuestas orales y escritas vayan más de lo descriptivo a lo reflexivo, es decir, que procuren hacer un análisis del trabajo personal y del proceso grupal.

5. Relajación (5 min.) Las indicaciones que se le dará al grupo para una adecuada relajación son las siguientes:

- Sentarse en una posición cómoda siendo necesario mantener la espalda recta, las manos descansando sobre las piernas, los pies descruzados y completamente asentados en el suelo.
- Mantener los ojos cerrados hasta que se indique lo contrario.
- Dar cinco respiraciones lo más lento y profundo que les sea posible, inhalando por la nariz, exhalando por la boca; poniendo la atención en las sensaciones que esto produce en el cuerpo, así como en la tensión que se pueda percibir en algunos músculos, una vez detectada liberarla a través de la exhalación.
- Es importante indicar que se debe hacer un esfuerzo por concentrarse sólo en el momento presente, es decir, evitar o disminuir la carga de pensamientos.

6. Tarea semanal (5min.)

- ✓ Realizar una actividad recreativa (acudir a algún lugar de interés y que no hayan visitado; de acuerdo a sus posibilidades reales y evitar caer en pretextos para no hacerlo).

7. Cierre (5min.) Agradecer la asistencia y participación de las mujeres, se dan las indicaciones necesarias para la siguiente sesión (día, hora, lugar, posibles materiales a utilizar y recordar asistir con ropa cómoda).

Tema: Adaptación: satisfacción y felicidad

Objetivo:

- I. Las participantes reconocerán los obstáculos que están presentes en el crecimiento y desarrollo de cada una mediante la reflexión del tema.
- II. Aumentar la disposición para modificar la actitud y reacción como respuestas ante las situaciones que enfrentan a diario.

1. Bienvenida, observación de la asistencia y puntualidad de las integrantes del grupo (5 min.)

2. Devolución de información de la sesión anterior a fin de ubicarse en la presente: compartir experiencia de lo trabajado en la semana referente al tema y a la tarea. (20 min.)

3. Desarrollo del tema de la sesión (30 min.)

a) Ideas fuerza:

- ✓ En vez de lamentarse por el pasado o temer al futuro hay que vivir el presente con toda intensidad.
- ✓ Se puede ser feliz porque se está vivo.
- ✓ Sólo tienes este día, cómo quieres vivirlo: satisfecho o insatisfecho, feliz o infeliz.
- ✓ La vida no consiste en llegar a la felicidad como meta si no en viajar a través de ella
- ✓ La idea de optimizar la vida sin conciencia suena a ideal romántico. En el fondo no es más que un profundo temor a vivir, una incapacidad para aceptarse y permitirse ser.
- ✓ Las frecuentes resistencias a la adaptación suelen tener detrás grandes resentimientos, frustraciones e insatisfacciones.
- ✓ Toda emoción negativa habla de deseos o proyectos insatisfechos.
- ✓ Mientras más se ejercitan la independencia y la libertad más se afianzan.
- ✓ Una persona sin conflictos es muy poco común.
- ✓ Si me quedo aferrado a mis conflictos y/o enfermedad les confiero poder sobre mí; si aprendo de ellos soy dueño de mi vida.
- ✓ Generalmente cuando se piensa en felicidad se ven sus efectos, pero pocas veces se analizan con cuidado sus causas: ¿Qué nos hace felices? ¿Es posible que esta felicidad sea un estado permanente?

b) Significados profundos más comunes:

- ✓ Es fácil confundir la felicidad con el bienestar. Por eso muchas personas tienden a equivocarse el sentido de los bienes materiales en sus vidas, creyendo que les dará una felicidad que nunca encuentran.
- ✓ La felicidad no es la falta de problemas o la ausencia de dificultades. ¿Se puede ser feliz en medio de una tormenta? Sí, porque no es algo que esté necesariamente fuera de uno, el primer sitio donde se encuentra es en el interior.

- ✓ Es muy difícil ser feliz con una actitud de resentimiento o de enojo hacia la vida, tampoco se puede ser feliz si se deposita el corazón en cosas materiales o en las personas equivocadas.
- ✓ La felicidad tiene mucho que ver con el vacío o plenitud que se perciba sobre la vida en su sentido más profundo.
- ✓ La felicidad también tiene mucho que ver con la actitud hacia los problemas y las preocupaciones, que siempre estarán presentes en la vida de una forma u otra, sin embargo una actitud positiva y una esperanza continua ayudan muchísimo más que una pesimista, un encerrarse en sí mismo y una visión "amarga" de la existencia.
- ✓ Para comprender aún más el porqué se vive en el sufrimiento o insatisfacción, frecuentemente se descubre que se está dividido entre lo que se piensa, siente y se hace.
- ✓ Uno elige vivir infeliz cuando se centra la atención en las carencias y adversidades que se han experimentado, por el contrario se tiene también la capacidad de elegir ser feliz recordando todos los recursos y cualidades con los que se cuentan, teniendo la vida como principal motivo para serlo.

4. Relajación (5 min.) Las indicaciones que se le dará al grupo para una adecuada relajación son las siguientes:

- Sentarse en una posición cómoda siendo necesario mantener la espalda recta, las manos descansando sobre las piernas, los pies descruzados y completamente asentados en el suelo.
- Mantener los ojos cerrados hasta que se indique lo contrario.
- Dar cinco respiraciones lo más lento y profundo que les sea posible, inhalando por la nariz, exhalando por la boca; poniendo la atención en las sensaciones que esto produce en el cuerpo, así como en la tensión que se pueda percibir en algunos músculos, una vez detectada liberarla a través de la exhalación.
- Es importante indicar que se debe hacer un esfuerzo por concentrarse sólo en el momento presente, es decir, evitar o disminuir la carga de pensamientos.

5. Ejercicio de sesión (30 min.) "Volver a nacer"

a) Materiales: colchonetas, ropa cómoda, espacio amplio

b) Procedimiento:

- ✓ Pedir a las participantes que se recuestan del lado que más se acomoden y cierren los ojos, sólo los abrirán hasta que se indique.
- ✓ Pedir que se flexionen (encojan) lo más que puedan hasta adoptar una posición fetal
- ✓ Con la atención puesta en la respiración, percibir aquellos músculos que se encuentren tensos, para que a través de la misma respiración vayan liberando o soltando la tensión (en cada exhalación soltar la tensión).
- ✓ Una vez que se encuentren cómodas en esa posición pedir que imaginen encontrarse en el vientre materno, sentir la temperatura, percibir la comodidad de depender de alguien (provocar un estado de homeostasis y simbiosis).

- ✓ Dar la consigna: “tal como en la vida real, no podemos estar en ese estado para siempre, por lo que vamos a crecer lentamente, poco a poco vamos a incorporarnos con movimientos muy suaves, lentos, muy despacio, poniendo atención a aquellos momentos difíciles o incómodos, para después continuar creciendo; es importante que perciban cómo se sienten a cada momento, no sólo en la incomodidad, si no también en su contraparte, la comodidad del equilibrio” parafrasear la consigna, dejando grandes silencios que faciliten el trabajo de las participantes.
 - ✓ Cuando la mayoría ya esté de pie: “ crezcamos todo lo que queramos y cuando llegemos a nuestro tope busquemos una postura cómoda para después reflexionar, individualmente sobre lo que sucedió en el ejercicio, todavía no podemos hablar ni abrir los ojos”
 - ✓ Todavía con los ojos cerrados comentar de manera individual y dirigida la experiencia.
 - ✓ Una vez que todas han compartido conviene centrar nuevamente la atención en la respiración.
 - ✓ Dar la indicación de abrir los ojos.
- c) Indicadores de evaluación:
- ✓ Perder el miedo
 - ✓ No hablar por hablar
 - ✓ Que la verbalización sea fundamentalmente sobre las capacidades para superar los obstáculos en la vida.
 - ✓ Análisis de lo que eran, respuestas prácticas en lo que son
 - ✓ Niveles en que lo asumen (siento, pienso, digo, hago)
 - ✓ Qué partes se han asumido y cuáles no se han integrado
 - ✓ Mantenerse centrado o huir del tema
 - ✓ Fluidez-obstáculos
 - ✓ Flexibilidad-rigidez con que tratan el tema
 - ✓ Silencios y sus posibles significados
 - ✓ Clima emocional
 - ✓ Juegos de miradas (¿quién mira a quién y cuándo?)
 - ✓ Asistencia, constancia y permanencia de las participantes
- d) Especificaciones:
- ✓ Los minutos de duración de cada paso depende de lo que se perciba como pertinente de acuerdo con el estado del grupo.
 - ✓ Es importante un espacio amplio
- e) Sugerencia de variaciones:
- ✓ En la parte del ejercicio donde se empieza a crecer, también se puede llevar a las participantes a centrar la atención en los cinco años, ocho, doce, quince, etc. y en cada etapa permitir que fluya una imagen representativa de un momento positivo e inolvidable en el que se sintieron fuertes, alegres, acompañadas, etc. después al finalizar todas las etapas indicar que cada una de éstas imágenes va a irse integrando como parte de su crecimiento, con todo los sentimientos y sensaciones que hayan producido. Finalmente se indicará que

estas imágenes-fortalezas nos acompañan en cualquier momento, incluso en los difíciles.

6. Reflexión (20 min.)

a) Posibles ideas para la reflexión:

- ✓ La eventual dificultad de cambiar posiciones o situaciones cómodas al enfrentar obstáculos.
- ✓ La fuerza del Yo para superar imprevistos que se presentan, restableciendo el equilibrio.
- ✓ Los mecanismos defensivos que evitan que “caigamos”
- ✓ Las áreas libres de conflicto que permiten el cambio: “pude, lo logré, me sentí, quise, pensé, decidí”
- ✓ La vida es un proceso de cambio continuo, resistirse a ello y al crecimiento personal implica una de las mayores dificultades para vivir, pues requiere una negación del proceso. Uno de los riesgos que derivan al renunciar a aceptar el cambio en uno mismo es el estancarse en la costumbre de intentar cambiar a los demás para hacerse la ilusión de seguir igual. Esa forma de vivir absorberá toda tu energía y no te proporcionará nada personal a cambio. No tiene sentido utilizar tu energía para cambiar a los demás, pues la puedes usar para fluir con los cambios que experimentes y para disfrutar del desarrollo de tu propia vida.
- ✓ La vida es como una caja de sorpresas donde uno deposita proyectos y el azar los acomoda de modo que uno puede encontrarlos o no, con o sin un orden lógico.
- ✓ ¿Cómo influye la actitud con que se busca para poder encontrar?

b) Evaluación personal contra el plan de trabajo:

- ✓ Análisis del trabajo que cada cual ha realizado (dentro y fuera del grupo) sobre el cambio de hábitos, actitudes, concepciones a partir de los temas revisados y de las tareas ejecutadas.

7. Tarea semanal (5min.)

- ✓ Siempre que estés en una situación en la que te sientas infeliz, seguirás en esa situación hasta que aprendas la lección que de ella se desprende.
- ✓ Hacer alguna actividad auto seleccionada que sea agradable, diario a la misma hora durante un periodo elegido, anotar los resultados en la bitácora.
- ✓ Realizar algunas actividades que se hacían de pequeños y causaban alegría.
- ✓ Realizar actividades que provoquen risa.
- ✓ Observar cómo cotidianamente los atributos de la risa, la alegría, la tristeza, los pensamientos y acciones tejen el tapiz de la propia vida

9. Cierre (5min.) Agradecer la asistencia y participación de las mujeres, se dan las indicaciones necesarias para la siguiente sesión (día, hora, lugar, posibles materiales a utilizar y recordar asistir con ropa cómoda.

Tema: Amor y Perdón

Objetivo:

- I. Las participantes reflexionarán por medio del tema acerca de lo que implica la palabra amor tanto a los demás como a sí mismas para hacer de ésta una práctica cotidiana como un elemento indispensable para lograr el bienestar.
- II. El grupo comprenderá el perdón a través del ejercicio como una forma de practicar el amor y de liberar emociones negativas: rencor, resentimiento, ira u odio, pues enferman cuerpo, mente y entorno.

1. Bienvenida, observación de la asistencia y puntualidad de las integrantes del grupo (5 min.)
2. Devolución de información de la sesión anterior a fin de ubicarse en la presente: compartir experiencia de lo trabajado en la semana referente al tema y a la tarea. (20 min.)
3. Desarrollo del tema de la sesión (30 min.)

a) Ideas fuerza:

- ✓ El amor a uno mismo es el sentimiento valorativo del propio ser, es aprender a quererse y respetarse.
- ✓ Cuando un objeto o una persona amada es quitado se siente como una pérdida de amor.
- ✓ Por ello se dice que el amor real es puro y natural, no es egoísta ni emocional como el amor condicionado; pues este no brinda plenitud por mucho tiempo, no es duradero y trae dolor.
- ✓ Las verdaderas cualidades del amor (confianza, paz, alegría, compasión, auto conocimiento, gratitud, humildad) son oscurecidas por la dependencia.
- ✓ Este sentimiento no necesita sacarle absolutamente nada a nadie, es posible sentirlo sin que nadie este con uno; es completo en cada persona y está para lograr la felicidad.
- ✓ El perdón implica arrojar de la mente y del corazón la emoción o emociones arraigadas, como el rencor, el odio, la amargura, el dolor por haber sido dañados.
- ✓ Perdonar es reconocer que el daño permanece, crece y actúa principalmente en uno mismo, tan sólo por no perdonar, por no perder esa emoción negativa.
- ✓ El perdón es una expresión de amor y libera de ataduras que amargan el alma y enferman el cuerpo.

b) Significados profundos más comunes:

- ✓ El amor emocional o condicionado es inducido desde una edad muy temprana, debido a que este sentimiento y el estar contentos están asociados con condiciones externas, confirmaciones y percepciones exteriores del amor.
- ✓ El amor a uno mismo se mantiene, crece o decrece por dentro; esto depende, del ambiente familiar, social y educativo en el que se desenvuelvan las personas así como de los estímulos que estos brinden; existiendo siempre la posibilidad de descubrirlo y experimentarlo a lo largo de la vida
- ✓ El orgullo, alimentado por la arrogancia, no permite perdonar puesto que se piensa que al hacerlo se está siendo humillado ante el otro, pero en realidad, es ser humilde con uno mismo y con los demás.
- ✓ Al perdonarse a uno mismo y a los demás, se demuestra que el otro actúa como uno mismo, de esta forma se logra la humildad de verse todos por igual, ni uno menos, ni uno más.
- ✓ Perdonar no significa dejar de darle importancia a lo que sucedió, ni darle la razón a alguien que lastimó, simplemente significa dejar de lado aquellos pensamientos negativos que causan dolor o enojo.

4. Relajación (5 min.) Las indicaciones que se le dará al grupo para una adecuada relajación son las siguientes:

- Sentarse en una posición cómoda siendo necesario mantener la espalda recta, las manos descansando sobre las piernas, los pies descruzados y completamente asentados en el suelo.
- Mantener los ojos cerrados hasta que se indique lo contrario.
- Dar cinco respiraciones lo más lento y profundo que les sea posible, inhalando por la nariz, exhalando por la boca; poniendo la atención en las sensaciones que esto produce en el cuerpo, así como en la tensión que se pueda percibir en algunos músculos, una vez detectada liberarla a través de la exhalación.
- Es importante indicar que se debe hacer un esfuerzo por concentrarse sólo en el momento presente, es decir, evitar o disminuir la carga de pensamientos.

5. Ejercicio de sesión (30 min.) “Afecto a mí mismo y práctica del perdón”

a) Materiales: colchonetas, ropa cómoda, espacio amplio, papas y bolsas de plástico para cada participante

b) Procedimiento:

- ✓ Las participantes se recostarán boca arriba en el piso de manera que haya espacio entre cada una de ellas.
- ✓ El ejercicio podrá iniciarse desde la cabeza a los pies, lentamente las participantes irán presionando su cuerpo contra el piso de manera que centímetro a centímetro toda la piel sea presionada.

- ✓ Posteriormente se les pedirá que acaricien cada parte de su cuerpo lenta y suavemente, con una actitud amorosa y de gratitud, mientras repiten mentalmente pensamientos que les sean agradables.
 - ✓ Una vez que hayan terminado se les dará la indicación de imaginar a una pequeña (ellas mismas a la edad de 8 años), y que sean ahora ellas mismas quienes le den afecto a esa niña a partir de ese momento y practicarlo lo más posible.
 - ✓ Se les indicará que abran sus ojos y se incorporen.
 - ✓ Ahora se les explicará la práctica del perdón, cada participante tomara una papa por cada persona a la que le guarden resentimiento, les pondrán su nombre y las guardarán en una bolsa.
 - ✓ Se les dará la indicación que esa bolsa con papas deberán cerrarla y cargarla todo el tiempo hasta la siguiente sesión. (se acentuará la importancia de seguir las indicaciones para una mejor comprensión del ejercicio)
 - ✓ Verbalizarán su experiencia
- c) Indicadores de evaluación:
- ✓ Perder el miedo
 - ✓ No hablar por hablar
 - ✓ Análisis de lo que eran, respuestas prácticas en lo que son
 - ✓ Niveles en que lo asumen (siento, pienso, digo, hago)
 - ✓ Qué partes se han asumido y cuáles no se han integrado
 - ✓ Mantenerse centrado o huir del tema
 - ✓ Fluidez-obstáculos
 - ✓ Flexibilidad-rigidez con que tratan el tema
 - ✓ Silencios y sus posibles significados
 - ✓ Clima emocional
 - ✓ Juegos de miradas (¿quién mira a quién y cuándo?)
 - ✓ Asistencia, constancia y permanencia de las participantes
- d) Especificaciones:
- ✓ Este ejercicio se puede realizar con frecuencia al despertar como una forma de ponerse el cuerpo.
 - ✓ La imagen de la niña sólo se utiliza como elemento abstracto para visualizarse a sí mismas, puede ser modificado por la idea de ver su imagen reflejada en un espejo.
- e) Sugerencia de variaciones:
- ✓ Se puede hacer uso de aceites, pétalos de flores, agua o cualquier sustancia que sea agradable al contacto con la piel.

6. Reflexión (20 min.)

- a) Posibles ideas para la reflexión:
- ✓ De qué maneras nos manifestamos amor a nosotras mismas
 - ✓ Cómo nos gustaría ahora manifestarnos ese amor, cómo y cuándo se va a comenzar.
 - ✓ De qué formas no nos hemos amado y porqué

- ✓ Es posible dar amor si yo no lo tengo?
- ✓ Si puedo practicar el amor con los demás porqué no conmigo?
- ✓ En quién debo empezar a practicar el amor puro e incondicional?
- ✓ La falta de perdón te ata a las personas con el resentimiento, te tiene encadenado.
- ✓ La falta de perdón es el veneno más destructivo para el espíritu ya que neutraliza los recursos emocionales que tienes.
- ✓ Elige vivir el sentimiento, siente el dolor y te recuperarás, madurarás y lo superarás; podría haber más dolor pero te has demostrado que puedes superarlo.

b) Evaluación personal contra el plan de trabajo:

- ✓ Análisis del trabajo que cada cual ha realizado (dentro y fuera del grupo) sobre el cambio de hábitos, actitudes, concepciones a partir de los temas revisados y de las tareas ejecutadas.

7. Tarea semanal (5min.)

- ✓ Cargar la bolsa de papas como se carga la bolsa de mano.
- ✓ Reflexionar lo siguiente y escribir la reflexión en la bitácora: el fastidio de acarrear esa bolsa en todo momento te puede mostrar claramente el peso espiritual que cargas a diario y cómo mientras pones tu atención en ella para no olvidarla en ningún lado, desatiendes cosas que son mas importantes para ti. Todos tenemos papas pudriéndose en nuestra “mochila” sentimental, observa el precio que pagas a diario por mantener el resentimiento por algo que ya ha pasado y no puede cambiarse.
- ✓ Antes de llegar a la sesión de la siguiente semana se liberarán de esos resentimientos, tirando la bolsa de papas a la basura, contestando en la bitácora las siguientes preguntas: ¿con qué personas estás resentido? ¿a quienes no puedes perdonar? ¿eres tu infalible y por eso no puedes perdonar los errores ajenos?
- ✓ Comentarán su experiencia una vez llegando al grupo.
- ✓ Practicar lo más posible el ejercicio de la sesión

8. Cierre (5min.) Agradecer la asistencia y participación de las mujeres, se dan las indicaciones necesarias para la siguiente sesión (día, hora, lugar, posibles materiales a utilizar y recordar asistir con ropa cómoda).

Tema: Ser Mujer

Objetivo:

- I. Facilitar procesos de autoconocimiento más profundos así como reconocer que el ser mujer no se centra en el cuerpo sino que también pasa por las ideas, actitudes y conductas mediante la realización del ejercicio.
- II. Reflexionar la propia situación vital, los intereses personales a desarrollar, los medios y posibilidades de realización.

1. Bienvenida, observación de la asistencia y puntualidad de las integrantes del grupo (5 min.)
2. Devolución de información de la sesión anterior a fin de ubicarse en la presente: compartir experiencia de lo trabajado en la semana referente al tema y a la tarea (20 min.)
3. Desarrollo del tema de la sesión (20 min.)

a) Ideas fuerza:

- ✓ El trabajo más importante que se puede realizar es el que se hace con uno mismo.
- ✓ En vez de valorar lo que deseas, valora lo que eres.
- ✓ Es más importante lo que puedes hacer que lo que no.
- ✓ Aparte de quejarte y sufrir, ¿qué más sabes hacer?
- ✓ El último recurso de todos es decir que no somos lo suficientemente buenas ni aptas.

b) Significados profundos más comunes:

- ✓ Sentirse mártir viste el ego, proporciona ideas para confrontar a “otros” en la lucha de egos.
- ✓ Al repetir estereotipos, patrones impuestos sólo por deber se convierten en hábitos y enmascaran la verdadera personalidad al grado de que la persona puede llegar a reconocerse en tanto el cúmulo de emociones negativas.
- ✓ El concepto de mujer tradicionalmente se le justifica con argumentos que en fondo hablan de prejuicios, esquemas de pensamiento y concepciones del mundo altamente mecanizado.
- ✓ La mayoría de las mujeres aceptan y hacen lo que los otros dicen, por que les da más seguridad dando satisfacción a los demás evitando así la responsabilidad de decidir y enfrentarse con los propios miedos.
- ✓ Ahora es el momento de entender los miedos para poder llevar a cabo el trabajo personal.

4. Relajación (5 min.) Las indicaciones que se le dará al grupo para una adecuada relajación son las siguientes:

- Sentarse en una posición cómoda siendo necesario mantener la espalda recta, las manos descansando sobre las piernas, los pies descruzados y completamente asentados en el suelo.

- Mantener los ojos cerrados hasta que se indique lo contrario.
- Dar cinco respiraciones lo más lento y profundo que les sea posible, inhalando por la nariz, exhalando por la boca; poniendo la atención en las sensaciones que esto produce en el cuerpo, así como en la tensión que se pueda percibir en algunos músculos, una vez detectada liberarla a través de la exhalación.
- Es importante indicar que se debe hacer un esfuerzo por concentrarse sólo en el momento presente, es decir, evitar o disminuir la carga de pensamientos.

5. Ejercicio de sesión (40 min.) “Mi vida”

a) Materiales: para cada participante: hojas de instrucciones, hojas blancas y lápiz o bolígrafo.

b) Procedimiento:

- ✓ Se forman subgrupos de tres participantes.
- ✓ Se reparte el material con la consigna de atenerse a las instrucciones escritas.
- ✓ Se resuelven los apartados I, II y III.
- ✓ Entre los miembros de cada grupo se cambian las experiencias recopiladas hasta aquí (IV).
- ✓ Se resuelven los apartados V, VI y VII intercambiando las experiencias con su grupo.
- ✓ Se comenta la experiencia personal y grupal.

c) Indicadores de evaluación:

- ✓ Perder el miedo
- ✓ No hablar por hablar
- ✓ Análisis de lo que eran, respuestas prácticas en lo que son
- ✓ Niveles en que lo asumen (siento, pienso, digo, hago)
- ✓ Qué partes se han asumido y cuáles no se han integrado
- ✓ Mantenerse centrado o huir del tema
- ✓ Fluidez-obstáculos
- ✓ Flexibilidad-rigidez con que tratan el tema
- ✓ Silencios y sus posibles significados
- ✓ Clima emocional
- ✓ Juegos de miradas (¿quién mira a quién y cuándo?)
- ✓ Asistencia, constancia y permanencia de las participantes

d) Especificaciones:

- ✓ El coordinador debe fomentar la participación de todos los participantes.

e) Sugerencia de variaciones:

- ✓ Puede aplicarse en dos sesiones, dando al ejercicio hora y media, permitiendo un autoanálisis más amplio, manejando emociones que obstaculizan el enfrentarse al concepto individual de ser mujer.

Reflexión (20 min.)

a) Posibles ideas para la reflexión:

- ✓ La importancia de fijarse proyectos alcanzables y de trascendencia como un medio de transformación, liberación, aceptación y autoconocimiento.
- ✓ Reconocer los proyectos pasados que sí se lograron y los que no, para aprender de ambas experiencias y de la actitud con que se las vivió para poder conocer lo que realmente se necesita, lo que se puede hacer y cómo se quiere hacer.
- ✓ ¿Cómo se transformó lo que en un principio era un “querer hacer” en un “deber ser” o si se pudo llegar a “ser”.
- ✓ Cada ser humano es un artista cuyo trabajo consiste en su vida.
- ✓ Las diferentes formas que cada persona tiene para enfrentarse a su realidad.
- ✓ Pensar que el concepto de ser mujer se basa en cuestiones imaginarias (simbólicas) de la sociedad y lo importante es conocer qué hay que retomar de la vida, replantear y llevar a cabo.

b) Evaluación personal contra el plan de trabajo:

- ✓ Análisis del trabajo que cada cual ha realizado (dentro y fuera del grupo) sobre el cambio de hábitos, actitudes, concepciones a partir de los temas revisados y de las tareas ejecutadas.

6. Tarea semanal (5min.)

- ✓ Para sustituir pensamientos negativos repetir frases como: “merezco realizar mis proyectos e ilusiones”.
- ✓ Comenzar a realizar actividades que conlleven a conocerse en todos los aspectos y que se acerquen a lo que siempre quisieron realizar.
- ✓ Revisar detenidamente si ha habido transformación en la identidad.
- ✓ Vivir cumpliendo el proyecto “aquí-ahora”, en vez de imaginarlo.
- ✓ Descubrir que han priorizado en sus vidas.

7. Cierre (5min.) Agradecer la asistencia y participación de las mujeres, se dan las indicaciones necesarias para la siguiente sesión (día, hora, lugar, posibles materiales a utilizar y recordar asistir con ropa cómoda.

Tema: Tercera evaluación

Objetivo:

I. Evaluar el trabajo grupal en cuanto al alcance de los objetivos del taller por medio del plan de trabajo, verbalización de la experiencia, comparación de los planes de trabajo y observaciones de los terapeutas.

1. Bienvenida, observación de la asistencia y puntualidad de las integrantes del grupo (5 min.)
2. Comparación de los planes de trabajo (30 min.)
 - ✓ Se les pedirá que lean sus planes de trabajo en silencio (10 min.)
 - ✓ Compartir lo que observan de la comparación de ambos planes de trabajo (20 min.)
3. Se les proporcionará el inventario del estado emocional para que lo respondan individualmente y en actitud reflexiva (20 min.)
4. Verbalización de la experiencia del trabajo psicoterapéutico que cada una de ellas ha realizado dentro del grupo así como los efectos en su vida personal y proyectos para continuar lo aprendido (50 min.)

a) Indicadores de evaluación:

- ✓ Perder el miedo
- ✓ No hablar por hablar
- ✓ Análisis de lo que eran, respuestas prácticas en lo que son
- ✓ Niveles en que lo asumen (siento, pienso, digo, hago)
- ✓ Qué partes se han asumido y cuáles no se han integrado
- ✓ Mantenerse centrado o huir del tema
- ✓ Fluidez-obstáculos
- ✓ Flexibilidad-rigidez con que tratan el tema
- ✓ Silencios y sus posibles significados
- ✓ Clima emocional
- ✓ Juegos de miradas (¿quién mira a quién y cuándo?)
- ✓ Asistencia, constancia y permanencia de las participantes

b) Especificaciones:

- ✓ Evitar estímulos que puedan distraer el trabajo grupal.
- ✓ Orientar las evaluaciones en cuanto al logro de objetivos para evitar perderse en el discurso.
- ✓ Dar la indicación a las integrantes que sus respuestas orales y escritas vayan más de lo descriptivo a lo reflexivo, es decir, que procuren hacer un análisis del trabajo personal y del proceso grupal.

5. Relajación (5 min.) Las indicaciones que se le dará al grupo para una adecuada relajación son las siguientes:

- Sentarse en una posición cómoda siendo necesario mantener la espalda recta, las manos descansando sobre las piernas, los pies descruzados y completamente asentados en el suelo.
- Mantener los ojos cerrados hasta que se indique lo contrario.
- Dar cinco respiraciones lo más lento y profundo que les sea posible, inhalando por la nariz, exhalando por la boca; poniendo la atención en las sensaciones que esto produce en el cuerpo, así como en la tensión que se pueda percibir en algunos músculos, una vez detectada liberarla a través de la exhalación.
- Es importante indicar que se debe hacer un esfuerzo por concentrarse sólo en el momento presente, es decir, evitar o disminuir la carga de pensamientos.

6. Cierre (10min.) Agradecer la asistencia, participación, disposición y compromiso con el grupo de las integrantes a lo largo del trabajo grupal, despedirse dando las siguientes ideas para reflexión:

- ✓ En vez de valorar lo que deseas, valora lo que eres.
- ✓ La vida no consiste en llegar sino en cómo viajamos.
- ✓ Es más importante lo que puedes hacer que lo que no puedes hacer.
- ✓ Hoy decido quién soy conmigo, con los demás y con mi vida”.
- ✓ Nunca hay un adiós absoluto, pues todos somos compañeros en el camino.

TALLER "ELEGIR SER MUJER"

OBJETIVO GENERAL: Promover la adaptación activa a la realidad, así como la mejora de los signos y síntomas de las mujeres participantes por medio de la experiencia obtenida a través del taller "Elegir ser Mujer".

SESIÓN: 1

TEMA: Inicio del trabajo grupal (1ª Evaluación)

| Objetivo | Actividades | Materiales | Tiempo | Sugerencias de variación | Evaluación |
|---|---|---|---|---|--|
| <p>I. Las participantes se integrarán por medio de la dinámica que se realizará, promoviendo la cohesión grupal, confianza y disposición para compartir.</p> <p>II. Se obtendrá un panorama general del estado de salud físico-psicológico del grupo a través del discurso que llevarán a cabo las participantes así como la elaboración del plan de trabajo.</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Bienvenida - Encuadre grupal - Elaboración del plan de trabajo - Ejercicio de sesión "Hoy conoci a..." - Reflexión - Tarea semanal - Cierre | <p>Sillas o colchonetas, ropa cómoda, plan de trabajo y lápices o bolígrafos.</p> | <p>20 min. 25 min. 30 min. 20 min. 10 min. 5 min. 10 min.</p> | <p>Ampliando el tiempo del ejercicio, las parejas pueden intercambiarse entre sí hasta por tres turnos.</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Observación - Expresión verbal - Plan de trabajo |

OBJETIVO GENERAL: Promover la adaptación activa a la realidad, así como la mejora de los signos y síntomas de las mujeres participantes por medio de la experiencia obtenida a través del taller "Elegir ser Mujer".

SESIÓN: 2

TEMA: Pensamiento y voluntad

| Objetivo | Actividades | Materiales | Tiempo | Sugerencias de variación | Evaluación |
|--|--|--|---|---|--|
| <p>I. El grupo comprenderá la importancia que tiene el pensamiento en la creación de la actitud con la que se ha de enfrentar la realidad que cada persona vive; así como diferenciará entre los pensamientos positivos y negativos, sus efectos, la relevancia de la voluntad en la generación de los mismos a través de una reflexión sobre el tema y el ejercicio a realizar.</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Bienvenida - Devolución de la información de la sesión anterior - Desarrollo del tema correspondiente a la sesión - Relajación - Ejercicio de sesión "Mi compromiso" - Reflexión - Tarea semanal - Cierre | <p>Sillas, ropa cómoda, lápices o bolígrafos y bitácora.</p> | <p>5 min. 20 min. 30 min. 5 min. 30 min. 20 min. 5 min. 5 min.</p> | <ul style="list-style-type: none"> - El ejercicio puede realizarse frente a un espejo - En vez de hacer el ejercicio individual y mental, hacerlo en parejas expresando verbalmente pensamientos y sensaciones. | <ul style="list-style-type: none"> - Observación - Expresión verbal - Plan de trabajo |

OBJETIVO GENERAL: Promover la adaptación activa a la realidad, así como la mejora de los signos y síntomas de las mujeres participantes por medio de la experiencia obtenida a través del taller "Elegir ser Mujer".

SESIÓN: 3

TEMA: El cuerpo y las emociones

| Objetivo | Actividades | Materiales | Tiempo | Sugerencias de variación | Evaluación |
|---|--|---|--|--|--|
| I. El grupo comprenderá el origen de las emociones positivas y negativas así como sus efectos sobre el cuerpo mediante el desarrollo del tema. II. Se fomentará en las integrantes el aprecio y valoración hacia su cuerpo a través del ejercicio y reflexión de sesión. | - Bienvenida - Devolución de la información de la sesión anterior - Desarrollo del tema correspondiente a la sesión - Relajación - Ejercicio de sesión "Denunciar para liberarnos" - Reflexión - Tarea semanal - Cierre | Sillas, ropa cómoda, hojas blancas cortadas en tres partes, cesto de basura, lápices o bolígrafos y bitácora. | 5 min. 20 min. 30 min. 5 min. 30 min. 20 min. 5 min. 5 min. | - Las respuestas se pueden compartir verbalmente con el grupo. - Focalizar el ejercicio en turnos para cada participante. | - Observación - Expresión verbal - Plan de trabajo |

OBJETIVO GENERAL: Promover la adaptación activa a la realidad, así como la mejora de los signos y síntomas de las mujeres participantes por medio de la experiencia obtenida a través del taller "Elegir ser Mujer".

SESIÓN: 4

TEMA: Elección y responsabilidad

| Objetivo | Actividades | Materiales | Tiempo | Sugerencias de variación | Evaluación |
|--|--|---|---|--|--|
| <p>I. Las integrantes del grupo comprenderán, a través de la reflexión y dinámica del ejercicio, que cada ser humano es el único responsable de su capacidad de elección.</p> <p>II. Las participantes irán ejerciendo con mayor responsabilidad cada elección por medio de las tareas, tomando en cuenta el "aquí y ahora".</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Bienvenida - Devolución de la información de la sesión anterior - Desarrollo del tema correspondiente a la sesión - Relajación - Ejercicio de sesión "El reto" - Reflexión - Tarea semanal - Cierre | <p>colchonetas, ropa cómoda, diez papelitos por persona, una bolsa de plástico, una caja de cartón lápices o bolígrafos y bitácora.</p> | <p>5 min. 20 min. 30 min. 5 min. 30 min. 20 min. 5 min. 5 min.</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Los tiempos del ejercicio pueden variar pero se sugiere conservar la porción 4.1. - El espacio puede ser cerrado o abierto, considerando no ser interrumpidos | <ul style="list-style-type: none"> - Observación - Expresión verbal - Plan de trabajo |

OBJETIVO GENERAL: Promover la adaptación activa a la realidad, así como la mejora de los signos y síntomas de las mujeres participantes por medio de la experiencia obtenida a través del taller "Elegir ser Mujer".

SESIÓN: 5

TEMA: El apego y la independencia: Libertad

| Objetivo | Actividades | Materiales | Tiempo | Sugerencias de variación | Evaluación |
|--|--|---|---|---|--|
| <p>I. Evaluar personalmente los lazos de dependencia respecto a personas, situaciones o cosas, fomentando el enfrentamiento del sentimiento de pérdida a través de la reflexión del ejercicio.</p> <p>II. Las participantes asumirán nuevas situaciones psicológicas y del entorno social motivando el reencuentro consigo mismas mediante la comprensión del tema</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Bienvenida - Devolución de la información de la sesión anterior - Desarrollo del tema correspondiente a la sesión - Relajación - Ejercicio de sesión "Mudanza" - Reflexión - Tarea semanal - Cierre | <p>Colchonetas, ropa cómoda, lápices o bolígrafos, bitácora y espacio amplio.</p> | <p>5 min. 20 min.</p> <p>30 min.</p> <p>5 min. 30 min.</p> <p>20 min. 5 min. 5 min.</p> | <p>- El ejercicio se puede realizar con las participantes sentadas.</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Observación - Expresión verbal - Plan de trabajo |

OBJETIVO GENERAL: Promover la adaptación activa a la realidad, así como la mejora de los signos y sintomas de las mujeres participantes por medio de la experiencia obtenida a través del taller “Elegir ser Mujer”.

SESIÓN: 6

TEMA: Confianza

| Objetivo | Actividades | Materiales | Tiempo | Sugerencias de variación | Evaluación |
|---|--|--|--|---|--|
| <p>I. Las integrantes reflexionarán por medio del tema dónde es que depositan su confianza: en la familia, dinero o en ellas mismas para dirigir sus vidas.</p> <p>II. Las participantes a través del ejercicio valorarán los recursos que tienen en su ser, descubrirán la capacidad para confiar en ellas mismas como en su mejor amiga y así tomar decisiones propias.</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Bienvenida - Devolución de la información de la sesión anterior - Desarrollo del tema correspondiente a la sesión - Relajación - Ejercicio de sesión “Caminar confiando en mí” - Reflexión - Tarea semanal - Cierre | <p>Ropa cómoda, paliacates o mascaradas para vendar los ojos, lápices o bolígrafos, bitácora y espacio amplio.</p> | <p>5 min. 20 min. 30 min. 5 min. 30 min. 20 min. 5 min. 5 min.</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Se sugiere realizar este ejercicio preferentemente en lugares abiertos y seguros donde se pueda tener contacto con la naturaleza. | <ul style="list-style-type: none"> - Observación - Expresión verbal - Plan de trabajo |

OBJETIVO GENERAL: Promover la adaptación activa a la realidad, así como la mejora de los signos y síntomas de las mujeres participantes por medio de la experiencia obtenida a través del taller “Elegir ser Mujer”.

SESIÓN: 7

TEMA: 2ª Evaluación

| Objetivo | Actividades | Materiales | Tiempo | Sugerencias de variación | Evaluación |
|--|--|--|--|--|--|
| I. Evaluar el progreso grupal en cuanto al alcance de los objetivos del taller por medio del segundo plan de trabajo, verbalización de la experiencia, comparación de los planes de trabajo y observaciones de los terapeutas. | <ul style="list-style-type: none"> - Bienvenida - Comparación de los planes de trabajo en silencio e individualmente. - Compartir verbalmente las observaciones de ambos planes de trabajo con el grupo. - Verbalización de la experiencia del trabajo psicoterapéutico y efectos en su salud y vida personal - Relajación - Tarea semanal - Cierre | <p>plan de trabajo inicial, plan de trabajo de la segunda evaluación y lápices o bolígrafos.</p> | <p>20 min. 15 min. 20 min. 50 min. 5 min. 5 min. 5 min.</p> | <p>El plan de trabajo de la segunda evaluación puede realizarse al inicio de sesión.</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Observación - Expresión verbal - Plan de trabajo |

OBJETIVO GENERAL: Promover la adaptación activa a la realidad, así como la mejora de los signos y síntomas de las mujeres participantes por medio de la experiencia obtenida a través del taller “Elegir ser Mujer”.

SESIÓN: 8

TEMA: Adaptación: satisfacción y felicidad

| Objetivo | Actividades | Materiales | Tiempo | Sugerencias de variación | Evaluación |
|--|---|---|--|--|--|
| <p>I. Las participantes reconocerán los obstáculos que están presentes en el crecimiento y desarrollo de cada persona mediante la reflexión del tema.</p> <p>II. Aumentar la disposición para modificar la actitud y reacción como respuestas ante las situaciones que enfrentan a diario.</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Bienvenida - Devolución de la información de la sesión anterior - Desarrollo del tema correspondiente a la sesión - Relajación - Ejercicio de sesión “Volver a nacer” - Reflexión - Tarea semanal - Cierre | <p>Ropa cómoda, colchonetas, lápices o bolígrafos, bitácora y espacio amplio.</p> | <ul style="list-style-type: none"> 5 min. 20 min. 30 min. 5 min. 30 min. 20 min. 5 min. 5 min. | <ul style="list-style-type: none"> - En la parte del ejercicio donde se empieza a crecer, también se puede llevar a las participantes a centrar la atención en cada etapa y permitir que fluya una imagen representativa de un momento positivo e inolvidable en el que se sintieron fuertes, alegres, acompañadas. Finalmente se indicará que estas imágenes-fortalezas nos acompañan en cualquier momento, incluso en los difíciles. | <ul style="list-style-type: none"> - Observación - Expresión verbal - Plan de trabajo |

OBJETIVO GENERAL: Promover la adaptación activa a la realidad, así como la mejora de los signos y síntomas de las mujeres participantes por medio de la experiencia obtenida a través del taller "Elegir ser Mujer".

SESIÓN: 9

TEMA: Amor y perdón

| Objetivo | Actividades | Materiales | Tiempo | Sugerencias de variación | Evaluación |
|---|--|--|---|---|--|
| <p>I. Las participantes reflexionarán por medio del tema lo que implica la palabra amor tanto a los demás como a sí mismas para hacer de ésta una práctica cotidiana como un elemento indispensable para lograr el bienestar.</p> <p>II. El grupo comprenderá el perdón a través del ejercicio como una forma de practicar el amor y de liberar emociones negativas, pues enferman cuerpo, mente y entorno.</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Bienvenida - Devolución de la información de la sesión anterior - Desarrollo del tema correspondiente a la sesión - Relajación - Ejercicio de sesión "Afecto a mí mismo y práctica del perdón" - Reflexión - Tarea semanal - Cierre | <p>Ropa cómoda, colchonetas, 10 papas, marcador y una bolsa de plástico por participante, lápices o bolígrafos, bitácora y espacio amplio.</p> | <p>5 min. 20 min.</p> <p>30 min.</p> <p>5 min. 30 min.</p> <p>20 min. 5 min. 5 min.</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Se puede hacer uso de aceites, pétalos de flores, agua o cualquier sustancia que sea agradable al contacto con la piel. | <ul style="list-style-type: none"> - Observación - Expresión verbal - Plan de trabajo |

OBJETIVO GENERAL: Promover la adaptación activa a la realidad, así como la mejora de los signos y síntomas de las mujeres participantes por medio de la experiencia obtenida a través del taller “Elegir ser Mujer”.

SESIÓN: 10

TEMA: Ser mujer

| Objetivo | Actividades | Materiales | Tiempo | Sugerencias de variación | Evaluación |
|---|--|---|---|--|--|
| <p>I. Facilitar procesos de autoconocimiento más profundos así como reconocer que el ser mujer no se centra en el cuerpo sino que también pasa por las ideas, actitudes y conductas mediante la realización del ejercicio.</p> <p>II. Reflexionar la propia situación vital, los intereses personales a desarrollar, los medios y posibilidades de realización.</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Bienvenida - Devolución de la información de la sesión anterior - Desarrollo del tema correspondiente a la sesión - Relajación - Ejercicio de sesión “Mi vida” - Reflexión - Tarea semanal - Cierre | <p>Para cada participante: hojas de instrucciones, hojas blancas y lápiz o bolígrafo, silla o colchoneta que permita posición cómoda para escribir.</p> | <p>5 min. 20 min.</p> <p>30 min.</p> <p>5 min. 30 min.</p> <p>20 min. 5 min. 5 min.</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Puede aplicarse en dos sesiones, dando al ejercicio hora y media, permitiendo un autoanálisis más amplio, manejando emociones que obstaculizan el enfrentarse al concepto individual de ser mujer. | <ul style="list-style-type: none"> - Observación - Expresión verbal - Plan de trabajo |

OBJETIVO GENERAL: Promover la adaptación activa a la realidad, así como la mejora de los signos y síntomas de las mujeres participantes por medio de la experiencia obtenida a través del taller “Elegir ser Mujer”.

SESIÓN: 11

TEMA: Última evaluación

| Objetivo | Actividades | Materiales | Tiempo | Sugerencias de variación | Evaluación |
|---|--|--|---|--|--|
| I. Evaluar el trabajo grupal en cuanto al alcance de los objetivos del taller por medio del inventario del estado emocional, verbalización de la experiencia, comparación de los planes de trabajo y observaciones de los terapeutas. | <ul style="list-style-type: none"> - Bienvenida - Comparación de los planes de trabajo en silencio e individualmente. - Compartir verbalmente las observaciones de ambos planes de trabajo con el grupo. - Verbalización de la experiencia del trabajo psicoterapéutico y efectos en su salud y vida personal - Relajación - Tarea semanal - Cierre | planes de trabajo anteriores, plan de trabajo de la tercera evaluación y lápices o bolígrafos. | <p>15 min.</p> <p>20 min.</p> <p>20 min.</p> <p>50 min.</p> <p>5 min.</p> <p>5 min.</p> <p>5 min.</p> | El plan de trabajo que corresponde a la tercera evaluación puede realizarse al inicio de sesión. | <ul style="list-style-type: none"> - Observación - Expresión verbal - Plan de trabajo |

GUÍA BÁSICA DE RELAJACIÓN

OBJETIVO

- lograr un profundo descanso.
- dejar de generar tensiones innecesarias.
- aquietar la mente pensante y las emociones.
- recuperar el flujo natural de energía.
- lograr un estado de mera contemplación.

POSTURAS CORPORALES

- sentado (con la columna suavemente recta, sin tensiones).
- acostado (con la columna suavemente recta, sin tensiones).
- en movimiento.

PUNTOS DE ATENCIÓN

- fosas nasales.
- ritmo respiratorio.
- ruta de respiración.
- latido cardíaco.
- entrecejo.
- zonas de tensión.
- estados emocionales a lograr.

PROCESO

- de fuera hacia adentro.
- de arriba hacia abajo.
- de lo amplio a lo particular.
- de lo particular a lo amplio.

RUTA BÁSICA

- relajar parte por parte del cuerpo en el orden que se quiera, pero de manera sistemática.

RITMO Y TIEMPO

- cada vez es diferente.
- conviene hacerlo de manera sistemática (a la misma hora, en el mismo lugar, bajo circunstancias semejantes, sobre todo cuando se está instaurando el hábito de relajarse).
- es importante convencer a la propia mente de la importancia de permitirse ese momento-proceso de estar consigo mismo.
- suave al empezar, suave al terminar.

ALERTAS

- si no se puede realizar, no utilizar esto como pretexto para generar mayor tensión.

- es un descanso profundo durante el que no nos necesita el mundo, pero el mundo sigue y saliendo del descanso es preciso reincorporarse a la actividad.
- durante la relajación el cuerpo suele bajar su presión arterial y por tanto la temperatura; ante cualquier alteración física notable (baja presión, mareo, etc.) suspender el ejercicio.

HOJA DE INSTRUCCIONES
(Hoja de trabajo para la sesión 10)

El siguiente ejercicio te ayudará a darte cuenta del lugar donde te encuentras vitalmente, a dónde pretendes llegar en el futuro, de qué medios y posibilidades dispones.

I. Línea de vida.

Dibuja en una hoja una línea que represente tu vida y marca el punto en el que ahora te encuentras. La línea puede ser recta, inclinada, curva, ondulada, etc., como a ti te parezca conveniente. Se trata de que dibujes cómo ves la evolución de tu vida y en el futuro.

II. ¿Quién soy yo?

Esta parte busca que examine con más detalle tu situación personal actual. Escribe 10 respuestas diferentes a la pregunta de ¿quién soy yo? En diez papeletas (una respuesta por papeleta). En tus respuestas puedes hacer referencia, por ejemplo, al rol y posición que ocupas en la familia o en los grupos a los que perteneces, a los valores y convicciones que representas, a tus capacidades, necesidades, objetivos que te caracterizan. Menciona sólo aquellos puntos de vista que en tu opinión poseen auténtica importancia personal y a los que no puedes renunciar bajo ningún concepto pues sería renunciar a tus identidades.

III. Mi identidad.

Analiza cada una de tus diez respuestas por separado y una tras otra, imagina que pasaría si te vieras obligada a renunciar a ellas, por ejemplo, si tienes un trabajo satisfactorio o si tu pareja influye en tu vida profesional ¿Qué significaría para ti perder el trabajo o la muerte de tu pareja? ¿Qué harías en un caso así, cómo repercutirían dichas pérdidas en tu vida personal?

Una vez que hayas examinado cada una de las diez respuestas, clasificalas y numéralas del 1 al 10 según la importancia del punto tratado (10 es el más importante). En caso de que tu lista contenga puntos de vista que rechazas, eso no significa que debas ponerlos necesariamente al final de la clasificación; el criterio decisivo para ésta debe ser: ¿Cuánto cambiaría mi vida si tuviera que renunciar a este punto?. Quizá resulta más difícil renunciar a ciertos rasgos negativos.

IV. Intercambio

Intercambia las experiencias recopiladas en los puntos anteriores con los otros miembros del grupo (te puedes reservar algunos puntos o todos: tu decides tu participación).

V. Deseos personales sin cumplir.

Confecciona una lista con todo lo que quisieras hacer, intentar, alcanzar, experimentar o poseer hasta el final de tu vida. Evita formulaciones generales como “contribuir con provecho a la sociedad humana”; es mejor formular en términos más concretos y concisos posibles.

VI. Fantasías.

Para llenar una parte de tu vida con entera libertad, de acuerdo con tus fantasías y tu imaginación, piensa en un año, una semana o incluso un día de tu futuro. Describe el campo de la actividad que te parezca ideal. Si lo deseas, anota tus fantasías. Tal vez prefieras cerrar los ojos y entregarte a tus sueños.

VII. Balance de tu vida.

Reúne tantas respuestas como sean posibles a las siete preguntas que se exponen más adelante. Las preguntas se refieren a tu actitud hacia los valores y a las posibilidades que tienes para dar las respuestas consisten en:

- 1) Tómate algún tiempo para escribir tantas respuestas como se te ocurran, sin reflexionar demasiado. Cuanto más espontáneamente reacciones mucho mejor.
- 2) Compara tus respuestas con las de otros miembros del grupo. Tal vez adquieras así sugerencias para ampliar tu lista.
- 3) Asesórate con los otros miembros del grupo para comprender mejor la tarea encomendada y, eventualmente, descubrir otros puntos de vista.

Las siete preguntas son:

- a) ¿Cuándo me siento feliz en mi vida?, ¿Qué cosas acontecimientos o actividades me proporcionan la sensación de que realmente vale la pena vivir?
- b) ¿Qué es lo que ya domino realmente bien?, ¿Qué aptitudes he desarrollado hasta cierta perfección?, ¿Qué hago a favor de mi propio desarrollo?
- c) ¿Qué tengo que aprender aún en mi actual situación para realizar mis ideas y pretensiones?
- d) ¿Qué deseos debo convertir en proyectos?, ¿Hay sueños que he desechado como irreales pero que, bien mirados debería considerar de nuevo?
- e) ¿Qué medios y posibilidades subdesarrolladas y mal aplicadas tengo?, ¿Materiales, talentos, relaciones u otra cosa?
- f) ¿Con qué debería de empezar enseguida?

RESULTADOS

Mediante la aplicación de la Técnica del Grupo Operativo de Enrique Pichón Riviere en la intervención “Elegir Ser Mujer”, se elaboró el análisis sobre los roles estereotipados mantenidos vigentes por las participantes, logrando la comprensión de que éstos conducían a una lectura equivocada de la realidad y perturbación de los procesos de aprendizaje impidiendo una adaptación activa, situación que propicia el “enfermar” (Pichón, 1985) con un conjunto diverso de signos y síntomas de índole negativa, mismos que se modificaron considerablemente una vez concluido el proceso grupal, tomando mayor relevancia en el esquema conceptual y referencial de las participantes aquellos de naturaleza positiva (ver anexo I). Durante dicho proceso fue posible evaluar y confrontar las ansiedades básicas (ansiedad depresiva y ansiedad paranoide, explicadas en el Capítulo 2, Pág.42 de la presente investigación) mediante su reactivación en el acontecer grupal, logrando un nivel mayor de auto conocimiento o insight, transformando actitudes, desarrollando aptitudes, reflejándose lo anterior como mujeres con una condición más sana en la medida en que se modificaban a sí mismas y a su entorno, constando así la efectividad del Grupo Operativo.

Como se mencionó anteriormente, a través del proceso grupal, durante los tres momentos dialécticos (ver cap. 2 Pág. 42) se explicitaron un conjunto de signos y síntomas, que para la presentación de resultados han sido clasificados en tres categorías, todas de naturaleza negativa puesto que configuraban un estado de desadaptación y/o enfermedad, siendo las siguientes: pensamientos, emociones y comportamientos; los criterios considerados para la categorización de la sintomatología puede observarse detalladamente en el anexo I.

Siguiendo sobre la línea del manejo y presentación de los signos y síntomas, se detectó que éstos se revelaban con diferente intensidad para cada una de las integrantes, por ejemplo, mientras en una de ellas las ideas suicidas se manifestaban con mayor fuerza, en otra integrante no, siendo más notable el temor a la soledad (Ver Anexo I), es decir, las intensidades de los síntomas dependían de la situación particular de las mujeres; por lo que fue necesario determinar intensidades para las categorías mencionadas, quedando de la siguiente forma: “Alta” intensidad o relevancia, cuando el signo o síntoma era manifestado en los tres indicadores de evaluación (ver definición operacional de la variable dependiente en el apartado de metodología); “Medio”, cuando eran manifiestos en dos indicadores; “Bajo” presentándose sólo en un indicador y en el caso de que no se manifestara el signo o síntoma “No se presentó”

Con fines prácticos, en la Tabla 1 se muestra la información anterior, las categorías en las cuales se clasificó la sintomatología, los niveles de intensidad, así como los índices en los que el grupo los presentó, en términos de porcentajes de población al inicio y fin del proceso grupal.

Tabla 1. *Porcentaje de presentación e intensidad para cada categoría en los dos tiempos de evaluación*

| Categorías para la clasificación de la sintomatología | INTENSIDAD | | | | | | | |
|---|------------|-------|--------|--------|--------|--------|-------------|--------|
| | Alto | | Medio | | Bajo | | No presentó | |
| | Inicio | Final | Inicio | Final | Inicio | Final | Inicio | Final |
| Pensamientos negativos manifestados | 22.80% | 7.14% | 30% | 25.71% | 20% | 21.42% | 27.14% | 45.71% |
| Emociones negativas manifestadas | 61.90% | 0% | 29.76% | 16.67% | 3.57% | 40.48% | 4.76% | 42.86% |
| Comportamientos negativos manifestados | 42.85% | 1.19% | 27.38% | 16.67% | 4.76% | 31% | 25% | 51.19% |

Nota: Las intensidades de cada categoría se obtuvieron mediante los criterios de evaluación (ver anexo 1)

Es posible observar en la Tabla 1 el índice del porcentaje de la población que presentaba la sintomatología correspondiente a cada categoría al inicio del proceso grupal así como al final, facilitando así la apreciación de la modificación que sufrió a través de la intervención. Siendo notable que al inicio del proceso las integrantes manifestaron la sintomatología en intensidades altas o medias en su mayoría, cabe destacar por ejemplo, que al inicio el 61.90% de las mujeres manifestaron síntomas y signos referentes a emociones negativas; realizando entonces la comparación con respecto a la situación final, se observa que en las intensidades “Alto y Medio” disminuyó considerablemente el porcentaje, mientras que las de índole “Bajo y No se Presentó” aumentaron ampliamente, reflejando esto que la mayoría de la población femenina dejó de mostrar la sintomatología negativa, ejemplo de ello es que el 51.19% de las mujeres dejaron de manifestar comportamientos inadecuados.

Sintetizando la información anterior se presenta la Figura 1 en donde se engloba la sintomatología negativa, en qué porcentaje de la población se presentó y en qué intensidad, tanto al inicio como al final de la intervención.

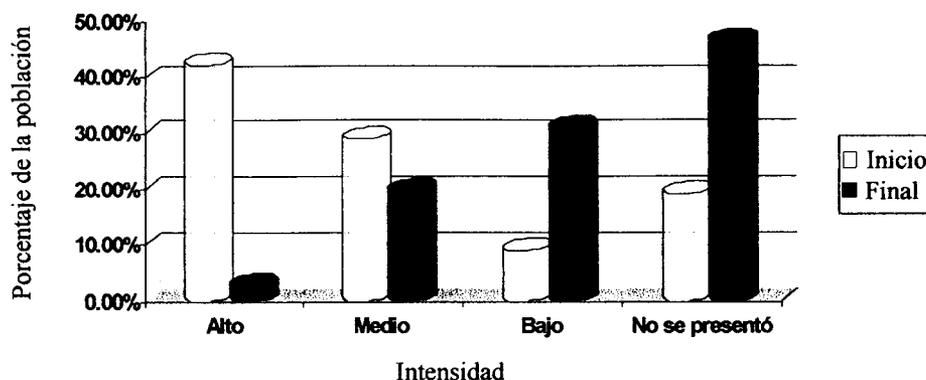


Figura 1. Porcentaje de la población que manifestó la sintomatología negativa en sus diferentes intensidades al inicio y final del proceso grupal

Realizando una última comparación gráfica en los dos tiempos de evaluación cabe resaltar que al inicio la intensidad “Alta” en cuanto a la sintomatología negativa general, representaba un número significativo de la población, implicando un grado mayor de desadaptación, condición que se modifica ya que al final se determinó que éste porcentaje disminuyó, aumentando el de la población que “No Presentó” el cuadro de signos y síntomas originales.

Con el propósito de mostrar el total del porcentaje de la población que manifestó la sintomatología inadecuada al inicio y fin de la intervención, así como también el porcentaje que expresó una condición más adecuada, se presenta la Tabla 2

Tabla 2. Cambio Global en porcentajes entre la sintomatología negativa y la más adecuada en los dos tiempos de evaluación

| Tiempos de evaluación | SINTOMATOLOGÍA | |
|-----------------------|----------------|--------------|
| | Meno adecuada | Más adecuada |
| Inicio | 71.31% | 27.96% |
| Final | 22.45% | 77.48% |

Nota: Es posible apreciar que el 77.48% de la población mostró considerables mejorías, al manifestar condiciones de índole adaptativas y flexibles

De esta manera, después del desglose de la forma en la que se fueron categorizando, sintetizando y analizando la información explicitada a lo largo del trabajo grupal, es posible enunciar que al inicio el 71.31% de la población manifestó un cuadro de signos y síntomas negativos, mientras que la final sólo el 27.96% continuó presentando esta situación, siendo la mayoría de la población femenina, 77.48% quienes la dejaron de presentar.

La exposición anterior mediante porcentajes de población se ha realizado con la finalidad de explicar a través de las modificaciones en los mismos lo enunciado de manera general al principio de este apartado; siendo así posible la constatación en esta investigación la efectividad de la teoría y técnica con la que se fundamentó la intervención grupal, promoviendo en las participantes un estado de equilibrio y mayor funcionalidad.

Para lograr lo anterior la explicitación de los síntomas y signos, el logro de la tarea, que consiste en la elaboración de las dos ansiedades básicas; fueron necesarios una constante observación y análisis del interjuego de roles manifestados en el grupo (portavoz y líder), quienes conforme transcurría el acontecer grupal fueron representados por distintas integrantes, ofreciendo así el conocimiento de las fantasías, ansiedades y necesidades del grupo, que constituyen el material de trabajo y elaboración grupal (las observaciones de dichas manifestaciones y anotaciones de lo referido por las integrantes puede leerse en el anexo III, en donde se realiza una descripción de cada sesión). Siendo éstas funciones de roles rotativos quienes promovieron la aparición de las instancias del grupo (pretarea, tarea y planificación); en primer lugar se manifestó la resistencia al cambio, con una actitud hermética, incrédula y desafiante por parte del grupo, misma que corresponde al momento de la pretarea, pues la idea del cambio es experimentada en un principio como amenaza que causa angustia, así sus actitudes funcionaban como defensas para contrarrestar el monto de ansiedad generado ante la posibilidad del afrontamiento con sus ideologías, decisiones y responsabilidad sobre su vida; lo cual es enunciado por la teoría de los grupos operativos y en esta investigación fue posible observarlo que en un comienzo ésta experiencia genera desamparo, inseguridad e incertidumbre.

Con el avance de las sesiones fue posible romper con éstas actitudes a través de las intervenciones y confrontaciones realizadas por el terapeuta y co terapeuta, logrado progresivamente a través del aprendizaje y reformulamiento del esquema referencial y conceptual ECRO conformado por ideologías; en este momento de la dinámica grupal algunas participantes comenzaron a asumir el rol de interpretadoras del discurso y experiencias de sus compañeras por lo que comenzó a generarse un ambiente de mayor confianza, productividad y cohesión grupal, al sentirse cada una de ellas útiles, lo que promovió aún más el cambio de creencias, opiniones y conductas, primero en las que fungieron como líderes y progresivamente en el resto del grupo, siendo las experiencias de las primeras grandes motivadoras para las demás, creándose así un sistema de realimentación y logrando la elaboración de la tarea, que corresponde a este momento del acontecer grupal.

Finalmente surgió la planificación, en donde nace el proyecto de vida para cada una de las participantes aunado a una sensación y reconocimiento de la capacidad para llevarlo a cabo; puesto que conforme se elabora la tarea (disminución de los miedos básicos), se crean nuevas condiciones para las integrantes, fortaleciendo sus "yos" haciéndolos más plásticos y flexibles, pues se da una interacción dinámica entre la realidad interna y externa, así se observaron mujeres que progresivamente exteriorizaban su capacidad para ratificar, rectificar, aprender y compartir conocimientos, representando esto la adaptación activa a la realidad caracterizada por el poder de asumir nuevos roles con mayor responsabilidad y el abandono de los roles anteriores, logrando de esta manera el objetivo de esta investigación.

CONSIDERACIONES FINALES

Dados los fundamentos que se han presentado en el apartado anterior, es posible enunciar que se constató la efectividad de la teoría y técnica del Grupo Operativo para ésta investigación, al modificarse la sintomatología manifestada por las mujeres participantes.

El cuadro de signos y síntomas referidos y observados por las participantes (ver anexo I) representaban de acuerdo con la teoría del grupo operativo, abordado más ampliamente en el capítulo 3, un alto nivel de conductas estereotipadas que tienen la facultad de provocar manifestaciones de inadaptación en el “aquí y ahora” (Pichón, 1985); sobresale el hecho que de 15 mujeres que conformaron la población 12 mostraron ésta incapacidad de satisfacción y aceptación de su realidad manifestando intensamente miedos, frustraciones, rencores, dependencia, aislamiento, enfermedades físicas y desinterés por la vida, siendo parte de su esquema referencial la ideología de vivir para satisfacer las necesidades de otros (hermanos, padres, esposo, hijos), olvidándose de las propias y una vez que esas figuras ya no estaban se perdía el propósito de la vida, estas características, como se explicó en el capítulo 1, han sido parte del rol de género adjudicado al sexo femenino a través de la historia y que como se trata en el mismo capítulo, al deformar el sentido de la feminidad en nuestra sociedad, se alimentado la cultura machista, aceptada tanto por hombres como por mujeres, siendo una muestra de lo anterior los documentos transcritos en el anexo II, en donde las mujeres relatan su forma de vida, desde la educación recibida en el hogar hasta la actual; así como la forma en que se concibieron así mismas a partir del sistema de valores impuesto, que llevó a la construcción de una realidad no del todo satisfactoria y que más bien ha dejado una impresión de “no haber vivido” y de que lo único que ha sido bueno en sus vidas ha sido la maternidad.

Sobre lo anterior cabe recordar que la mente trabaja en forma de ideologías, las cuales son sistemas de ideas y connotaciones que los hombres y mujeres disponen para orientar mejor su acción, sin embargo, no todo sistema de ideologías cumple este propósito, pues en muchas ocasiones (como la situación ya descrita del grupo) éstas llevan a manifestar una serie de sintomatologías negativas cuando no permiten la adecuada expresión del ser. Tal como aparecen éstos sistemas en su contenido manifiesto pueden ser comprensibles o no, por lo que fue

necesario analizar su infraestructura; fueron formulados en palabras, por lo tanto, el análisis del lenguaje, (expresado oralmente o a través de escritos como los que pueden leerse en el anexo II) constituyó una parte fundamental en la indagación de las formas de pensar. Estas no formaron un núcleo coherente sino que coexistieron varias ideologías de signo contrario determinando diferentes grados de ambigüedad, esta vaguedad se manifestaba en forma de contradicción, lo que provocaba disfuncionalidad, desadaptación o enfermedad.

Estas contradicciones fueron reveladas a través de los indicadores establecidos para la valoración, siendo importante también la manifestación de este conflicto psíquico a través de las posturas, gestos, acciones, llanto, risas, observadas y registradas entre cada sesión; el proceso de psicoterapia grupal promovió progresivamente que 11 de las participantes manifestaran un cambio significativo, en cuanto a la concepción y reconocimiento de sí mismas que llevó a tener la capacidad de asumir la responsabilidad de la propia vida; dichas transformaciones psíquicas y anímicas que se fueron develando conforme transcurría el trabajo grupal fueron registradas y plasmadas en el anexo III; mediante el cual es posible percibir la situación inicial del grupo, no en cuanto a la sintomatología, si no en cuanto a la actitud ante el trabajo grupal, en donde se parte de conductas herméticas y deprimidas, aspectos desalineados y de descuido personal hasta dicha evolución manifestada como la iniciativa e interés por realizar actividades que les satisficieran, referían concebir con otro sentido la situación que vivían, considerando que “ahora les tocaba atenderse a ellas”. Se reconsideraron muchos estereotipos limitantes que les fueron inculcados a través de la educación con respecto a la feminidad, percatándonos que en nuestro país la manera de formar a los seres humanos dentro de la familia presenta aún una gran carga de ideologías machistas, como se describió anteriormente y en el capítulo 1, si bien ha habido cambios importantes dentro del rol de la mujer, éstos se han dado sólo en un sector reducido de la población femenina a escala mundial y en nuestro país ésta mayor conciencia de que la diferencia en sexo no implica desigualdad en oportunidad de una mejor calidad de vida, se ha dado en el grupo social con mayor educación y recursos, no en los grupos que representan la familia tradicional mexicana, como fue el caso de la población participante en la presente investigación.

Retomando un aspecto importante planteado en la justificación de la presente, la secuencia de este trabajo de investigación, además de cumplir los objetivos planteados pretendió responder a la pregunta de qué era ser mujer, por ello se describió en el primer capítulo todo lo referente a la biología, a lo social, lo cultural y las ideologías, observando que no sólo de estos elementos se conformaba un ser humano, independientemente de si se trataba de un cuerpo femenino o masculino.

Por ello en el capítulo dos se presentó una visión general sobre la formación de la dinámica psíquica, elemento fundamental del estudio de la ciencia de la psicología; al ser la representación y vehículo de la vida interna de las personas. En ésta construcción psíquica muchos contenidos no quedan a la luz de la conciencia, resguardándose como elementos no visibles pero si capaces de alterar los pensamientos, la conducta, las emociones; Contenidos que responden a las necesidades de los diques morales formados en los primeros años de vida, así como a los impulsos provenientes de la energía de la libido; siendo notorio el mayor peso sobre la psique la construcción moral en la mujer que poco le permite experimentar placer, viviendo mayor conflicto entre “lo que se desea y se debe” (Freud, 1923); hasta aquí se tuvo una explicación de la formación de este ser humano llamado mujer, así como del posible origen del conflicto de su desarrollo personal, se describió lo biológico, lo social-cultural, lo psicológico, pero se infería

faltaba algo más, por lo que se consideró que se trataba de la capacidad de elección de lo que se decidía ser.

De esta manera se presentó en el capítulo 3 “El Grupo Operativo de Pichón Riviere”, como fundamento teórico-práctico para llevar a cabo el ejercicio de la formación psicológica, siendo la intención que la misma ofreciera aportaciones positivas al grupo de mujeres que compartieron su espacio, tiempo y experiencias en esta labor de investigación; las temáticas consideradas como importantes para promover la reflexión y la conciencia con respecto al papel femenino fueron abordadas en el capítulo 4, en el cual se expuso lo que implica la capacidad de la elección para la construcción del verdadero ser, pues la vida presenta un gran número de posibilidades: un cuerpo, creencias, roles, un ambiente interno y uno externo para expresarse, pero es precisamente la elección consciente dentro de la gama de posibilidades lo que determina la autenticidad de cada ser humano y que es necesaria si se pretende dejar de repetir ciegamente patrones que en la mayoría de los casos llevan a experimentar la vida de una forma mecanizada y permitirse por una decisión consciente Ser, hombre o mujer.

La breve recopilación hasta aquí hecha de lo abordado a través de los capítulos, nos dirige una vez más a la pregunta ¿qué es ser mujer?, misma que encuentra su posible respuesta gracias a los tópicos planteados, pero también a la práctica directa con la población: ser mujer implica una elección consciente de aquello que represente un camino a la satisfacción y plenitud, por lo que cada una y cada uno tiene la capacidad de llegar a la definición de su propio ser.

Retomando, esta investigación con su práctica directa en las mujeres pretendió colaborar a modificar las discriminaciones existentes todavía entre los dos sexos, contribuir para que el género no sea tan limitador a la hora de configurar la identidad personal y que los comportamientos, funciones-roles femeninos se valoren como otra forma de ser, de estar en el mundo, a modo de manifestación de la diferencia y no de la desigualdad. Siendo esto otra meta que incumbe al campo de la praxis psicológica, pues la formación de seres humanos no se limita a impartir y difundir valores aparentemente neutrales pero que siguen siendo androcéntricos, para ello es necesario fomentar una cultura del mestizaje integrada por valores y referentes tanto masculinos como femeninos dignos de ser universalizables, representando un acto de conocimiento que enriquece el esquema conceptual, referencial y operativo que se realimenta manteniéndose flexible o plástico (no estereotipado); este aspecto fue percibido a través de procesos de ratificación de conductas o rectificación de actitudes estereotipadas mantenidas en vigencia como guardianes de determinadas ideologías.

Dentro de las miras que se lograron en las labores del grupo se encontraron: la revelación honesta de sí mismas, la descripción de experiencias significativas que limitaron su desarrollo personal, como también aquellas que lo motivaron, la elaboración de las interpretaciones que hicieron comprensibles sus respuestas inadecuadas y estereotipadas; de esta manera se promovió una mayor conciencia en la decisión de lo que implica ser mujer, así cada una de ellas llegó a su propia definición de ser. Implicando que los miedos básicos disminuyeran y se modificaran estereotipos mejorando su propio concepto, por tanto, su calidad de vida mostrando una conducta de adaptación activa a la realidad en el aquí y ahora; reconociéndose como seres con la capacidad de ser felices, independientes y libres de tomar sus propias decisiones.

De acuerdo a la experiencia obtenida por medio de esta investigación es posible considerar que la teoría y técnica del Grupo Operativo representa una herramienta útil para llevar a cabo procesos de terapia grupal, cuando se tiene el interés de aplicar bases psicoanalíticas en esta labor, pues su dinámica se presenta de una manera clara, práctica, comprensible y viable en cuanto a tiempos de trabajo; sin embargo, como ocurrió con una participante del grupo, suponemos que existan casos donde se requiera un proceso terapéutico más profundo, en los que la terapia grupal sea un ejercicio de apoyo y no la única herramienta para la cura.

Así uno de los aspectos de la terapéutica experimentada fue iluminar el carácter de los contenidos que se manifestaron como conductas inadecuadas, fue confrontar dos tiempos: tanto el arcaico de las fantasías como el aquí y ahora en el presente de la situación. Esa confrontación temporal y la desocultación de lo que motiva la sintomatología negativa, acompañada del señalamiento de las ansiedades operantes, permitieron a partir del insight, la modificación de la actitud reproductora del estado psicológico disfuncional, por la creativa del aprendizaje de la lectura operativa de la realidad.

Por otra parte, fue posible a lo largo de este trabajo percibir que en el campo de la psicoterapia grupal reina una gran confusión debida a la existencia de múltiples esquemas referenciales de trabajo, en medio de la notoria escasez de trabajos sobre criterios y técnicas de evaluación, existiendo un espacio que falta ser llenado por experiencias en cuanto a éste aspecto, pues la labor de interpretación dentro del proceso grupal da un amplio margen de prácticas que puedan ser utilizadas y que en la medida en que se apliquen y se evalúe la eficiencia del proceso de manejo de datos se tendrán resultados más confiables dentro de esta teoría. Por lo que en la presente investigación se sugirió una forma de valoración en donde se dio más importancia a la clínica del psicólogo, es decir, a la observación, a la escucha y al análisis; ya que si bien la psicometría es viable, no consideramos sea el pilar fundamental de la práctica clínica, por lo que no se consideró el instrumento psicométrico como herramienta de evaluación. De esta forma el estudio del resultado del tratamiento mediante la técnica operativa se realizó en términos de cambios de los signos y síntomas, resultados terapéuticos, vivacidad de las discusiones del grupo, las jerarquías, el análisis sistemático de la propia tarea, así como la valoración de los cambios observados y referidos, todo ello planteado en los respectivos anexos que se han ido mencionando a lo largo de este apartado y que son el reflejo de la labor clínica realizada a través de este proceso de investigación.

REFERENCIAS

1. Álvarez, V. A. (1999) *Sexo y Cultura*. Madrid. Biblioteca Nueva.
2. Amorós, C. (1992) *Feminismo, Ilustración y Misoginia Romántica*. Pamplona. Pamiela.
3. Barlow, H. D. (2001) *Psicología Anormal. Un enfoque general*. México. Thomson. 583pp.
4. Beauvior, S. (1989) *El segundo Sexo*, Vol.I. México. Alianza Editorial.
5. Bourdieu P. (1990) *La dominación masculina*. París. Seuil.
6. Castañeda, de la Torre, et al. (2002). *Metodología de la Investigación*. México. Mc Graw Hill.
7. De la Cruz, J. (1929) *Respuesta a Sor Filotea de la Cruz*. México. La Voz Nueva.
8. Feldman S. R. (1995) *Psicología. Con aplicaciones para Ibero América*. México. Mc Graw Hill. 577 pp.
9. Foucault, M. (1980) *Cuerpo / Poder*. New York. Pantheon.
10. Fraisse, G. (1996) *Musa de la Razón. La democracia Excluyente y la Diferencia de los Sexos*. Madrid. Cátedra.
11. Freud, S. (1905) Tres ensayos para una teoría sexual. *Total Freud Multimedia VIEWER*.
12. Freud, S. (1905) Teoría de la Libido. *Total Freud Multimedia VIEWER*
13. Freud, S. (1908) La novela Familiar del neurótico. *Total Freud Multimedia VIEWER*
14. Freud, S. (1915) Lo inconsciente. *Total Freud Multimedia VIEWER*
15. Freud, S. (1923) Tópica y dinámica de la represión. *Total Freud Multimedia VIEWER*
16. Freud, S. (1923) El ello y el Yo. *Total Freud Multimedia VIEWER*
17. Freud, S. (1930) Sexualidad femenina. *Total Freud Multimedia VIEWER*
18. Fuertes, M. A. (1997) *Aproximaciones al estudio de la Sexualidad*. Salamanca. Amará Ediciones.
19. Girón, L. Gómez, F. Lomelí, T. (1996) *Psicoterapia para personas que viven con VIH*. México. Centro CONASIDA, Tlalpan.
20. González B. (1996) "*La importancia del perdón*". Ser Humano, Vol. III. Buenos Aires. El Árbol.
21. González Núñez, J. J. (1999) *Psicoterapia de Grupos*. México. Manual Moderno.
22. Gutiérrez, S. R. (1990) *Introducción a la Ética*. México. Esfinge.
23. Herrera, O. O. (2002) *Tesis: Análisis socio histórico cultural del maltrato hacia la mujer*. México. Fes Iztacala.
24. Hernández, M. (1998) *Metodología de la Investigación*. México. Mc Graw Hill.
25. Hyde, S. (1995) *Psicología de la Mujer La otra mitad de la experiencia Humana*. Madrid. Morata.
26. Krishnamurti, J. (1976) *El Vuelo del Águila*. Argentina. Paidós Orientalia.

27. Lacadena, J. (1997) Biología del comportamiento sexual humano: Genética y homosexualidad. Madrid. Editorial Síntesis.
28. Lacadena, J. (1999) Genética General. Conceptos fundamentales. Madrid. Editorial Síntesis. 623pp.
29. Lamas, M. (1996) El género: La construcción cultural de la diferencia sexual. México. UNAM.
30. Langer, Tolbert. (1996) Compendio de Sexualidad Humana. México. Manual Moderno.
31. Lerner, G. (1990) La creación del Patriarcado. Barcelona. Crítica.
32. Levin, J. (1979) Fundamentos de estadística en la investigación social. México. Harla.
33. Long, B. (1990) Amor, el maestro. Uno Mismo, Vol. IV, Tomo II. Buenos Aires.
34. López N. A. (1996) Hay Dos Clases de Mujeres. México. Diana.
35. Mercado, S. (1998) Cómo Hacer una Tesis. México. Limusa.
36. Moreno T. (1995) El siglo de la conquista en Historia General de México, vol. II. México. Colegio de México.
37. Nekane, B. Vergara, I. Et al. (2002) Diseños de Investigación Experimental en Psicología. México. Prentice Hall.
38. Osho (1998) La suprema sabiduría (edición en español). México. Grupo Editorial Tomo.
39. Osho (2004) Conciencia Femenina, Experiencia Femenina. Madrid. EDAF.
40. Pichón, R. E. (1985) El Proceso grupal del psicoanálisis a la Psicoterapia. Buenos Aires. Nueva Visión.
41. Pichón, R.E. (1985) La psiquiatría: una nueva problemática del psicoanálisis a la psicología social. Buenos Aires. Nueva Visión
42. Pichón, R. E. (1985) Teoría del vínculo. Buenos Aires. Nueva Visión
43. Raguz, M. (1995) Construcciones sociales y psicológicas de mujer, hombre, feminidad y género en diversos grupos poblacionales. Perú. Ed. Pontificia Universidad Católica de Perú.
44. Rivas, R. E. (2002) Tesis: Construcción de los Roles Genéricos masculino-femenino y la relación con la maternidad-paternidad en la CD. De México. México. Fes Iztacala.
45. Rivera, M. (1991) El cuerpo indispensable, significados del cuerpo de mujer. Madrid.
46. Savater, F. (1997) El Valor de Educar. Barcelona. Ariel.
47. Shibusani, T. (1971) Psicología Social y Psicología. Buenos Aires. Paidós.
48. Schinoda, J. (1993) Las Diosas de cada Mujer, Una nueva Psicología Femenina. Barcelona. Kairós.
49. Schmukler, B. (1998) Familias y relaciones de Género en Transformación. México. Edamex.
50. Tuñón, P. (1991) El álbum de la mujer. Vol 1. México. INAH.
51. Tuñón, J. (1998) Mujeres en México. México. Planeta. México.
52. UNAM. (1990) Instituto de Investigación Antropológica. Anales de Antropología. México.
53. <http://biblioteca.iztacala.unam.mx>
54. Organización Mundial de la Salud OMS (1998) Violencia contra la Mujer. Carpeta de información. http://www.who.int/frhwhd.VAW_infopaek_spanish_violencia.htm
55. http://tlali.iztacala.unam.mx/recomedu_orbe_psic_artjulio00.html.
56. <http://www.mujer.com.mx/mitos.html>
57. http://www.dec.anahuac.mx/pub/pen_46_46-evolucion.html
58. http://www.ucm.es/info/especulo/numero16/v_stoehr.html

ANEXOS

ANEXO I

En el cuadro 1 se presenta la sintomatología referida por las participantes, misma que fue clasificada en diferentes rasgos negativos como primer paso para el proceso y análisis de la información y así sustraer de ésta lo que compete a resultados. Dicha síntesis de síntomas se ha realizado con la finalidad de hacer más eficiente y claro el manejo de los datos obtenidos permitiendo así llegar al proceso final de este trabajo de investigación y mostrar las conclusiones en cuanto a las posibles mejorías del estado psicológico del grupo.

En esta tabla descriptiva por frecuencia y rasgo, se presentan los elementos que, se ha considerado a través de este trabajo de investigación, componen el estado psicológico: pensamientos, emociones y comportamiento; los rasgos negativos pertenecientes a cada uno de estos elementos, mismos que se consideraron en esta clasificación de datos al ser los más frecuentemente expuestos por la población; las cualidades en que se presentan dichos rasgos: alto, medio, bajo o no se presentó; se hace referencia a dos tiempos al inicio del taller (I) y al final del mismo (F); por último la información numérica corresponde al número de mujeres que presentaron el rasgo, en qué cualidad, al inicio y fin de la intervención.

Cabe aclarar que la clasificación en “alto, medio, bajo” se dio bajo el siguiente criterio:

- Alto: rasgo referido en los tres indicadores de evaluación (plan de trabajo, observaciones, verbalización).
- Medio: rasgo referido en dos de los indicadores de evaluación.
- Bajo: rasgo referido en uno de los indicadores de evaluación.
- No se presentó: rasgo no referido en ninguno de los indicadores de evaluación.

CUADRO 1. DE CORRESPONDENCIAS DE SÍNTOMAS A RASGOS

| ESTADO PSICOLÓGICO | RASGO NEGATIVO | SÍNTOMAS |
|--|--|--|
| P E N S A M I E N T O S | Preocupaciones | Nerviosismo, falta de atención, preocupación |
| | Desvalorización | Falta de voluntad, autocompasión, dificultad para afrontar situaciones pos si misma, desconfianza) |
| | Ideas Suicidas | Deseos recurrentes de muerte |
| | Delirios de Persecución | Ideas de ataque, peligro, rechazo de los demás |
| | Atención centrada en el pasado | Dificultad para centrarse en las situaciones presentes |
| E M O C I O N E S | Miedo | Miedo a la muerte, a la pérdida, al cambio |
| | Angustia | Ansiedad, desesperación, angustia |
| | Depresión | Tristeza, culpa, soledad, indiferencia a la vida |
| | Irritabilidad | Enojos constantes, gritos en lugar de platicas, molestias constantes |
| | Resentimiento | Odio, resentimientos |
| | Frustración | Insatisfacción con la propia vida, insatisfacción en la vida de pareja |
| C O M P O R T A M I E N T O | Conflicto e relaciones interpersonales | Introversión, aislamiento, conflicto con los hijos, pareja, familia, dependencia. |
| | Agresividad | Violencia intra familiar en la infancia o en la familia actual |
| | Hipocondría | Sintomatología física inadecuada sin motivos reales |
| | Represión | Sumisión, dificultad para expresar afecto, pensamientos, no realizar actividades deseadas |
| | Disfunción en la sexualidad | Rechazo a las relaciones sexuales, a la femineidad y a la maternidad |
| | Obsesividad | Ideas recurrentes inadecuadas que interfieren en actividades |

TABLA DESCRIPTIVA POR FRECUENCIA Y RASGO

| ESTADO PSICOLÓGICO | RASGOS NEGATIVOS | ALTO | | MEDIO | | BAJO | | NO SE PRESENTÓ | |
|--|---|------|---|-------|---|------|---|-------------------|----|
| | | I | F | I | F | I | F | I | F |
| P E N S A M I E N T O S | Preocupaciones | 8 | 0 | 5 | 6 | 1 | 8 | - | - |
| | Desvalorización | 8 | 0 | 6 | 0 | 0 | 5 | - | 9 |
| | Ideas Suicidas | 1 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | 11 | 14 |
| | Delirios de Persecución | 0 | 0 | 4 | 0 | 2 | 2 | 8 | 12 |
| | Atención centrada en el pasado | 7 | 0 | 4 | 3 | 3 | 5 | - | 6 |
| E M O C I O N E S | Miedo | 9 | 0 | 4 | 3 | 1 | 7 | - | 4 |
| | Angustia | 11 | 0 | 2 | 2 | 1 | 5 | - | 7 |
| | Depresión | 7 | 0 | 6 | 3 | 1 | 5 | - | 6 |
| | Irritabilidad | 6 | 0 | 4 | 2 | 0 | 6 | 4 | 6 |
| | Resentimiento | 10 | 0 | 4 | 1 | 0 | 5 | - | 8 |
| | Frustración | 9 | 0 | 5 | 3 | 0 | 6 | - | 5 |
| C O M P O R T A M I E N T O | Conflicto en relaciones interpersonales | 6 | 0 | 6 | 5 | 2 | 4 | - | 5 |
| | Agresividad | 4 | 0 | 4 | 0 | 2 | 5 | 4 | 9 |
| | Hipocondría | 8 | 0 | 0 | 1 | 0 | 4 | 6 | 9 |
| | Represión | 7 | 0 | 7 | 3 | 0 | 7 | - | 4 |
| | Disfunción en la sexualidad | 10 | 1 | 4 | 4 | 0 | 5 | - | 4 |
| | Obsesividad | 1 | 0 | 2 | 1 | 0 | 1 | 11 | 12 |

En el presente anexo se describen los síntomas y los signos obtenidos a través de los tres indicadores de valoración, separados en los dos tiempos de evaluación: inicial- final, del proceso terapéutico.

PROCESO DE GRUPO OPERATIVO (SÍNTOMAS Y SIGNOS)

Situación inicial.

| SINTOMAS | SIGNOS |
|--|---|
| <p>Soledad. Incomprensión. Resentimiento. Desesperación. Miedos (muerte, pérdida y cambio). Sensación de inutilidad. Insatisfacción con la propia vida. Desvalorización, autoestima baja. Ideas suicidas. Rechazo a sí mismas y hacia los demás. Delirios de persecución. Falta de voluntad. Angustia. Tristeza. Culpa. Indiferencia a la vida, apatía, fastidio. Enojos constantes, gritos. Odio. Insatisfacción en la vida de pareja. Apego. Sintomatología física sin datos médicos que la sustenten: debilidad, dolor de cuerpo, falta de aire, dolor de cabeza, dificultad para tragar, desvanecimientos y taquicardia. Sumisión. Frustración por no realizar actividades deseadas. Rechazo a las relaciones sexuales. Rechazo a la maternidad. Obsesividad. Mucha hambre o falta de apetito. Indiferencia hacia la gente.</p> <p>Incapacidad para afrontar situaciones o problemas. Gastritis. Alteraciones en la presión arterial. Cansancio. Insomnio. Sudoración. Sueño durante el día. Infecciones constantes en vías respiratorias. Transtornos en la menstruación. Conflictos en relaciones interpersonales.</p> | <p>Llanto. Cansancio. Preocupación. Nerviosismo. Atención centrada en el pasado. Falta de atención. Autocompasión. Desconfianza. Miedo. Ansiedad. Depresión. Irritabilidad. Introversión. Aislamiento. Dependencia. Agresividad. Hipocondría. Dificultad para expresar afecto y pensamientos. Represión. Rechazo a la femineidad. Desinterés por el arreglo persona. Obesidad o falta de peso.</p> |

Situación final.

| SINTOMAS | SIGNOS |
|---|---|
| Bienestar físico. Armonía en relaciones interpersonales. Aceptación, comprensión y satisfacción con la propia vida. Independencia. Responsabilidad consigo mismas. Auto valoración positiva. Confianza en sí mismas. Capacidad de perdón. Conducta flexible adaptable a cambios. Miedos. Sintomatología referente a la menopausia disminuida. Tranquilidad y relajación. Actitud positiva ante la vida y la femineidad. | Mayor arreglo y aseo personal. Participación verbal. Buen humor. Motivación para emprender actividades. Autonomía en la toma de decisiones. Responsabilidad consigo mismas. Mayor capacidad de introspección, análisis y reflexión. Mayor consciencia. |

ANEXO II

TRANSCRIPCIÓN DE DOCUMENTOS

Consuelo, 43 años de edad. Desde que fui a la terapia mi vida cambió para toda la familia. Gracias a Dios. Ya más fácilmente que entiendo más la situación era falsa porque ahora pienso y actúo de diferente manera.

Susana, 55 años de edad. Les agradezco a Claudia y Tania estos temas que nos han dado durante este tiempo. Gracias por darme la oportunidad de tener una vida mejor y también tanto tanto amor que nos dieron en estos cursos. Las quiero y nos hacen mucha falta sus enseñanzas.

Isabel Hernández, 40 años de edad. Antes que nada quiero agradecer a las doctoras por todo lo que he aprendido con ellas, por enseñarnos a tener contacto conmigo misma, a aprender a quererme o mejor dicho a amarme a mi misma por eso he aprendido a compartir, a amar y a escuchar a los demás, especialmente a mis hijos. He aprendido a perdonar a perdonar de corazón, y no por compromiso, quiero seguir así y que estas platicas duraran mas tiempo, ya que hay muchos temas por aprender. Me gustaría que estas platicas se extendieran un poco más en cuanto a tiempo para poder conocer mas todos de todos. 29 de abril 2005.

Era una mujer triste, enfermiza, enojona y todos los sentimientos negativos. Siento que tal vez frustrada, siempre mi malhumor lo desquitaba con mis hijos, que si no hacían la tarea les pegaba hasta descargar todo mi coraje, que si mi familia que los cuidaba daban quejas, los maltrataba muy feo. Sentía que sólo así podrían entender aunque los dejaba solos porque tenía que trabajar no sé si por este motivo mi hijo mayor ya no me dice mamá, él es homosexual. Hay ocasiones en las que me siento tan culpable por eso, pero trato de salir de ese circulo en el que yo misma estoy cavando mi propia tumba. Quero salir de esa rutina necesito ayudar a mi hijo, apoyarlo, pues nada delo que fui quisiera seguir siendo; cuesta trabajo y mucho pero se que lo tengo que lograr con mis sentimientos y energía empleadas adecuadamente.

Sé que las emociones son tan reales como yo quiera tomarlas o sentir las y quisiera con estas experiencias ayudar a mi hijo pero todavía no se como orientar a mi hijo. Necesito aprende mas cada día para dejar de esta en la oscuridad y ver la luz para compartirla con mis hijos, aunque no lo aceptan pero trato de todos modos de convencerlos. Gracias por escucharnos y compartir con todas nosotras sus conocimientos. Gracias.

Mirna Leocardia Suárez, 40 años de edad. Sólo quisiera decirles que estoy muy agradecida por todo lo que nos enseñaron, ya que durante las pláticas aprendí que debemos valorarnos más, querernos más a nosotros mismos... y lo estoy intentando. En lo personal me gustaron mucho las pláticas, aprendí muchas cosas que aún no sabías. Y no me resta más que darles las gracias por todo. 29 de abril 2005.

Guadalupe P., 40 años de edad. Queridas amigas psicólogas, yo quiero decirles que gracias a ustedes ha mejorado mi carácter y mi manera de ser con mi familia y conmigo misma he aprendido a quererme más, a papacharme a repetir diariamente que viviré el momento y no pensar mas en el pasado, se despide su amiga.

Yo era antes muy enojona, todo me parecía mal porque era muy caprichosa, berrinchuda, yo no me daba cuenta que la vida es lo más valioso que tenemos ya que para mi todo ha cambiado porque ya veo las cosas de otra forma, ya no me hago daño ahora para mi la vida ha cambiado

porque ya me quité esos pensamientos negativos, ahora ya soy yo. Ahora ya veo como mi mente trabaja en forma positiva, ahora ya aprendí a escuchar mi corazón, ¿cómo lo hice? Limpiando mi alma y tener esos pensamientos positivos. Ahora el ser feliz es el sentido que tiene mi vida, me permito estar conmigo misma, amarme plenamente, llena de fortaleza. Soy paz, alegría, amor, tranquilidad y armonía; me amo para ser feliz.

María Teresa Guerrero, 48 años de edad. Yo soy una persona muy afortunada por haber conocido a unas personas como son ustedes porque yo aprendí mucho de ustedes. Antes yo no me quería ni a mi misma y ahora desde que escuché estas pláticas tan importantes ya valoro mas mi persona ahora ya me importa mas mi vida porque antes yo estaba tan desesperada con tanto problema que ya no quería vivir pero gracias a ustedes yo me quiero mucho ahora valoro mi vida ahora me siento feliz, gracias por regalarme su tiempo muchas gracias es todo porque no tengo para decirles mas que gracias.

A partir de este curso que nos están dando, me he sentido más segura de mí misma, he aprendido a respetarme y lo principal a respetar a mis semejantes, a valorarme un poco más. En la penúltima clase sentí que de mí se desprendía algo que me estaba haciendo mal y por esta razón le doy gracias al Señor y a ustedes por haberlas conocido. Deseo que Dios los bendiga y que sigan con ese gran don de ayudar a la gente que más lo necesite. Gracias.

Tania Torres, 41 años de edad. Desde que he escuchado sus pláticas me sentido mejor pues era muy nerviosa, muy inquieta, me sentía intranquila, angustiada pero poco a poco estoy empezando a cambiar pues todo lo que dicen es para bien de nosotras pero somos obstinados en padecer. Gracias a ustedes ya me voy mejorando, perdón porque a veces hablo en plural; ya trato de no enojarme tomar las cosas con calma que no lo he logrado al cien, pero estoy insistiendo gracias por todo lo que nos dan esas palabras de consuelo, otras veces son para que entendamos que no debemos sufrir. Muchas gracias y perdón.

Estela, 40 años de edad. Mi relación con los demás ha sido más abierta, aunque hay veces que el enojarme ciega y no tolero a ninguna persona tampoco a mis familiares, ni a mi misma pero si no lo puedo negar, me siento más segura de mi misma, hay veces que me siento niña quisiera volver, hacer transformaciones en mí, como ser más joven, me siento revivida; antes siempre sentía que nadie me quería pero ahora me siento realizada no al cien por ciento pero sí ya me quiero a mi misma y me desespero porque quisiera alcanzar aun más, por ejemplo quisiera poder volar y agarrar más ánimo, transmitirle a mis seres queridos energías, fuerza, ganas de hacer las cosas, hacerles sentir que el triunfo está en nuestras manos, que todo es cuestión de querer para poder. Antes yo era un objeto de los demás creía que no valía nada, siempre me doblegaban, me hacían sentir que era una inútil; de mi niñez me utilizaron me hicieron como quisieron. Antes oyera una dejada creía que sólo muerta voy a descansar o que muerta se solucionaban las cosas es que “si hubiera”. Ahora tengo la oportunidad de perdonar, ahora sé que puedo perdonar, tengo la oportunidad de salir adelante.

Aurora Garnica, 52 años de edad. Tengo tres días en los cuales me he sentido satisfecha para mi tranquilidad y para mi cuerpo el cual no ha tenido paz ni tranquilidad por lo que ha estado ensombrecido e inseguro, a pesar de mis 52 años de edad. Lo que aprendido en estas platicaza sido la paz y la tranquilidad, me han enseñado a conocer mi cuerpo con una fuerza de voluntad, me han tranquilizado con una voluntad y no con una terquedad sin freno, sin importarme mi familia, mi ser y mi tranquilidad de amor y de paz. Me han enseñado estas pláticas a conocerme a

mi misma a mi seguridad y más que nada a valorarme a mi misma, a mi esposo y a mi familia. Actualmente he salido de un vacío en el cual me sentía vacía sin importarme absolutamente nada he comprendido que no me dieron vida para sentirme vacío sino para construir y no para destruir mi ser, me siento con ganas de vivir en plenitud a pesar de mi mal, el de no apreciar la vida y no saber vivir plenamente en este mundo de problemas de los cuales uno al no conocerse a uno mismo, y no saber construir que es un ejemplo para los hijos y para la misma generación que la siento desorientada y llena de corrupción. Al saber perdonar significa el no tener odios en sus familias ni con sus semejantes. Sería uno feliz si no hubiese odios ni envidias. Gracias.

María Trinidad García, 40 años de edad. Todo lo que era: hiperactiva nunca estaba quieta, siempre apresurada en hacer las cosas, siempre sonreía, contenta, siempre cooperé en casa, siempre me arreglaba, todo el tiempo hacía ejercicio, todo el tiempo estudiaba, era buena para los negocios, siempre trataba de cambiar lo que no me gustaba; hasta el abuso sexual que me generó todo el peor conflicto. Ya no sonreía, no estaba contenta, temía dormir, estaba sola, empecé a dejar las cosas y eso me dio pauta para muchos regaños y golpes de desaprobación, del no puedo a todo y de callar, de no hablar con nadie, aislarme, solo sumergirme en mis pensamientos, en mi mundo al no permitir ninguna demostración de afecto y pensar que el amor no existía hasta que hubo un hombre que me asombró y me enamoré de él al grado de idealizarlo, me casé, tuve un bebé en contra de su voluntad y lo peor fue darme cuenta que sólo yo amé y le dejé mi felicidad, ilusiones, proyectos en ello y terminó en un profundo dolor irreparable por años, me divorcié pero temo no por mi sino por mi hija pues intentó matarla, quitármela en muchas ocasiones sin conseguirlo. Después de terapias empecé a confiar en mí poco a poco y comencé a valerme por mí misma y trabajar para sacar adelante a mi hija. Ya no sonrío o muy poco, poco disfruto, me la paso más en depresiones, ya no confío en nadie, temo de todo, me limito, estoy totalmente desorientada, siento que lo que quiero no puedo hacerlo o tenerlo, vivo ahora con el “pero”. Antes era fuerte, valiente, no sentía ni tenía miedo, siempre con grandes murallas y no me permitía verme o sentirme, era fría no expresaba ningún sentimiento solo enojo, ira que era lo que me mantenía día con día.

Todo lo que soy ahora: soy un buen ser humano, una persona que trabaja mucho, desesperada, sonrío de vez en cuando, pocas veces soy feliz, siempre estoy inconforme, ordenada, no me arreglo constantemente sólo deseo estar cómoda, no me gustan los espejos, ya no hago negocios, me respeto y me hago respetar, solo vivo lo que quiero vivir, decido lo que quiero, duermo con mucha tranquilidad, decido hacer las cosas, me obligo a ser constante, permito en ocasiones demostraciones de afecto verdadero, me permito fallar, ya no me exijo de más, tomo de vez en cuando días de descanso, intento disfrutar las cosas, empiezo a vivir, he hecho cosas que no me atrevía y vi que sí podía y no pasaba nada, he confiado con reserva en la gente, vivo bajo mucha presión y tristeza. Soy un ser humano que respira, siente, quiere, hace, disfruta, logra vivir día a día.

¿Qué tan cierto era lo que fui? En verdad todo era una gran mentira, me infundieron miedo, desconfianza en mí y al desarmarme me hizo vulnerable. Pensé muchas veces que era un extraterrestre porque yo era muy diferente, al mundo yo lo percibía de una manera completamente distinta a la realidad demasiado lógica, me decían que era “visceral”. Que el amor no existía, que sólo pensara con la cabeza y reprimiera mi corazón y lo creí. Que no existía, que mi opinión no contaba, que tenía que hacer lo que los demás dijeran aunque no fuera bueno para mí, no me dejaron crecer ni aplicar mis ideas nada erróneas para mi juicio. Que era un hombre

fuerte, sin sentir, dominante, que guardara silencio, que no me permitiera ser mujer porque ellas eran débiles, vestía como hombre y trabajaba como ellos en la construcción. Cuando tuve una relación sexual por amor con el padre de mi hija y que para mí era una felicidad, siempre esperaba al regresar a casa de mis padres un problema o conflicto mayor del cual era responsable por no haber estado en casa y la felicidad se convertía en culpa, dolor y lágrimas de rabia y coraje. En verdad me creí todo y al final nada fue verdad, pues ahora todo está en mis manos y decidí vivir de manera que yo deseo. Agradezco la atención prestada a estas líneas, me cuesta trabajo escribir pero en verdad están siendo aceptadas y “digeridas” una a una. Gracias.

Soy una mujer que no soy un hombre, aunque ellos tienen más privilegios y menos sufrimientos que es lo que quería mi familia, soy una persona ciega que no quiere ver el daño y se niega a abrir los ojos a la vida, tengo enormes vacíos y no tengo un motivo de vida, soy una tonta y una débil por pensar repetidamente en que lo mejor sería no existir, soy desesperada ante situaciones que no puedo controlar y se me salen de las manos por no saber qué hacer, inestable cuando tengo demasiada presión en mí o que algo muy importante depende de mi fortaleza, no confío en mí misma, todo el tiempo estoy inconforme, hago mucho caso a las opiniones de los demás para resolver el conflicto y eso me genera doble presión para tomar una decisión, soy solitaria porque no tengo contacto con la gente, vacía que intenta llenar esos huecos con algo que cause satisfacción, insatisfecha en la sexualidad, doy demasiado y he esperado recibir algo bueno, pero siempre me lastiman y agreden, me esfuerzo mucho en todo y no soy valorada, yo no he disfrutado solo me he limitado y protegido. Yo Trinidad me he visto solo como un espectador juzgado, miedosa, inconforme, limitada, fracasada pues no he protagonizado nada sin temor al fracaso, desinteresada de las cosas materiales, demasiado preocupada y eso no me deja vivir.

Causas: todo esto ha sido aprendido y creído de tanto que me lo dijeron en la infancia de igual el maltrato y complejos que me decían mis hermanos, padres y maestros.

Efectos: son de una enorme cascada de emociones y sentimientos encontrados de desvalorización y desconfianza en quién y qué es Trinidad; es un enorme desequilibrio y una gigantesca indecisión con enormes limitaciones.

Descripción de mi situación: yo tenía conocimiento de todos mis conflictos ya los había expuesto a otras personas de forma individual pero la verdad no habían hecho olas en mí hasta ahora, con el curso de autoestima, a lo mejor no sé, pienso que al escucharlas exponiendo los diversos temas que me fueron ayudando a “aterrizar” en muchas cosas que eran verdad y yo no me daba cuenta y no aceptaba, así como ver a las demás que se reunían y que yo no era la única, también ha ayudado mucho, así como tener un lugar donde expongo impensar y sentir y con la meditación libero.

También ha sido porque desde hace dos años me decidí a cambiar e ir contra de todo lo que me había causado tanto daño, aceptándolo y resolviéndolo en su momento, llegaron a mi vida en el tiempo y momento justo. Ahora ya me veo, me escucho, pienso y me permito sentir y vivir, me ha costado trabajo pero trato de ser constante aunque hay veces que me fastidia y me canso por la problemática que día a día vivo pero por lo menos me permito sentir, aceptar, decidir lo que quiero vivir, liberando y siendo amorosa conmigo, ya no me exijo tanto como antes, acepto que no soy perfecta y que puedo cometer errores. Infinitas gracias

ANEXO III.

OBSERVACIONES DEL PROCESO GRUPAL

SESIÓN 1.

- Se les proporcionó y explicó el plan de trabajo.
- Encuadre grupal.
- Expresaron sus expectativas al asistir a terapia y porqué habían decidido hacerlo, refirieron:
 - *Sentirse mal físicamente.
 - *Sentirse solas.
 - *Incomprensión de sus hijos y pareja (las que tenían)
 - *Resentimiento con los padres y la vida
 - *Idea de que su vida había terminado y se sentían inútiles.
 - *Se sentían desesperadas por el miedo a morir y a sentirse solas.
 - *El deseo de cambiar y encontrar una motivación.
 - *Comentaron sus intentos por mejorar así como la insatisfacción por ser mujer.
- Cuando se expresaban se veía en la mayoría deseos de llorar y contenerse, rigidez en la expresión y en el cuerpo, tensión en el grupo.
- Portavoz: Trini, Esperanza. En las restantes dificultad para expresarse.

SESIONES 2-3

- El grupo se observaba a la expectativa, con disposición pero con resistencia en algunos puntos tratados. También se comentó por una persona (portavoz) sentirse incómoda por nuestra edad (“muy jóvenes”) a lo que el grupo asintió. Comentaron sobre darse y darnos la oportunidad de trabajar y mostraron flexibilidad aunque con cierta incredulidad.
- Susana expresó querer retirarse, se le pidió que se quedara al termino de esa sesión y posteriormente tomara una decisión.
- Todas estuvieron atentas a las ideas de reflexión.
- Llegaron todas puntuales, asistieron las 15 participantes.
- Expresaron su sentir actual y experiencias pasadas.
- La mayoría refirió proceder de una familia machista, con violencia o alcoholismo, y haber vivido algún tipo de abuso sexual.
- Dentro de la sintomatología referida con más frecuencia fue:
 - *nerviosismo.
 - *autoestima baja.
 - *miedo.
 - *ideas suicidas.
 - *ansiedad.
 - *desesperación.
 - *conflicto con los hijos.
 - *apego.
 - *frustración.
 - *falta de voluntad.
 - *agresividad.
 - *hipocondría

- *irritabilidad.
- *depresión.
- *introversión.
- *aislamiento social.
- *angustia.
- *odio.
- *culpa.
- *desconfianza.
- *delirios.
- *soledad.
- *autocompasión.
- *tristeza.

- *represión.
- *rechazo a las relaciones sexuales.
- *rechazo a la femineidad.
- *sumisión.
- *apatía hacia la vida.
- *dificultad para expresar afecto.
- *resentimiento.
- *preocupación excesiva.
- *insatisfacción en la vida de pareja.
- *atención centrada en el pasado.
- *falta de capacidad de atención.

- Durante el ejercicio, dificultad para sostener la mirada, se agachaban y solo podían sostenerla por un par de segundos.
- Mostraban avergonzadas de ser observadas.
- Lo anterior es interpretado como resistencia a los descubrimientos de ser visto mirar.
- Después del ejercicio de sesión, en un caso se observó una proyección pues una de las mujeres vió en su compañera a la mujer con la que su esposo se había ido a vivir, expresó sentir ira y ganas de golpearla, se apoyó para liberar la emoción y se logró quedara más tranquila.
- Algunas mujeres comentaron haber visto en su compañera de ejercicio a ellas mismas.
- Hubo llanto en todas las mujeres, se observó que liberaron carga emotiva manifestando ira, decepción, resentimiento. Se permitieron sollozar.
- Después de la crisis grupal se percibió calma, agotamiento y en introspección.
- Reconocieron que estaban apegadas a sus hijos y a que los demás las necesitaran para poder sentirse bien.
- Se dejó la idea de que cada uno elige o decide lo que quiere hacer.
- Portavoz: Trini, Esperanza, Consuelo, Isabel E.

SESIÓN 4.

- Llegaron 14 integrantes puntuales, faltó una.
- Comentaron siempre haber estado atentas a las necesidades ajenas.
- Se mostraban muy interesadas en conocer a los demás en especial esposo e hijos, sin tomarse en cuenta ellas mismas.
- La mayoría expresó no saber que actividades les gustaban pues no tenían tiempo para ellas, así como tampoco interés por arreglarse físicamente
- Muestran interés en la apariencia física y en cómo les gustaría verse. También actividades que siempre quisieron realizar y no lo habían hecho.
- Se dejó la idea de que ahora les tocaba pensar en ellas y darse el gusto de “papacharse” a lo que respondieron con interés y entusiasmo.
- También la mayoría de las participantes mencionó que conocía más sus defectos y errores (“partes negativas”) que sus calidades y virtudes. Refiriendo que les era muy difícil creer

que tuvieran “cosas buenas”, ya que la mayoría de su vida habían recibido insultos, maltratos físicos, abandono y represión.

- Portavoz: Trinidad, Estela, Esperanza, Consuelo e Isabel E.

SESIÓN 5.

- Asistieron 14 mujeres.
- Sorprendió ver que la apariencia del grupo había mejorado (se vistieron diferente, un poco maquilladas), estaban emocionadas pues se habían organizado para llevar refrigerios para después de la sesión.
- Tres de ellas comentaron haberse inscrito a actividades deportivas y/o artísticas (natación, pintura, cerámica, etc).
- Refirieron que casi todas las decisiones tomadas habían sido por influencia de la educación, por seguir el patrón de conducta de “una buena mujer”, quien es la que se sacrifica, la que sufre.
- Se tocó el tema de perdonar a los padres por los abusos, rechazos, abandono y por las cosas a las que las obligaron.
- Fue una sesión delicada, la mayoría volvió a entrar en crisis.
- Mostraron gran dificultad para perdonar y comprender.
- Una de ellas comenzó a hiperventilarse, se le asistió, logró calmarse.
- El grupo se fue contenido pero se percibió una gran tristeza, un ambiente, muy tenso y pesado.

SESIÓN 6.

- Evaluación de la situación inicial con lo trabajado, se hizo conciencia, se planteaban el deseo de cambiar, se sentían más libres pero con una sensación de opresión en el pecho, como algo que quisiera brotar o salir, causaba algo de miedo.

SESIÓN 7.

- Regresaron con hipersensibilidad, de todo lloraban.
- Refirieron haberse sentido muy mal físicamente, sin ánimo toda la semana, inclusive se enfermaron del estómago, gripa, profunda tristeza por lo que había sido su vida.
- Expresaron sentirse culpables con ellas mismas por las decisiones tomadas, lo cual se consideró positivo porque ya se fijaban en lo que se habían hecho a sí mismas y no por lo de los demás.
- Fue un momento difícil del grupo, la mayoría quería desertar pues decían que era más fácil y menos doloroso saber que sufrían o que se sentían mal; que afrontar la realidad y asumir el compromiso de la propia vida pues había resultado más fácil echarle la “bolita” a los demás..

- Portavoz: todo el grupo participó.
- Se observó irritabilidad, tristeza, mucho llanto, mareo y desesperación.
- Se plantea la idea de qué tanto confiamos para hacernos responsables de la propia vida, tomar decisiones que lleven a una satisfacción y bienestar, que no importaba si quedaba un día, un año o más; lo más importante es qué tanto se podía ser feliz. Idea que tomaron y aceptaron, bajó el nivel de estrés.
- Mostraron flexibilidad en que valía la pena confiar en sí mismas sus decisiones.
- El grupo se marchó con más tranquilidad, con reflexión (introspección).

SESIÓN 8.

- Llegaron con una actitud diferente otra vez arregladitas, ya no estaban enfermas.
- Cinco participantes más iniciaron actividades deportivas y/o recreativas (ya son 8), las otras se muestran con deseos de hacerlo también.
- Se han sentido muy bien físicamente, ya lograron dormir, comentaron sentirse contentas y con una gama de oportunidades por delante.
- Las frases más frecuentes: “ahora me toca quererme a mí, cuidarme a mí, ver por mí”.
- Una de ellas logró ir a cuidar a su mamá y acompañarla e su muerte, logrando perdonarla y despedirse amorosamente
- Los dolores de cabeza disminuyeron.
- Se observan muy interesadas en continuar aprendiendo, hay mejor comunicación con los hijos, más vida social.

