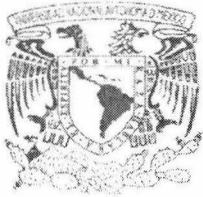


728895



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

TALLER PARA ELEVAR EL AUTOESTIMA DE LAS MUJERES DESDE LA PERSPECTIVA DE GÉNERO.

T E S I N A

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

P R E S E N T A:
NADIA GUERRA GARDIDA

DIRECTORA DE LA TESINA:
LIC. NOEMÍ BARRAGÁN TORRES



® Facultad de Psicología

Ciudad Universitaria, D.F.

Marzo, 2013.



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.



UNAM.170
2013

M.-

TPs,

INDICE

Resumen.....	2
Introducción.....	3
1. La condición de la mujer en la historia.....	5
I. La mujer. Historia privada.....	6
II. Importancia de la categoría <i>Género</i>	17
III. La <i>socialización diferenciada</i>	22
IV. La construcción de la identidad de género en las mujeres.....	32
V. El papel de los mitos románticos.....	38
2. Autoestima en las mujeres	
I. Origen del término <i>autoestima</i>	49
II. La autoestima de las mujeres.....	51
III. Autoestima y feminismo.....	54
IV. Factores que inciden en la baja autoestima de las mujeres.....	56
V. El <i>velo de la igualdad</i>	69
VI. Relaciones de pareja.....	74
VII. <i>Negociación</i> y resolución de conflictos.....	77
VIII. Autoestima para el <i>empoderamiento</i>	84
3. Alcances y Limitaciones	88
4. Taller	90
I. Justificación.....	90
II. Objetivo del taller.....	91
III. Taller de autoestima	

• 1° Sesión.....	92
• 2° Sesión.....	96
• 3° Sesión.....	98
• 4° Sesión.....	101
• 5° Sesión.....	103
• 6° Sesión.....	105
• 7° Sesión.....	107
• 8° Sesión.....	110
5. Bibliografía.....	113
Anexos.....	121

Resumen

Este trabajo es una revisión histórica de las condiciones de vida vulnerables en las que se han desarrollado las mujeres, haciendo énfasis en la importancia de la categoría género para el estudio de las desigualdades en la salud mental de las mujeres así como en la socialización o educación diferenciada que se imparte, incidiendo en la construcción de una *baja autoestima* en ellas, se propone un taller para elevar su autoestima desde la perspectiva de género, dando importancia a la negociación y a la resolución de conflictos, básicos en el empoderamiento de las mujeres.

Palabras Claves

- Perspectiva de género
- Socialización diferenciada
 - Identidad de género
 - Mitos del amor
 - Relaciones de pareja
 - Autoestima
 - Negociación
- Empoderamiento

Introducción

Muchos de los problemas de salud mental en las mujeres se deben a la naturalización e invisibilización existente en la violencia de género, así como a las prácticas opresivas como la persistencia y exigencia de cumplir con los roles socialmente impuestos, los cuales implican para las mujeres un comportamiento de sumisión.

En el ámbito internacional, la Convención Interamericana para Prevenir, Sancionar y Erradicar la Violencia contra la Mujer o Convención de Belém do Pará establece el derecho de toda mujer a una vida libre de violencia en los ámbitos público y privado.

Ese derecho se traduce en que las mujeres estén libres de todas las formas de discriminación y sean educadas en un ambiente libre de patrones estereotipados de comportamiento y prácticas sociales basadas en conceptos de inferioridad o subordinación.

De acuerdo a la Encuesta Nacional sobre Discriminación en México 2010, el 56 % de las mujeres está de acuerdo con la idea de que en México no se respetan sus derechos.

La Organización Mundial de la Salud (OMS), ha identificado a la violencia contra las mujeres, como un factor esencial para en el deterioro de su salud, ya que las agresiones físicas, psíquicas y sexuales, suponen pérdidas irreparables en la esfera biológica, social y psicológica de las mujeres.

La desigualdad de género pone en evidencia la diferencia en el ejercicio de los derechos humanos de las mujeres, pues limita su autonomía y deteriora su

autoestima, impidiéndoles emprender proyectos personales en vías de su empoderamiento.

En México, la Ley General de Acceso de las mujeres a una vida libre de violencia, promulgada en el 2007, sentó un precedente al reconocer y sancionar los tipos de violencia constante ejercidas hacia las mujeres, desde la infancia en el seno de la familia nuclear, durante el noviazgo y más tarde en la vida en pareja, promoviendo a un contexto de inseguridad, vulnerabilidad psicológica y por ende de baja autoestima.

La baja autoestima, además hace más endebles a las mujeres, impidiéndoles dejar relaciones de maltrato en el noviazgo o en el matrimonio, provocando al mismo tiempo desgaste físico, emocional y quebrantando sus derechos.

En el año 2000, la ONU define los 8 Objetivos de Desarrollo del Milenio, dos de los cuales son: Objetivo 3: **Promover la igualdad de género y el empoderamiento de la mujer.**

Mejorar la situación mundial de las mujeres y convertirlas en agentes para su propio desarrollo, implica se priorice su empoderamiento. Empoderar a las mujeres implica que construyan en su individualidad una autoestima sólida, sumado a prácticas institucionales que las acompañen. Una de las propuestas para emprender el empoderamiento de las mujeres desde la psicología es elevar su autoestima, para con ello modificar y visibilizar la situación de violencia y maltrato que se ejerce de manera natural hacia ellas.

El objetivo de este trabajo es el de hacer una revisión bibliográfica que permita contextualizar histórica y socialmente el porqué de la constante baja autoestima en las mujeres desde una mirada de género, también se repasan los mitos del amor y la ética del cuidado hacia otros que inciden en la perpetuación de un bajo auto concepto, así como en la postergación de sus proyectos de vida.

Se propone un taller que las invite a hacer una revisión vivencial, haciendo énfasis en los recursos sociales e individuales que les hagan resignificar sus vidas, visibilizando sus fortalezas personales y con esto elevando su autoestima.

Capítulo 1

1. La condición de la mujer en la historia

"Escribir historia es un modo de deshacerse del pasado"

Goethe

"La recordación de algunos acaeceres históricos puede ser fermento revolucionario"

Chesneaux

Según el historiador García (2004, en Pereyra 1980), la mera búsqueda y narración de hechos no está desprovista de función social, pues; *"Denuncia los recursos de opresión de opulentos y gobernantes; en vez de legitimar la autoridad la socava (...)".* Desde su punto de vista la *historia crítica* para que surta efecto debe descubrir el origen humano, permeado por las instituciones y creencias, las cuales conviene excluir pues se oponen al desarrollo, por creérseles de origen divino o ley natural.

Bonfil (2004, en Pereyra 1980), Otro ensayista y etnólogo; escribe que "Hay historias que no son todavía historias", pues;

"No lo son en primer lugar, porque están por escribirse; lo que hasta ahora no se ha escrito sobre esas historias es ante todo un discurso del poder a partir de la visión del colonizador, para justificar su dominación y racionalizarla. No son todavía historias, en otro sentido porque no son historias concluidas, ciclos terminados de pueblos que cumplieron un

destino y “pasaron a la historia”, sino historias abiertas, en proceso que reclaman un futuro propio”.

Así desde distintos enfoques se propone la revisión de la historia en general, para la comprensión, reinterpretación y rescate de la memoria histórica, pues las mujeres no deben continuar en esta situación a histórica, pues “es precisamente, el poder de la opresión lo que priva a los pueblos de su historia”. Indica que por consiguiente es urgente revisar una historia desde el punto de vista feminista, que conducirá hacia una mayor y más verdadera conciencia de la identidad femenina, hacia un real auto comprensión grupal y comunitaria que se aleje de los esquemas *androcéntricos*, interiorizados entre las mujeres. Propone que esta experiencia fortalecerá a las mujeres, debido a que; “en esa gran marcha de la humanidad que es la Historia, no estamos solas” (Arana, 1996).

I. La mujer. Historia privada

“A todos los grupos oprimidos se les roba la historia y la memoria”

Rosa Cobo

“¿Con qué argumentos se puede afirmar que las mujeres son menos capaces que nosotros, sino es el azar son situaciones insuperables lo que les impide participar en los ámbitos que les están vedados?”

Poulain de la Barre

La historia de las mujeres, en su inmensa mayoría, se ha leído en la «historia privada», la «historia cotidiana», pues han sido relegadas al ámbito doméstico. A lo largo de la historia, muchas mujeres se han cuestionado acerca del deber ser, algunas en un ámbito intimista, otras en espacios políticos (Fontanot, 1995).

El *feminismo* debido a su interés por recuperar la historia de las mujeres, permite filtrar el análisis de la posición social de las mujeres, y proporciona instrumentos

metodológicos útiles para evidenciar, explicar y combatir el sexismo que se esconde en todas las prácticas y costumbres sociales (Arana, 1996).

Simone de Beauvoir (De Beauvoir, 1949/ 1994), fue una de las feministas, que desde su posición como filósofa revisó en su obra la historia de la subordinación de las mujeres, con la finalidad de explorar al mismo tiempo lo que significaba para ella "ser mujer". A través de sus reflexiones en "El Segundo Sexo" 1949, afirmó que la situación de las mujeres a través de los siglos no ha cambiado mucho desde los griegos hasta sus días (años 50's). Con esto se refiere a que no se ha dado el *contexto de igualdad* para su desarrollo.

La frase que reviste el ensayo del Segundo Sexo (De Beauvoir, 1949/ 1994), es la siguiente:

No se nace mujer: se llega a serlo. Ningún destino biológico, psíquico o económico define la figura que reviste en el seno de la sociedad la hembra humana; es el conjunto de la civilización el que elabora ese producto intermedio entre el macho y el castrado al que se califica de femenino. (pág. 246)

Resumiendo; lo que Simone de Beauvoir, manifestó en esta frase es que no nacemos mujeres, ni hombres; la sociedad nos impone prácticas y roles sociales convirtiéndonos en lo que se espera seamos según el estereotipo imperante de lo que tiene que ser y hacer un hombre, o por el contrario ser y hacer una mujer.

Marcela Lagarde en "Los cautiverios de las mujeres" (1990/ 2011), hace énfasis en que estas condiciones son *históricas*, *pues estas circunstancias, cualidades y características esenciales* que definen a la mujer como ser *social, cultural y genérico* van cambiando con el tiempo.

De esta manera, las mujeres estamos inmersas permanentemente en una contradicción, pues nos movemos en un mundo masculino, donde son los hombres en su mayoría los beneficiarios de los puestos de poder, además de ser un grupo social opuesto, pues las mujeres salvo excepciones, se encuentran

limitadas al ámbito privado a cargo de tareas de cuidados como la maternidad y el trabajo doméstico, esto hace que no se puedan situar de manera “tranquila” en ningún lugar (De Beauvoir, 1949/ 1994).

Lagarde, en *Los Cautiverios de las mujeres* (1990/ 2011), revela que la condición de la mujer está constituida por el conjunto de relaciones de producción, de reproducción y por todas las demás relaciones vitales en las que están inmersas las mujeres independientemente de su voluntad y de su conciencia, y por todas las formas en que participan en ellas; por las instituciones políticas y jurídicas que las contienen y las norman, por las concepciones del mundo que las definen y las interpretan. Por esta razón son categorías *intercambiables* condición de la mujer, condición histórica, condición social y cultural y condición genérica.

Burin (1987/ 1990), contextualiza a la mujer desde la tradición Judeo- Cristiana, bajo la cual se le asignó la noción de objeto y bajo el orden de la naturaleza, por lo tanto debía ser dominada. Esto se debió a que la noción de ser humano, se instituyó a imagen y semejanza de un Dios masculino, con autoridad *omnipotente* sobre sus bienes (su mujer, sus hijos, siervos y animales).

Mediante la mediación del “Concilio de Trento”, se le adjudicó un *alma* a la mujer, sin embargo esto no la eximió del orden de lo instintivo, irracional y de lo no espiritual, manteniéndola con esto como dominada (Burin, 1987/ 1990).

La sexualidad de las mujeres también se vio oprimida por la tradición judeo-cristiana, pues fue considerada como *hembra* humana por su trabajo como reproductora de la vida, a excepción de las mujeres glorificadas por su carácter de vírgenes o estigmatizadas por su asociación con el sexo y con lo demoníaco y el pecado (Burin, 1987/ 1990).

Asimismo los conceptos de salud- enfermedad giraban alrededor de este eje bipolar, ya que desde su posición social como vírgenes, eran dignas de ser santificadas, sin embargo como agentes de la sensualidad eran consideradas como irracionales. En ambos casos su definición como sujetos estaba dada por el hecho de que fueran confirmadas por los hombres, relacionados al poder divino,

más que la idea que tuvieran de *sí mismas*. En otras palabras, eran los hombres quienes emitían juicios de existencia acerca de la condición de las mujeres como sujetos psíquicos (Burin, 1987/ 1990).

Posteriormente, en la edad media surgió la Inquisición en Francia (1204) y con esto la persecución de las *brujas*, en medio de un contexto extremadamente religioso, en su investigación acerca de las características de las mujeres perseguidas por la inquisición, Carmen Sanz en, observó que; todas las mujeres que no se dedicaban al aprendizaje de la fe religiosa cristiana eran sospechosas (Burin, 1987/ 1990).

En este periodo, las curanderas quienes tenían conocimientos de traumatología, ginecología y psicología, eran los únicos agentes de salud para el campesinado y los ciudadanos pobres. La medicina en el siglo XIII adquirió un carácter académico, por lo que las mujeres que poseían estos conocimientos fueron excluidas, debido a la distinción entre la medicina masculina en alianza con la ley y con Dios, y por otra la femenina, vinculada con la magia y hechicería (Burin, 1987/ 1990).

Según Carmen Sáez, la caza de brujas fue un sexicidio o feminicidio, con las siguientes características hacia las perseguidas;

- Eran mujeres, en una sociedad que despreciaba a la mujer.
- Las perseguidas no pertenecían a los lugares asignados a ellas y subsistían de medios de vida marginales.
- Habían perdido su juventud y belleza, así como la capacidad para procrear y reponer la fuerza de trabajo.
- Hicieron uso de su sexualidad fuera de los límites prescritos y aprobados socialmente.
- Se reunían y formaban grupos
- Subsistían autónomamente dedicándose a actividades no domésticas
- Tenían independencia cognitiva de los hombres, mediante el ejercicio y transmisión de un saber de mujeres.

- *Era sujetos de un saber convalidado por sus pares, sin embargo este estaba en contradicción del saber oficial.*

Durante el siglo XVII, la llamada “edad de la razón”, la razón rige, en contraparte, la irracionalidad es sinónimo de locura, inmoralidad e improductividad social. Las figuras religiosas de autoridad son sustituidas por autoridades laicas, representadas por el soberano absoluto o monarca. La antigua casa medieval, forma básica de organización, dio paso a la familia burguesa, la cual tendía a la acumulación de bienes transmisibles hereditariamente. Bajo esta forma de organización la labor doméstica de las mujeres era altamente valorada pues participaban simultáneamente en la producción de bienes y la reproducción (Burin, 1987/ 1990).

Esta familia basada en la propiedad productiva, asignaba cualidad de sujetos en tanto pertenecientes a ella, por lo que las mujeres que escapaban a tales circuitos familiares eran aisladas como locas, enfermas mentales, fuera del orden social. En la Revolución Industrial, la familia se transforma en una institución relacional y personal, dentro de la esfera íntima, el desarrollo de la familia nuclear produce un estrechamiento de los límites de la intimidad personal y amplía sus funciones emocionales, el estrechamiento del escenario doméstico reduce el escenario de las mujeres; las tareas domésticas, la crianza de niños, convirtiendo lo privado e íntimo de los vínculos afectivos en un ámbito *natural* (Burin, 1987/ 1990).

De esta manera se configura la “moral materna” con las características psíquicas de receptividad, contención y nutrición. Esto explica porqué la función materna quedó disociada de otras actividades, volviendo a las mujeres más aisladas, exclusivas y excluyentes (Burin, 1987/ 1990).

El trabajo doméstico y la labor del *maternaje* va asociado a la represión sexual del siglo XVII, pues como lo plantea M. Foucault este coincide con el orden burgués, el sexo es incompatible con el trabajo. En las mujeres el goce de la sexualidad queda adherido a la maternidad (Burin, 1987/ 1990).

A finales del siglo XVIII la locura se relaciona con la enfermedad, las mujeres internadas en hospitales consideradas “locas” dejan de ser consideradas sujetos de piedad y pasan a ser consideradas sujetos morales, el confinamiento además de tener la función represora, tenía el sentido de contar con mano de obra barata, pues era el trabajo el que emitía el juicio de existencia como personas. El momento en que la locura es percibida en asociación con la pobreza, a la incapacidad para trabajar e integrarse a un grupo social- laboral. Asimismo a la par de la configuración de la familia burguesa, la locura comienza a ser aprendida oscuramente como un desorden en el seno de las familias (Foucault, 1967).

En el S. XVIII la moral materna de las mujeres “sanas” dentro de la familia burguesa se contrapone a la inmoralidad de las mujeres “locas” que no participan en este circuito de producción reproducción. El ámbito doméstico también es un confinamiento particular donde las mujeres son mano de obra barata en condiciones de aislamiento (Foucault, 1967).

En el siglo XIX el modo de producción inclinado a la propiedad privada y a la competencia económica estimuló en las familias el desarrollo del individualismo y los deseos de autoconciencia. Según Eli Zaretsky la vida personal se caracterizó por la subjetividad, la búsqueda de la identidad personal por fuera de la división social del trabajo, con énfasis en los sentimientos personales y en las necesidades individuales. En los hombres la competencia basada en el interés económico constituyó la base natural de la sociedad, mediante el egoísmo y agresión como derechos individuales que garantizaban su subjetividad. En las mujeres su propiedad privada pasó a ser sus hijos, bajo la convicción social de que como productora de sujetos, la mujer se producía a sí misma, se creó la *maternidad* como base de su subjetividad (Burin, 1987/ 1990).

A fines del siglo XVIII, las enfermedades del útero surgen, la histeria fue considerada la enfermedad femenina por excelencia. La medicina positivista del siglo XIX se apropió del cuerpo de las mujeres psiquiatizando sus deseos y sentimientos. Se propuso que su destino era consecuencia de los cambios ocultos de su organismo (Burin, 1987/ 1990).

Al respecto Mabel Burin desde el punto de vista del psicoanálisis, señala que las formulaciones psicoanalíticas el concepto de subjetividad varía aunque será considerado como sujeto psíquico alguien que pueda configurarse como deseante. Esto quiere decir, que para las mujeres, es en forma particularmente importante, ser objeto del deseo de un hombre, y desear un hijo (Burin, 1987/ 1990).

Inés Castro (2004), hace un recuento de las diversas teorías históricas acerca de la situación desventajosa de las mujeres desde diversas áreas de estudio, éstas se resumen a continuación;

Desde la *antropología*;

1. *La creación de dispositivos sociales de de segregación y control de las mujeres por medio de la construcción de una ideología que los justificara.* El terror de los varones hacia las mujeres debido a sus cambios corporales, su capacidad reproductiva “poder de vida” y “poder de muerte”. Por otro lado *la atracción sexual que ejercen las mujeres sobre los varones, originó la creencia de un “poder femenino” capaz de dominarlos, así como una mayor potencia sexual y deseo insaciable.*
2. *Históricamente el factor biológico en el desarrollo de la vida de las mujeres fue determinante.*

Debido a la inmovilidad de las hembras durante el embarazo y la lactancia en contraste con la actividad de los varones hizo que éstos, desplegaran sus capacidades de lucha y desplazamiento no así las mujeres que desarrollaron el sedentarismo y el aprendizaje de tareas domésticas y crianza, pasando a tomar el lugar de menos prestigio y poder, esta teoría olvida una actividad fundamental para la supervivencia que realizaban las mujeres: la recolección (Castro, 2004).

Otra teoría, sostiene la importancia de la menor fuerza física y la debilidad que genera la procreación. Sobre esta diferencia natural, biológica se habría ido construyendo una ideología que confirma la diferencia pero en términos de desigualdad jerárquica y en ello radical el problema central. Universalmente las

culturas atribuyen los valores a las aptitudes y comportamientos de cada sexo. La nuestra se basa en el principio binario, de acuerdo a éste, el sexo femenino es el secundario y el masculino, el binario. (Castro, 2004).

Algunas teorías resaltan la importancia de la caza, pues ésta “desarrolla la inteligencia”, bajo este supuesto, las mujeres por no desarrollar estas habilidades son inferiores en inteligencia y posición social, además de ser débiles e inestables por sus cambios corporales.

Adriene Zhillman por su parte, considera que la recolección y la fabricación de utensilios domésticos hicieron desarrollar su inteligencia. Sostiene que los cuidados maternos requieren de un alto grado de despliegue intelectual, pues son la base de la humanización y socialización (Castro, 2004).

3. *La institución matrimonial y la familia originaron la posición desventajosa de las mujeres en la sociedad.*

Morgan, Marx, Engels, Evelyn Reed; El matrimonio y la familia dio origen al patriarcado. A través éste, los varones se apropian de las mujeres debido a su capacidad reproductiva, y a partir del dominio de las mujeres se apoderan de sus hijos y bienes.

La teoría del estructuralismo en la antropología propuesta por Levi-Strauss (Castro, 2004). En esta se indica que la *familia* es el origen de la humanidad. La posición de humano surge con triangularidad (pareja parental- hijos), el ejercicio del poder por parte del padre pues es él quien establece la Ley, ejerciéndola en primer lugar con la prohibición del incesto. Esto es la familia reglamenta la sexualidad, organiza el parentesco a través de los varones quienes construyen y representan la cultura, según esta teoría las mujeres estuvieron más integradas a la naturaleza y constituyeron objetos de intercambio entre los varones por sus características de reproductoras de la vida y mano de obra gratuita.

Cabe mencionar que la mayoría de antropólogos consideran que la asimetría entre los géneros y la división sexual del trabajo es un fenómeno universal (Castro, 2004).

Para la antropóloga Margaret Mead, la división del trabajo es una constante pues siempre hubo tareas reservadas para un sexo y prohibidas para el otro. Así pues para ella tanto la *identidad de género* como lugar social se construyen desde el trabajo.

George Balandier, sostiene que el sistema de relaciones entre los sexos es más antiguo e intangible. Se le denomina *sexo-género*. Afirma que “el intento de minar este sistema es más revolucionario y profundo que la eliminación del sistema de clases” y que el dualismo entre los sexos es el paradigma de todo dualismo. La revolución que sufre nuestra época al intentar revertirlo se debería a este intento (Castro, 2004).

Otras teorías o interpretaciones acerca de la subordinación de las mujeres en la historia hecha desde el *psicoanálisis*;

Una interpretación sostiene que los varones intentan revertir la relación traumática de dependencia con la madre propia de la infancia, pero en posición activa, lo que han sufrido en forma pasiva. “la relación madre- hijo cargada de hostilidad y temor, se traslada a la relación con las mujeres en el vínculo de pareja”.

Otra afirma que el temor a perder la masculinidad, caracterizada por el poder, lleva a los varones a querer controlar a las mujeres. En algunas teorías al temor se le agrega la envidia de la capacidad reproductiva de las mujeres.

Marika Torok, C. Olivier, N. Chodorow, E. Badinter y otras psicoanalistas sostienen que la dependencia de las mujeres en la relación de pareja es la reproducción del vínculo pre- edípico con la madre especialmente en la etapa anal del desarrollo, caracterizada por estar centrada en el conflicto dominación-sometimiento, autonomía- dependencia. El origen de la dependencia reside en el

temor y la culpa por tener deseos, necesidades, intereses, propios y diferentes de los maternos (Castro, 2004).

Las teorías desde la *sociología*;

La dominación de las mujeres por parte de los varones ocurre cuando estos descubren el valor económico de las mujeres, durante la etapa de los asentamientos permanente y la aparición de la economía agrícola- ganadera. Las mujeres han aportado a la economía en tres aspectos principales; Su capacidad reproductora de mano de obra gratuita; sus hijos, por esta causa se transforman en un "objeto de intercambio" entre varones, por ser ellas mismas mano de obra no remunerada para las tareas domésticas.

Un fenómeno observado en las sociedades de predominio bélico el valor de lo femenino es menor y el masculino mayor. La función maternal y la reproducción solían equipararse con las actividades guerreras ya que implican enfrentarse con la muerte (Castro, 2004).

El intercambio de mujeres supone que las mujeres no tienen ningún poder de decisión sobre sus propias vidas pues eran consideradas un "bien de intercambio entre hombres". A través de la entrega de mujeres se aliaban para mantener la paz y/o aumentar su poder político y económico.

Según Elizabeth Banditer (1981), los aportes de las mujeres históricamente a los aspectos básicos de la vida de los varones son; Gratificación sexual y descendencia, aporte económico gratuito e "invisible", ser un valor de intercambio entre familias, garantizando con esto la paz y aumentando su poderío.

La reciprocidad entre familias tenía lugar entre familias ampliadas a través del casamiento, además se inscribe el "mandato de fidelidad", para "preservar la herencia". El adulterio por tanto es castigado pues debilita subjetivamente y resta prestigio y poder. En la actualidad implica una herida al sentimiento de autoestima y caída de prestigio de los varones, es por esto que se ha ido construyendo

múltiples mecanismos de control sobre las mujeres en el entramado social (Castro, 2004).

La doble moral sexual es una de las expresiones más visible de esta situación, ya que condena a las mujeres tanto en las leyes como en las costumbres y considera al género masculino como "infiel por naturaleza". En este sentido Levi Strauss, sostiene la debatida hipótesis de "*poligamia natural de los hombres*" para explicar su posición dominante. Elizabeth Banditer (1981) afirma sobre este tema;

"el organismo de las mujeres está dotado de una ilimitada capacidad para el placer y de gran energía libidinal, (...) el placer sexual ejerce un efecto energizante para la mujer y debilitante para el varón".

Por lo tanto, según lo revisado, M.C. Feijóo, (en Burin, 1987/ 1990), califica que históricamente "desde el punto de vista jurídico, la situación de las mujeres se calificaba como la de la eterna menor", pues no podía votar, carecía de derechos civiles, sólo podía acceder a una representación de si misma como esposa o madre "ser para otros".

M. Henaut (en Burin, 1987/ 1990), indica que a principios del siglo XX; "el papel de la mujer era pasivo y respondía a reglas fijas", por lo tanto la buena educación que se proveía a las mujeres, respondía a sustraerlas de los peligros de la pasión amorosa y guardarlas para el matrimonio. La instrucción o educación que se les daba, formaban parte de su "cultura de adorno".

La historia de la reivindicación de la mujer toma un giro, a mediados del siglo XIX, cuando las mujeres se comenzaron a plantear acerca de por qué tenían que sufrir todas las restricciones políticas que padecían, como "no poder votar, ni presentarse a elecciones, ni ocupar cargos públicos, ni afiliarse a organizaciones políticas o asistir a reuniones políticas" (Varela, 2005).

II. Importancia de la categoría Género

"No aceptes lo habitual como cosa natural. Porque en tiempos de desorden, de confusión organizada, de humanidad deshumanizada, nada debe parecer natural. Nada debe parecer imposible de cambiar".

Bertolt Brecht

El género como categoría sociocultural ha sido favorecido y es a su vez producto de las corrientes feministas y movimientos por la igualdad de oportunidades de la segunda mitad del siglo XX, que defendieron la igualdad de derechos para las mujeres (Scott, 1996).

Como concepto formal, surge dentro de los círculos feministas de los años 70's y cobra consistencia e impacto desde la "perspectiva de género" en los años 90's (Lamas, 1999).

Teresa de Laurentis, plantea que el género es una representación y una construcción continua, inacabada (Riquer 1995).

Algunas dificultades de la categoría tienen su origen en el término anglosajón *gender*, pues este no corresponde totalmente con el término género: en inglés tiene una acepción que apunta a los sexos (engendrar), mientras que en el español se refiere a clase, especie o tipo a la que pertenecen las cosas (Lamas, 1999).

Por tanto cuando se habla de género en los países anglosajones se piensa implícitamente que se estudiará una cuestión relativa a los sexos; a diferencia del español donde sólo se comprenderá el término a menos que se esté dentro del debate teórico, en donde se entenderá como la relación entre los sexos o como simbolización o construcción gramatical (Lamas, 1999).

El término género engloba a las representaciones culturales, que contienen ideas, prejuicios, valores, interpretaciones, normas, deberes, mandatos y prohibiciones sobre la vida de las mujeres y de los hombres. Es así como se considera que los hombres y las mujeres no son iguales, debido a que cada uno tiene su propia función en la vida (Bravo & Moreno, 2007).

El concepto de género se expandió como categoría, pues en lo social, corresponde al sexo anatómico y fisiológico de las ciencias biológicas. El género es el sexo socialmente construido según Rubin (1986), forman un sistema sexo/género, en sus palabras:

“El conjunto de disposiciones por el que una sociedad transforma la sexualidad biológica en productos de la actividad humana y en el que se satisfacen esas necesidades humanas transformadas”.

Por tanto los sistemas de género/sexo son los conjuntos de prácticas, símbolos, representaciones, normas y valores sociales que las sociedades elaboran a partir de la diferencia sexual anátomo-fisiológica y que dan sentido a la satisfacción de los impulsos sexuales, a la reproducción de las especie humana y en general al relacionamiento entre las personas. Son las tramas de relaciones sociales que determinan las relaciones de los seres humanos en tanto personas sexuadas (De Barbieri, 1993).

Además los sistemas de sexo/género son por lo tanto, el objeto de estudio más amplio para comprender y explicar el par subordinación femenina-dominación masculina. La apuesta es estudiar estos sistemas de acción social y el sentido de la acción en relación con la sexualidad y la reproducción. Se trata de una categoría más neutra que patriarcado, como señala Rubin (1986) -un concepto de mayor generalidad y comprensión- puesto que deja abierta la posibilidad de existencia de distintas formas de relación entre mujeres y varones, entre lo femenino y lo masculino: dominación masculina (patriarcal, pero otras posibles no necesariamente patriarcales), dominación femenina o relaciones igualitarias.

Deja además abierta la posibilidad de distinguir formas diversas en períodos históricos diferentes y como utopía, pensar la liberación de las mujeres desde otras maneras distintas de organización social (De Barbieri, 1993).

El estudio de los masculino y femenino es importante, debido a que consigue formar categorías de análisis. *Nos abre los ojos*: dirige nuestra atención hacia la situación actual en la que han estado inmersas las relaciones humanas debidas a las prácticas de *dominio* ejercidas históricamente en que se nos asigna según la época y cultura, y con los costos y beneficios que esto implica (Corres, 2010).

De acuerdo a Corres, (2010);

Si excluimos tales categorías de análisis, cometeremos el error de hacer estudios burdos que disfrazan la realidad, que ocultan las verdades necesarias para superar las crisis sociales, que abracan tanto lo económico como lo ético, que afectan la vida privada y la pública, que mantienen prejuicios que nos tienen sumidos en el inframundo, en el atraso (pág. 111).

Si no se toman en cuenta las desigualdades entre hombres y mujeres, éstas continuarán en, en la actualidad estas se manifiestan como: dobles o triples jornadas de trabajo; en diferencias de salarios, de logros académicos o en la dificultad para acceder a metas más altas de realización personal y proyección social de acuerdo con el género (Corres, 2010).

Para comprender los alcances de la categoría género, Joan Scott (1986); indica que el término comenzó a usarse para designar a las relaciones entre los sexos, basadas en las diferencias así como una forma primaria de relaciones significantes de poder (Lamas, 1999).

Joan Scott (1986), además distinguió los 4 elementos del género;

1. Los mitos y los símbolos culturalmente disponibles que evocan representaciones múltiples.
2. Los conceptos normativos que manifiestan las interpretaciones de los significados de los símbolos. Estos conceptos se expresan en doctrinas

religiosas, educativas, científicas, legales y políticas que afirman categóricamente y unívocamente el significado de varón y mujer, masculinas y femeninas.

3. Las instituciones y las organizaciones sociales de las relaciones de género: el sistema de parentesco, la familia, el mercado de trabajo segregado por sexos, las instituciones educativas y la política.
4. La identidad, aunque destacan los análisis individuales, también hay posibilidad de tratamientos colectivos que estudian la construcción de la identidad genérica en grupos.

Martínez, Muñoz y Ruiz (2010), encontraron que el género, promueve el rompimiento de estereotipos que hacen prevalecer la desigualdad social, porque perpetúa comportamientos segregacionistas, tales como roles específicos para hombres los cuales requieren mayor responsabilidad, capacidad de decisión, etc. Y otros menos valorados para las mujeres, en nuestra sociedad como las tareas de cuidado.

Según un estudio hecho por Laird y Thompson (1992, en Bravo & Moreno 2007), los estereotipos, son “generalizaciones preconcebidas sobre los atributos o características de la gente en los diferentes grupos sociales”, en el caso de género, atributos asignados a hombres y mujeres en función de su sexo.

Los estereotipos de género, entre otros, constituyen la base sobre la que los sujetos articulan la propia existencia partiendo de códigos y categorías de identidad asignados por la cultura (Lagarde, 1998).

Marcela Lagarde (1996), considera que, los estereotipos de género, se aprenden desde la infancia y no tienen un carácter aleatorio, son componentes del mismo ser, dimensiones subjetivas arcaicas y en permanente renovación.

Por tanto los estereotipos constituyen la base de la construcción de la identidad de género. Generan una percepción de género interiorizada que orienta y guía tanto la representación de la realidad como las acciones, pensamientos y comportamientos de los sujetos (Jiménez, 2005).

Reducir las desigualdades requiere hacer un recorrido por los ámbitos de la vida humana, desde lo más íntimo hasta lo más público; pasar de lo privado a los institucional, y revisar los estilos de hacer las cosas, para ubicar las fallas que nos llevan a someter o al sometimiento, a impedir que cada uno y una nos demos la oportunidad de realizar nuestro ser independientemente y a la vez, dependiendo de nuestras identidades, masculina o femenina (Corres, 2010).

Cabe subrayar, sin embargo, que la noción de *género* suele ofrecer dificultades, cuando se lo toma como un concepto totalizador, que invisibiliza a la variedad de determinaciones con las que nos construimos como sujetos: raza, religión, clase social, nivel educativo (Burín, 1996).

Estos aspectos son determinantes de la vida de las personas: su historia familiar, sus oportunidades educativas, su nivel socio-económico. Mantener por tanto la categoría de género como instrumento de análisis de algunas problemáticas específicas de mujeres y varones permite ampliar la comprensión tradicional (Burín, 1996).

Santrock (2006), menciona diversas controversias relacionadas con la categoría género, en los estudios realizados por Alice Eagle (1996, 2000, 2001) pues considera que las afirmaciones de que *no* existen diferencias entre géneros están fundamentadas en el compromiso feminista con las similitudes de género y la igualdad política.

De acuerdo a Crawford Hunger, algunas feministas temen que las *diferencias de género* se interpreten como *deficiencias* en las mujeres, con una base biológica. Argumentan que estas conclusiones podrían revivir los estereotipos tradicionales de que las mujeres son inferiores a los hombres de manera innata (Santrock, 2006).

III. La socialización diferenciada

“La misma sociedad que convierte en victimarios tanto al varón como a la mujer, irremediablemente los transforma en víctimas de maltratos mutuos”

Clara Coria. Negociaciones nuestras de cada día

El ser humano nace en un contexto social donde el sexo anatómico es el soporte de un sistema de valores que afecta las condiciones de vida de ambos géneros. Este se denomina sistema sexo- género. Este sistema despliega ciertos aspectos psíquicos y obstaculiza otros en hombres y mujeres (Castro, 2004).

Se puede llamar a éste proceso de socialización diferenciada a la manera en la cual hombres y mujeres aprenden y hacen suyas las pautas de comportamiento social de su medio socio-cultural, por medio de *estereotipos de género*, que dictan lo que debe ser una mujer o un hombre. Reflejan impresiones y creencias sobre las cuales las conductas son apropiadas para hombres y cuáles para las mujeres. Se refieren a un miembro *típico* de la categoría. Muchos de estos *estereotipos* son tan generales que se vuelven ambiguos, si se considera lo que significa “masculino” o “femenino” en la actualidad (Santrock, 2006).

Por ejemplo; a principios del siglo XX se pensaba que la dependencia era una dimensión importante de la feminidad, mientras que ahora se da mayor importancia a la sensibilidad de las mujeres hacia los demás en las relaciones (Santrock, 2006).

Desde el punto de vista biológico, los cerebros de las mujeres y los hombres son más similares que diferentes. Además el cerebro tiene una elasticidad considerable y por lo tanto las experiencias pueden modificar su crecimiento. En suma la biología no es definitiva en la discusión de las actitudes y conductas del género. Las experiencias de *socialización* de los niños tiene una gran importancia (Lippa, 2006).

Sanz (2003), hace referencia a una división que se hace a través de la *socialización*, la cual considera como dos grandes cosmovisiones, o formas de vivenciarse y percibir el mundo a las cuales les llama “subcultura femenina” y

"subcultura masculina". Estas diferenciaciones se refuerzan a través de la familia, los medios de comunicación y las instituciones llamados "agentes socializadores". El proceso de socialización es diferente para hombres y mujeres pues se les enseña valores y comportamientos opuestos y exclusivos de su eje. Es "un eje bipolar" o dicotómico, en el que en un extremo se encuentra la fortaleza, seguridad, actividad, la rapidez y la agresividad vinculada con lo masculino y en el otro la debilidad, la duda, la pasividad, la rapidez vinculada con lo femenino.

En el caso de las mujeres y de los seres humanos en general se viven ciertas limitaciones en cuanto a las actividades que pueden o no realizar. Esto acrecienta las diferencias cuando se les da valores positivos o negativos de acuerdo al contexto cultural. (Lagarde, 1990)

Lo masculino y femenino, van formando la construcción de la identidad masculina y femenina. Esto consolida con el tiempo un esquema rígido de comportamiento, pues cuando no se cumple crea conflictos individuales. Fina Sanz, opina que hombres y mujeres necesitamos expresarnos e maneras distintas de acuerdo al momento de nuestras vidas por el que estamos pasando, sin que esto repercuta en connotaciones positivas o negativas (Sanz, 2003).

Las conductas estereotipadas asociada al sexo se reflejan típicamente en los hombres como agresión y en el caso de las mujeres como pasividad. Esta conducta estereotipada condiciona la conducta posterior de las mujeres que las hace propensas para estructurar su posición subordinada, basada en la dependencia en la relación de pareja. Esta desigualdad promueve el surgimiento de temores e inseguridad generalizada, lo cual debilita su autoestima y restringe la autonomía, causa múltiples conflictos y obstaculiza sus vías de superación (Castro, 2004).

En el ámbito escolar por ejemplo, el asignar a los estudiantes estereotipos de "masculino" o "femenino" puede tener consecuencias relevantes. Etiquetar a un hombre como "femenino" o a una mujer como "masculino", puede disminuir su nivel social y su nivel de aceptación en los grupos. (Kite, 2001).

La intensificación de las diferencias de género creada por los cambios físicos en la pubertad, puede producir más estereotipos en los adolescentes jóvenes según estudios hechos por Galambos y colaboradores (1985 en Muñoz y Jiménez, 2008).

Los *estereotipos* en general suelen ser negativos e incluyen prejuicios y discriminación. El sexismo es el prejuicio y la discriminación en contra de un individuo debido a su sexo, basado en estereotipos de género en su mayoría (Santrock, 2006).

Estas pautas o marcos de referencia social, que regulan el comportamiento y se aprenden durante el proceso de socialización, están fundamentadas en diferentes aspectos del tiempo social y también en su valor simbólico. Además, no todas estas pautas tienen la misma importancia: cuanto más importantes sean, más importante será también la sanción por no cumplirlas o la recompensa por acatarlas (Munné, 1995).

Existen diversas teorías acerca de la socialización; unas de ellas son las *teorías cognoscitivas de género*, que enfatizan que el desarrollo del género de los niños ocurre por medio de la observación y la imitación de conducta de género, tanto como por el reforzamiento y castigo de la conducta de género. Por ejemplo, los padres suelen utilizar recompensas y castigos de la conducta para enseñar a sus hijas a ser femeninas o a sus hijos a ser masculinos (Santrock, 2006).

Después de extensas observaciones en primarias, Luria y Herzog (1985) caracterizaron el ambiente de juego como "la escuela de género" Esto se evidencia especialmente en las escuelas primarias, donde habitualmente los niños juegan con los niños y las niñas con las niñas (Santrock, 2006).

Eleanor Maccoby (1998, 2002) quien ha estudiado el género durante varias décadas, cree que los pares tienen un papel especialmente importante para la socialización de género, ya que se enseñan unos a otros lo que es aceptable e inaceptable para cada género (Santrock, 2006).

Dentro de las prospectivas cognoscitivas, dos de ellas son;

a) *La teoría del desarrollo cognoscitivo*, según la cual la tipificación de género de los niños ocurre una vez que ha desarrollado el concepto de *género*. Cuando ya se consideran a sí mismos como hombre o mujer, organizan su mundo con base al género. Creada según Lawrence Kohlberg (1966) y llamada la Teoría del desarrollo moral, esta plantea que el desarrollo del género ocurre de la siguiente manera “soy una niña, quiero hacer cosas de niñas; por lo tanto la oportunidad de hacer cosas de niñas es recompensante”. Considera que no es hasta los siete años, la etapa de pensamiento de operaciones concretas de Piaget, que los niños y niñas consideran que un hombre sigue siendo un hombre sin importar si usa falda o pantalón, o si su cabello es corto o largo.

b) *La teoría del esquema del género*. Establece que la atención y la conducta de un individuo están guiadas por la motivación interna de actuar conforme a estándares y estereotipos socioculturales basados en el género según estudios hechos por Martin y Dinella (2001, en Santrock 2006). Un *esquema de género* es una estructura cognoscitiva o red de asociaciones que organiza y guía las percepciones del individuo de acuerdo al género. Sugiere que la tipificación de género ocurre cuando los niños están listos para codificar y organizar la información de acuerdo con lo que se considera apropiado o típico de las mujeres y de los hombres en una sociedad (Santrock, 2006).

Otra teoría; la de la *socialización diferencial*, menciona que las personas, en su proceso de iniciación a la vida social y cultural, y a partir de la influencia de los agentes socializadores, adquieren identidades diferenciadas de género que conllevan estilos cognitivos, actitudinales y conductuales, códigos axiológicos y morales y normas estereotípicas de la conducta asignada a cada género Walker y Barton (Bosch & col., 2007).

Una de las claves de la fuerza del proceso de socialización diferencial radica, precisamente, en la congruencia de los mensajes emitidos por los diferentes *agentes socializadores*. Esos mensajes repetidos, recibidos durante la

socialización y diferentes para uno y otro sexo son interiorizados por cada persona que 'los hace suyos' y acaba pensando y comportándose en consecuencia.

De acuerdo a Pastor, (1996, en Bosch & col. 2007) los diferentes *agentes socializadores* (el sistema educativo, la familia, los medios de comunicación, el uso del lenguaje, la religión) tienden a asociar tradicionalmente la *masculinidad* con el *poder* y la racionalidad, así como con aspectos de la vida social pública, como el trabajo, la política y por otro lado a la *feminidad* con aspectos de la vida privada y la *subordinación* al varón, la pasividad, la dependencia, la obediencia

El estudio de Pacheco y Hurtado (2001, en Santrock 2006), indica que un agente socializador de gran influencia es la televisión, la cual presenta a los hombres con conductas más competentes que las de las mujeres

Según Campbell (1988, en Santrock 2006); analizando los videos musicales en la televisión, se observaron a mujeres adolescentes interesadas en las citas, las compras y su apariencia en pocas ocasiones se les mostró interesadas por la escuela o haciendo planes para una carrera. Las jóvenes atractivas aparecían con una imagen de "tontas" y las poco atractivas como inteligentes.

Así, de una forma explícita unas veces e implícita y sutil otras, se transmite un mensaje *androcéntrico*, el cual considera que el hombre es lo importante y el protagonista, mientras la mujer desempeña un papel secundario que considera que es en definitiva, lo masculino lo que tiene mayor valor sobre lo femenino.

Las *claves de esta socialización diferencial* serían las siguientes Cabral y García, 2001; Poal, (1993 en Bosch & col. 2007):

A los niños, chicos, hombres se les socializa para la producción y para desarrollarse en el ámbito público y, se espera de ellos que sean exitosos en dicho ámbito, se les prepara para ello y se les educa para que su fuente de gratificación y autoestima provenga del mundo exterior. En relación a ello: se les reprime en la esfera afectiva; se les potencian libertades, talentos y ambiciones diversas que faciliten la autonomía; reciben estímulo y poca protección; se les orienta hacia la

acción, hacia lo exterior; se les orienta hacia la independencia; y el valor trabajo se les inculca como una obligación prioritaria y definitoria de su condición (Bosch & col. 2007).

A las niñas, en cambio se las socializa para la reproducción y para permanecer en el ámbito privado, desarrollando y potenciando las cualidades y habilidades necesarias para desempeñar con éxito los roles a los que estaban destinadas: ser esposas y madres. Y, en consecuencia, se espera de ellas que sean exitosas en dicho ámbito, se las prepara para ello y se las educa para que su fuente de gratificación y autoestima provenga del ámbito privado.

En relación a ello: Se fomenta en ellas la *esfera afectiva*; se reprimen sus libertades, talentos y ambiciones diversas que faciliten la autonomía; reciben poco estímulo y bastante protección; se las orienta hacia la intimidad, hacia lo interior y lo micro social; se las orienta hacia la dependencia; y el valor del trabajo en la esfera pública no se les inculca como una obligación prioritaria y definitoria de su condición (Bosch & col, 2007).

El prestigio social de cada uno de esos dos mundos es distinto, pues el escenario de acción hacia el que se dirige la socialización para cada género es diferente, aunque ni el ámbito privado es intrínsecamente negativo ni el público intrínsecamente positivo.

Las mujeres tradicionalmente dominan el ámbito de lo *privado*, que está menos valorado, y los hombres el de lo *público*, que está más valorado, y todas las expectativas, y prohibiciones continúan, en cierto modo, encaminadas en ese sentido incluso en nuestros días. Esto es, se espera del varón que se comporte de acuerdo con las pautas masculinas (muy valoradas) y rechace las pautas femeninas (poco valoradas) y se espera de la mujer que se comporte de acuerdo con las pautas femeninas, aunque esté relativamente permitido que invada las masculinas, siempre y cuando no abandone las que le son propias (Bosch & col, 2007).

Hay resistencias por parte de algunos varones, a cambiar estas pautas de comportamiento, estas pueden revertirse modificando aquellos aspectos de la socialización, y sobre todo de la socialización masculina, que les mantienen alejados de lo doméstico y que funcionan como potenciales mantenedores de los comportamientos violentos hacia las mujeres (Bonino, 2000, 2003a, 2003b).

Es la *socialización diferencial* la que lleva a que hombres y mujeres adopten comportamientos diferentes y desarrollen su actividad en ámbitos diferentes. Y estas diferencias entre hombres y mujeres contribuyen a confirmar la creencia de que son diferentes y se comportan de forma diferente y contribuyen a justificar la necesidad de continuar socializándolos/as de forma diferente. Es decir, la socialización diferencial es un proceso que se autojustifica a sí mismo (Bosch & col 2007).

Alice Eagly (1987), considera que factores diversos como las influencias biológicas o la socialización durante la infancia predisponen hacia una división social del trabajo entre hombres y mujeres. Y, en relación con esta división, los hombres y las mujeres tienden a exhibir las conductas esperadas para ellos y ellas y tienden a desarrollar las habilidades y las creencias supuestamente relacionadas con esos comportamientos. Es decir, la biología y la cultura (socialización) son importantes puesto que ambas influyen en los papeles que representamos y los papeles que representamos influyen en quienes nos convertimos.

La *socialización diferencial* también afecta a las relaciones afectivas y de pareja, pues durante el proceso de socialización aprendemos lo que significa enamorarse, qué sentimientos debemos tener, qué o quién es atractivo y qué o quién no (lo cual suele coincidir con los patrones de rol de género tradicionales), cómo debe ser la relación entre los dos miembros de la pareja (asimétrica o igualitaria), y, evidentemente, aprendemos también todos los mitos sobre el amor imperantes en nuestra cultura (Bosch & col, 2007).

En este caso, de nuevo los procesos de socialización son diferentes para mujeres y hombres. En el caso de las mujeres, y a pesar de los cambios en las últimas

décadas en las sociedades occidentales, todo lo que tiene que ver con el amor (las creencias, los mitos) sigue apareciendo con particular fuerza en su socialización, convirtiéndose en un eje vertebral y proyecto vital prioritario (Lagarde, 2005).

Durante el proceso de socialización y a través de los diferentes agentes socializadores (escuela, medios de comunicación, familia) nos llegan toda una serie de contenidos sobre las relaciones interpersonales y específicamente sobre las relaciones amorosas y de pareja que constituyen una transposición de los valores imperantes en la sociedad que nos rodea, que no son otros que los del sistema patriarcal en lo que a las relaciones entre los hombres y las mujeres se refiere (Bosch & col 2007).

Cabe destacarse el trabajo de análisis que hizo Kate Millett en "Política sexual", al concepto de *patriarcado*. Este recibe el reconocimiento general a partir de la obra de editada originalmente en 1969.

Cuando hablamos del *patriarcado* nos estamos refiriendo a un concepto que incluye dos componentes básicos: una *estructura social*, que es el sistema de organización social que crea y mantiene una situación en la que los hombres tienen más poder y privilegios que las mujeres, y una *ideología* o conjunto de creencias acompañantes que legitima y mantiene esta situación. Esa *ideología* ha sido definida (Millett, 1969/1995) como:

- a) Un conjunto de creencias que legitiman el poder y la autoridad de los maridos sobre las mujeres en el matrimonio o en la pareja; y

- b) Un conjunto de actitudes o creencias que justifican la violencia contra aquellas mujeres que violan o que se percibe que violan los ideales de la familia patriarcal.

Para entender el componente básico que da origen y reafirma al patriarcado, retomemos a Marcela Lagarde (1996):

“El patriarcado es un orden social genérico de poder, basado en un modo de dominación cuyo paradigma es el hombre. Este orden asegura la supremacía de los hombres y de lo masculino sobre la inferiorización previa de las mujeres y lo femenino. Es asimismo un orden de dominio de unos hombres sobre otros y de enajenación de las mujeres” (p. 52).

“El *androcentrismo* patriarcal refuerza el *etnocentrismo*, al permitir a unos hombres expropiar a los otros, porque en la política patriarcal es legítimo el uso de la violencia en la defensa personal, social y del propio mundo. Es válido su uso para ampliar los límites del mundo propio y se expresa de manera positiva como conquista” (p. 78).

Y esto tiene, entre otras consecuencias, como señala Bonino (1998 en Bosch & col 2007) que;

“Pensar en los varones desde la óptica de género supone entender que el lugar social del varón está sustentado en los milenarios y patriarcales mitos complementarios de la superioridad masculina y la disponibilidad femenina. Estos mitos, que funcionan como ideales y mandatos sociales, conceden a los varones, por el hecho de serlo, mayores derechos que a las mujeres a imponer sus razones, al uso del espacio-tiempo y a ser sujeto de cuidados” (p. 17).

Es decir, la desvalorización de lo femenino y la sobrevaloración de lo masculino están basadas en el modelo social de feminidad y masculinidad sostenido en las sociedades patriarcales por medio de *mitos y estereotipos* que facilitan e incluso incitan a la violencia contra las mujeres (Bosch & col, 2007).

Como mencionan en sus estudios Alberdi y Matas (2002, en Bosch & col 2007):

La violencia (contra las mujeres) está estrechamente ligada con la desigualdad de género. La investigación feminista ha puesto de manifiesto la relación que hay entre la violencia y las formas culturales de considerar a las mujeres inferiores a los hombres (...). La violencia contra las mujeres es el resultado de la idea de

superioridad de lo masculino y de los valores que se reflejan en el código patriarcal” (p. 24) y “La esencia del código patriarcal es una representación de la masculinidad a través del dominio sobre la mujer (p. 25).

Retomando la cuestión de la transposición de los valores patriarcales en la *socialización diferencial* de mujeres y hombres, cabe subrayar, como señalan Blanca Cabral y Carmen García (2001 en Bosch & col 2007), los/as niños/as y jóvenes se socializan diferencialmente en el marco de una cultura de la violencia presente en el entorno (juegos, juguetes, películas, deportes, etc.). Así, mientras existe una correspondencia histórica y cultural entre masculinidad, violencia, agresividad y dominio, fomentando este tipo de comportamiento como prueba de virilidad; la socialización de las mujeres y las niñas incorpora elementos (como las ya repetidamente mencionadas pasividad, sumisión o dependencia) que las hacen precisamente más vulnerables al padecimiento de comportamientos violentos como víctimas. En palabras de Belén Nogueiras (2005); “*la desvalorización de lo femenino, la falta de poder y de reconocimiento de su autoridad han contribuido también a que las mujeres se conviertan en víctimas de violencia*”.

En este sentido, Charkow y Nelson (2000, en Bosch & col 2007) reflexionan sobre la socialización de los y las adolescentes en EE.UU. y concluyen que las jóvenes se las socializa en el *amor* y la *dependencia*, transmitiéndoles que ellas tienen una responsabilidad en que la relación se mantenga y que la relación de pareja es básica para su supervivencia y su felicidad (la pareja es su refugio y al mismo tiempo su misión); en cambio, a los chicos se les socializa en la *autonomía* y la *independencia*. En otras palabras, según estas autoras, en la socialización actual de los chicos y chicas estadounidenses continúan dominando los modelos de socialización diferencial tradicional según los cuales el papel de las mujeres en el marco de la pareja y las relaciones afectivas es de subordinación y cuidado y el de los varones es de dominación e independencia.

IV. La construcción de la Identidad de Género de las Mujeres

Un hombre, al menos, es libre; puede recorrer las pasiones y los países, atravesar los obstáculos. gustar los placeres más lejanos. Pero a una mujer esto le está continuamente vedado. Fuerte y flexible a la vez, tiene en contra de sí la flojez de la carne con las dependencias de la ley. Su voluntad, como el velo de su sombrero sujeto por un cordón, palpita a todos los vientos; siempre hay algún deseo que arrastra, pero alguna conveniencia social que retiene.

Gustave Flauvert, *Madame Bovary*

(Segunda Parte - Capítulo III)

La identidad genérica es aquella dimensión del proceso de identificación donde el reconocimiento de pertenencia a un género específico orienta y articula la experiencia vital del individuo (Riquer, 1995).

Sobre las referencias y contenidos atribuidos al ser mujer o ser hombre, se organizan y conjugan otros elementos de identidad derivados de la pertenencia a la clase, al medio urbano o rural, a la comunidad étnica, nacional, lingüística, religiosa o política. Así como a la adscripción a grupos por el ámbito de intereses, tipo de actividad, edad, el periodo en el ciclo de vida y por todo lo que agrupa o separa a los sujetos en la afinidad o en la diferencia (Lagarde, 2001- 2002).

Un tema importante en el feminismo ha sido la definición de las mujeres como tales, se ha propuesto la identidad como un proceso inacabado de construcción-deconstrucción y reconstrucción. La "construcción de la identidad genérica" permite hacer el análisis de un proceso y un conjunto de relaciones en las que la diversidad, la complejidad y la contradicción son parte fundamental de la construcción de los sujetos (Riquer, 1995).

En el caso de las mujeres sus experiencias particulares están determinadas por sus condiciones de vida, además de su ideología, a partir de la cual cada mujer tiene conciencia de sí y del mundo, de los límites que tiene su persona, así como los límites de su conocimiento y sabiduría (Lagarde, 2001- 2002).

Según Martha Castañeda (1995), hay tres vertientes para la definición de la identidad de las mujeres:

- a. La identidad como concepto ontológico que tiene como centro de su reflexión a la naturaleza del ser, su esencia.
- b. La identidad como concepto psicológico y psicoanalítico. Se refiere a la constitución del individuo como sujeto psíquico.
- c. La identidad como concepto socio antropológico. Que se refiere al proceso de construcción histórica, social y cultural de los individuos en tanto miembros de un grupo social concreto.

Según Patricia Castañeda, la subjetividad es “la particular concepción del mundo y de la vida del sujeto, la elaboración única que hace el sujeto de su experiencia vital” esto es; la identidad es lo que el sujeto es; la construcción a partir de la cual el sujeto hecho a partir de su historia vivida (Riquer, 1995).

La identidad de las mujeres es, “el conjunto de características sociales, corporales y subjetivas que las caracteriza de manera real y simbólica de acuerdo con la vida vivida”. De esta frase se puede decir que la identidad es diversa, dinámica, histórica y está basada en la construcción socio cultural. Expresa una vinculación con el momento histórico cultural y el momento específico de la vida de las mujeres, así como las características propias del grupo de edad al que pertenecen (Riquer, 1995).

En su artículo *La situación actual de las mujeres*, Rosario Ferré indica que las mujeres se enfrentan a una construcción de una imagen y autoimagen deteriorada subvalorada, en la medida en que remite a la posición social de denominación que, como predilección, ocupan las mujeres en las sociedades contemporáneas.

Al mismo tiempo en la actualidad las mujeres están frente a un cuestionamiento individual y colectivo de esta condición genérica en la cual la de construcción de las concepciones, normas, relaciones y prácticas dominantes da lugar a

identidades y subjetividades al mismo tiempo fragmentadas e innovadoras (Riquer, 1995).

Franca Basaglia en 1983, expresó que la condición de la mujer es el conjunto de circunstancias, cualidades y características esenciales que definen a la mujer como ser social y cultural genérico, pero sobre todo como *ser para otros*, pues el deseo femenino de su identidad es el deseo por los otros (Riquer, 1995).

Este *ser para los otros*, también puede observarse cuando las mujeres, *ceden*, ante problemas personales cuando esto amenaza la estabilidad de pareja, lo que implica que no afronten ellas mismas su propia existencia. A largo plazo esta dependencia les hace tener sentimientos de angustia, depresión, sin sentido (Riquer, 1995).

Freixas (2008) por su parte describe que los mandatos que impone la cultura patriarcal a la subjetividad femenina son: el imperativo de belleza, la predisposición natural al amor, la consideración de la identidad de la mujer sujeta a la maternidad y el mandato de la mujer como cuidadora y responsable del bienestar ajeno, mandatos distintos a los de la masculinidad, los cuales preparan a los hombres para enfrentar la vida con fortaleza, conocimiento, poder, engreimiento y habilidad, aunque también les enseña a rechazar sus sentimientos cubriéndose así con una *máscara* insensible (Bravo & Moreno, 2007).

En esta línea Bonino (2000) señala que el modelo de masculinidad hegemónica implica carecer de todas aquellas características que la cultura atribuye a las mujeres, se construye sobre el poder y la potencia y se mide por el éxito, la competitividad, el estatus, la capacidad de ser proveedor, la propiedad de la razón y la admiración que se logra de los demás. La masculinidad se traduce en autoconfianza, resistencia y autosuficiencia, fuerza y riesgo como formas prioritarias de resolución de conflictos.

Así entonces se comprende a la feminidad como parte de la identidad de género de las mujeres por medio de la cual se instalan distinciones culturalmente e históricamente establecidas, y que caracteriza a la mujer a partir de su condición genérica y la define de manera contrastada, excluyente y opuesta frente a la masculinidad del hombre. Estas características son asignadas como atributos naturales, eternos e históricos, inseparables del género (Lagarde, 2001- 2002).

La misma autora refiere que las mujeres son educadas tradicionalmente para los otros, esto implica que *los otros*, son más importantes en sus vidas puesto que "ocupan el centro y lo hacen desde una posición de superioridad... además dependen de ellos y ejercen formas de dominio y control sobre nosotras".

Los conflictos en identidad de las mujeres surgen entre estas dos contradicciones "ser para otros" o ser para "mi misma", traducido como cuidar y estar disponible para otros o cuidar de sí misma y de sus necesidades vitales.

A partir de este conflicto, es decir el de ser para los *otros* o para *sí misma* se instaura en el psiquismo femenino la cuestión común al género, de cómo insertarse en el mundo, ya que éste es esencialmente masculino y coloca a las mujeres en una posición desventajosa, (Castro, 2004).

Retomando a la *socialización diferenciada* de Beauvoir en "El segundo sexo", hace referencia a esta y a las claras desventajas que tiene para la Identidad de género de las mujeres;

"Si desde la más tierna edad, la niña fuese educada con las mismas exigencias y los mismos honores, las mismas severidades y las mismas licencias que sus hermanos, participando en los mismos estudios, en los mismos juegos, prometida a un mismo porvenir, rodeada de hombres y mujeres que se le presentasen sin equívocos como iguales, el sentido del «complejo de castración» y el del «complejo de Edipo» quedarían profundamente modificados".

Con “complejo de castración” hace referencia a la “*envidia del pene*” que Karen Horney (1924), re significa como “el deseo de poseer el poder de los varones para ejercer el dominio sobre las situaciones, los vínculos y sobre sí misma”. Horney indica que las mujeres solemos vivirnos a veces como “pequeñas, sin recursos, frente a alguien que sí lo tiene todo, esperando que nos den u otorguen”. (Riquer, 1995).

Siguiendo la misma línea del psicoanálisis, Horney (1924), describe factores anatomo- fisiológicos que facilitan el terreno para el desarrollo de temores y sentimientos de minusvalía e incluso “masoquismo femenino”;

- Menos fuerza física
- Las experiencias de menstruación, desfloración, embarazo, parto, lactancia, implican cambios permanentes en la anatomía, que exigen un trabajo de reacomodación psíquica.
- Las diferencias biológicas en el acto sexual, “el ser penetrada”.

En relación a esto, los estudios sobre la Mujer y los Estudios de Género, afirman que;

“Estos factores biológicos (...) no ejercen una causalidad directa sobre el psiquismo femenino (...), sólo pueden generarse si existen factores del orden de la cultura que al colocar a las mujeres en una posición subordinada respecto a los varones, facilita este proceso en la subjetividad femenina”.

Según Marcela Lagarde (2001- 2002), cada minuto de la vida de las mujeres, éstas deben realizar actividades, comportamientos, actitudes, sentimientos, creencias, así como formas de pensamiento, mentalidades por medio de las cuales deben demostrar que son *mujeres*.

Como ella refiere, ninguna mujer puede cumplir con todos los atributos establecidos, por lo cual la sobrecarga del *deber ser*, les genera conflictos y dificultades con su identidad femenina, pues hay un desfase entre el deber ser y la existencia, entre la norma y la vida que realmente están viviendo.

A su vez se producen contradicciones por no haber correspondencia con la identidad asignada en diversas esferas (cuerpo, sexualidad, trabajo, vínculos) y la identidad que han logrado en las mismas (Lagarde, 1991).

Un ejemplo de esta complejidad puede encontrarse en la *autoestima de las mujeres* y el aprecio de lo femenino y de lo masculino. Hay una escisión pues no viven una total identificación con los atributos considerados “femeninos”, y se identifican con algunos atributos “masculinos”. Cuando algunas mujeres “dejan de vivir los hitos de su feminidad y encuentran nuevas formas de vida”. Son evaluadas con estereotipos rígidos, son definidas como equívocas, malas mujeres, enfermas, incapaces, raras, locas (Lagarde, 2001- 2002).

Desde el punto de vista de género, todas las mujeres son *sincréticas*. Es decir tienen una concepción tradicional el “ser para otros” y además moderna de género, esto hace que todos los días transformen y construyan su autonomía e identidad de género como un “ser para sí mismas” (Lagarde 2005).

Lagarde propone un cambio en la identidad de las mujeres por medio del nombramiento de las principales transformaciones en la condición femenina. Y por medio del *feminismo* el cual propone transformaciones en la sociedad y la revalorización de lo femenino. Por su parte Linda Alcoff, destaca que el género es una postura por lo que la identidad es relativa a un contexto en cambio constante, de forma tal que, tanto esta, como la subjetividad están constituidas por la posición que los sujetos ocupa (Riquer, 1995).

Históricamente la subjetividad de las mujeres quedó centrada en los roles familiares y domésticos, los cuales pasaron a ser *paradigmáticos* del género femenino, éstos fueron centrándose cada vez más en el cuidado de los niños y de los hombres (sus padres, hermanos, maridos).

La gestación del “ideal maternal” significó un ideal privilegiado que constituyó la subjetividad femenina. Esto quiso decir en el caso de las mujeres, que el cumplimiento de los afectos en éstas áreas les garantizaba a las mujeres un lugar y un papel en la cultura, con definiciones sobre cómo pensar, actuar y desarrollar

sus afectos en el desempeño de sus roles familiares (Bernard, 1971; Burin y Bonder, 1982 en Lagarde, 1990).

La misma autora considera que otro elemento constitutivo de la identidad de las mujeres, es el ser *objeto de deseo*, ser deseables, bellas y hermosas de acuerdo a los cánones del momento, pues produce placer el ser reconocida y deseada, sin embargo esto también se convirtió en una exigencia, pues se le dio un sentido de cosificación de la mujer: el ser objeto de deseo de otros.

Hacia fines del siglo pasado y principio de este siglo, con la multiplicación de espacios educativos y recreativos para niños, el avance de tecnologías que invisibilizaron la producción doméstica como fruto del esfuerzo personal de las mujeres; el aumento y la difusión de los anticonceptivos que otorgaron mayor libertad a la sexualidad femenina, las mujeres ya podía no circunscribirse *obligatoriamente* al escenario doméstico, ni ser sólo para la reproducción, las labores de *maternaje* y de cuidados se convirtieron en *malestares psíquicos* que las ponían en riesgo (Burin, 1987/ 1990).

Esta puesta en crisis de los tradicionales roles de género femenino, implicó a su vez una puesta en crisis de la subjetividad femenina que habían construido las mujeres hasta entonces.

En particular, el sentido que habían de otorgarle a su liderazgo emocional, pues comenzaron a sentir que su poder afectivo iba perdiendo significación histórica y social, a medida que numerosas teorías y prácticas psicológicas lo cuestionaban, dando cuenta de las fallas, abusos e incumplimiento de las mujeres en el ejercicio de tal poder (Burin, 1987/ 1990).

V. El papel de los mitos del *amor romántico* en las mujeres.

“El amor ha sido el opio de las mujeres, como la religión de las masas. Mientras nosotras amábamos, los hombres gobernaban”.

Kate Millet

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

Simone de Beauvoir

La consecución del amor y su desarrollo (el enamoramiento, la relación de pareja, el matrimonio) siguen siendo el eje en torno al cual gira de modo casi completo la vida de muchas mujeres, así lo refuerzan la literatura, el cine, la música; mientras que en la vida de los varones lo prioritario siguen siendo el reconocimiento social y, en todo caso, el amor o la relación de pareja suele ocupar un segundo plano, si se toma en cuenta la socialización prioritaria de las mujeres hacia lo privado y de los hombres hacia lo público (Bosch & col 2007).

Tradicionalmente, la educación de las mujeres iba dirigida a desarrollar las cualidades necesarias para desarrollar los roles de esposa y madre (cuidar el aspecto físico, mantener la belleza, la capacidad de seducir, el atractivo sexual, agradar y complacer con objeto de atraer y mantener la atención del hombre). Es así como el modelo de amor romántico que se propone como modelo cultural de amor implica una renuncia personal, un olvido de nosotras mismas, una entrega total que potencian comportamientos de dependencia y sumisión al varón (Nogueiras, 2005).

Los mitos del amor son creencias formulados de tal manera que aparecen como una verdad y son expresados de forma absoluta y poco flexible. Este tipo de creencias suelen poseer una gran carga emotiva, concentran muchos sentimientos, y suelen contribuir a crear y mantener la ideología del grupo, y por ello suelen ser resistentes al cambio y al razonamiento (Bosch & col. 2007).

Diversas investigaciones muestran el papel que tiene la socialización diferenciada respecto a los roles sentimentales que toman hombres y mujeres. Charo Altable (1998) observó que éstos los roles de actividad-pasividad seguían también pautas tradicionales de género de modo que las chicas tendían a mostrar en las relaciones sentimentales que construían un rol pasivo y con predominio del amor,

mientras los chicos eran mayoritariamente activos y las preferían a ellas pasivas y en sus historias predominaba el sexo (Bosch & col. 2007).

Montserrat Moreno Marimón, Alba González y Marc Ros (2007 en Bosch & col. 2007), por su parte observaron en estudiantes universitarios/as que las chicas se caracterizan por mostrar una idealización del amor y una entrega incondicional a la relación amorosa, una renuncia para satisfacer a la otra persona, un elevado sentimiento de protección y cuidado del otro por encima de la satisfacción de sus propias necesidades e intereses, un concepto del amor que implica sacrificio del yo, identificación con el otro y entrega total a sus deseos, y un deseo de conservar los vínculos de pareja por encima de cualquier otro tipo de consideraciones. En cambio, los chicos muestran una disposición mucho menor a la renuncia total, el sacrificio personal y la entrega y una mayor contención emocional.

Según Gabriela Ferreira (1995), algunas características o ideas del amor romántico, son:

- Entrega total a la otra persona.
- Hacer de la otra persona lo único y fundamental de la existencia.
- Vivir experiencias muy intensas de felicidad o de sufrimiento.
- Dependier de la otra persona y adaptarse a ella, postergando lo propio.
- Perdonar y justificar todo en nombre del amor.
- Consagrarse al bienestar de la otra persona.
- Estar todo el tiempo con la otra persona.
- Pensar que es imposible volver a amar con esa intensidad.
- Sentir que nada vale tanto como esa relación.
- Desesperar ante la sola idea de que la persona amada se vaya.

- Pensar todo el tiempo en la otra persona, hasta el punto de no poder trabajar, estudiar, comer, dormir o prestar atención a otras personas menos importantes.
- Vivir sólo para el momento del encuentro.
- Prestar atención y vigilar cualquier señal de altibajos en el interés o el amor de la otra persona.
- Idealizar a la otra persona no aceptando que pueda tener algún defecto.
- Sentir que cualquier sacrificio es positivo si se hace por amor a la otra persona.
- Tener anhelos de ayudar y apoyar a la otra persona sin esperar reciprocidad ni gratitud.
- Obtener la más completa comunicación.
- Lograr la unión más íntima y definitiva.
- Hacer todo junto a la otra persona, compartirlo todo, tener los mismos gustos y apetencias.

Según Bosch & col. (2007); *“Estamos frente a un conjunto de ideas y creencias irracionales y mitos, así como frente a un modelo de conducta imposible de seguir y, por tanto, que fácilmente desembocará en desengaños y frustraciones”*.

Para comprender mejor la manera en la que operan los mitos del amor en el psiquismo de las mujeres, es necesario enumerar los mitos del amor románticos. Como señala Yela (2003, en Bosch & col. 2007), podemos considerar que; *“Los mitos románticos son el conjunto de creencias socialmente compartidas sobre la supuesta verdadera naturaleza del amor, y, al igual que sucede en otros ámbitos, también los mitos románticos suelen ser ficticios, absurdos, engañosos irracionales e imposibles de cumplir”*.

Este autor realiza una revisión de los principales mitos románticos, sus orígenes y sus posibles consecuencias negativas. A continuación se hace un recuento de los principales mitos que subyacen a las relaciones de pareja en la actualidad;

Mito de la "media naranja", o creencia de que elegimos a la pareja que teníamos predestinada de algún modo y que ha sido la única elección posible. Este mito tiene su origen en la Grecia Clásica (con el relato de Aristófanes sobre las almas gemelas) y se intensifica con el amor cortés y el romanticismo. La aceptación de este mito podría llevar a un nivel de exigencia excesivamente elevado en la relación de pareja, con el consiguiente riesgo de decepción, o a una tolerancia excesiva en el marco de esa relación, al considerar que siendo la pareja ideal hay que permitirle más o esforzarse más (uno/a mismo/a) para que las cosas vayan bien.

Mito del emparejamiento o de la pareja, creencia de que la pareja (heterosexual) es algo natural y universal y que la monogamia amorosa está presente en todas las épocas y todas las culturas. Este mito fue introducido por la Cristiandad. La aceptación de esta creencia dará lugar a conflictos internos en todas aquellas personas que se desvíen de algún modo de esta creencia normativa (personas que no están emparejadas, que lo están con personas de su mismo sexo).

Mito de la exclusividad, o creencia en que es imposible estar enamorado/a de dos personas a la vez. La aceptación de esta creencia puede suponer conflictos internos para la persona (dudas) además de evidentes conflictos relacionales.

Mito de la fidelidad, o creencia de que todos los deseos pasionales, románticos y eróticos deben satisfacerse exclusivamente con una única persona, la propia pareja, si es que se la ama de verdad. De manera contradictoria, de acuerdo con la perspectiva socio biológica, las relaciones fuera de la pareja son un universal humano, por lo que resultará problemático llevar esta creencia a la práctica y no hacerlo causará sanciones sociales se tome la alternativa que se tome.

Estos tres mitos (de *la exclusividad, de la fidelidad y del emparejamiento*) fueron introducidos por la Cristiandad (y se hallan presentes en escritos de San Agustín, San Jerónimo, o Santo Tomás) tuvieron como objetivo instaurar un nuevo modelo relacional (amar sólo a una persona, tener relaciones sexuales sólo con ella, y que se trate de una relación heterosexual) diferenciado de los modelos relaciones de épocas y culturas anteriores. Los mitos sobre la castidad o la sexualidad como algo pecaminoso, también introducidos por el Cristianismo, tienen el mismo objetivo (Bosch & col. 2007).

Otros mitos también referidos por la misma autora son;

Mito de los celos, creencia de que los celos son un signo de amor, e incluso requisito indispensable de un verdadero amor. También introducido por la Cristiandad, constituyen una garantía de la exclusividad y la fidelidad. Suele usarse para justificar comportamientos egoístas, injustos, represivos y, en ocasiones, violentos.

Mito de la equivalencia, o creencia en que el “amor” (sentimiento) y el “enamoramiento” (estado más o menos duradero) son equivalentes y, por tanto, si una persona deja de estar apasionadamente enamorada es que ya no ama a su pareja y, por ello, lo mejor es abandonar la relación. Las investigaciones sobre el tema han mostrado que los procesos psicológicos, psicológicos e interpersonales característicos de las fases de enamoramiento intenso van modificándose con el tiempo, dando lugar a procesos de otro tipo. Aceptar este mito supone no reconocer, ni aceptar la diferencia entre una cuestión y otra y no reconocer como natural esa transformación, lo que puede llevar a vivirla de modo traumático.

Mito de la omnipotencia o creencia de que “el amor lo puede todo” y por tanto si hay verdadero amor no deben influir los obstáculos externos o internos sobre la pareja, y es suficiente con el amor para solucionar todos los problemas. La

aceptación de este mito puede generar dificultades en tanto en cuanto puede ser usado como una excusa para no modificar determinados comportamientos o actitudes o puede llevar a una valoración negativa de los conflictos de pareja dificultando su afrontamiento.

Estos dos mitos (de la equivalencia y de la omnipotencia) fueron introducidos por el Amor Cortés y potenciados posteriormente por el Romanticismo.

Mito del libre albedrío, o creencia de que nuestros sentimientos amorosos son íntimos y no están influidos por factores socio-biológico-culturales ajenos a nuestra voluntad y conciencia. Este mito se expandió durante el Renacimiento, el Barroco y posteriormente en el Romanticismo. Admitir este mito supone no identificar las presiones biológicas, sociales y culturales a las que las personas estamos sometidas, lo cual puede llevar a consecuencias negativas (exceso de confianza, culpabilización).

Mito del matrimonio o de la convivencia, creencia de que el amor romántico pasional debe conducir a la unión estable y constituirse en la base única de la convivencia de pareja. A finales del s. XIX se inicia una corriente (consolidada en el s. XX) que vincula los conceptos de *amor romántico*, *matrimonio* y *sexualidad*, el *amor romántico* se hace normativo, el matrimonio deja de ser concertado y pasa a ser por amor también la satisfacción sexual deberán darse en el matrimonio. Este mito establece una relación entre dos elementos, uno que se pretende duradero como es el matrimonio, y un estado emocional transitorio como es la pasión, lo que no sólo resulta difícil si no que puede llevar fácilmente a la decepción.

Mito de la pasión eterna o de la perdurabilidad, creencia de que el amor romántico y pasional de los primeros meses de una relación puede y debe perdurar tras años de convivencia. Este mito supone que si amor, pasión y matrimonio van unidos y se pretende que el matrimonio sea duradero, la pasión y el amor deben serlo también. Los estudios realizados sobre el tema coinciden en señalar que la pasión

amorosa tiene "fecha de caducidad" así quedará de manifiesto en cualquier relación de pareja, la aceptación de este mito tiene consecuencias negativas sobre la estabilidad emocional de la persona y de la pareja.

A todos los conflictos derivados que se han comentado los mitos descritos, cabría añadir, como hace Charo Altable (1998), la crítica desde una *perspectiva de género* en tanto en cuanto una parte importante de ellos han sido impulsados desde los estamentos religiosos, también lo han sido desde la sociedad *patriarcal* para reforzar el papel pasivo y de subordinación de la mujer al varón (sacralizando la pareja y el matrimonio, dándole carácter de destino irreductible, reforzando la pasividad y el papel de cuidadora).

Según Bosch y Ferrer, (2002) el mito que relaciona *los celos y el amor* constituye un grave problema en el ámbito de la violencia contra las mujeres al remitir al terreno de los sentimientos algo que no es más que una forma de poder y de dominación y que se convierte en una estrategia de control más de las diversas que emplean los maltratadores.

En cuanto a la presencia y aceptación social de estos mitos sobre el amor, un estudio realizado sobre una muestra representativa de población española en el que se analizaba este argumento, observó que todos los mitos estudiados eran ampliamente aceptados por la población encuestada (Bosch & col. 2007).

Específicamente, el mito de la pareja era aceptado por el 95% de la población entrevistada; el del matrimonio por el 85%; el de la fidelidad por el 80%; el de la omnipotencia por el 75%; el de la pasión eterna por el 65%; el mito de la exclusividad por el 55%; el mito de la media naranja por el 50%; y el mito de la equivalencia era aceptado por el 45% de la población entrevistada.

En todos ellos, excepto en el caso del mito de la equivalencia, se observó una relación positiva y significativa (aunque moderada) con la edad, de modo que a

más edad, mayor nivel de aceptación del mito en cuestión. En todos los casos, excepto en el mito de la pareja, se observó una relación negativa y significativa con el nivel de estudios, de modo que a mayor nivel de estudios, menor aceptación del mito en cuestión. En conclusión, en todos los mitos estudiados, excepto en el de la *equivalencia* y en el de la *pasión eterna*, las mujeres mostraban niveles de acuerdo significativamente superiores a los varones con el mito en cuestión (Bosch & col, 2007).

Otras clasificaciones para comprender mejor el papel que juegan los mitos románticos en las relaciones de pareja, son los de Lee (1973, 1976), quién propuso una tipología que incluía la existencia de seis tipos básicos de amor: tres "*primary colors*" (*Eros o el amor pasional o apasionado*, *Ludus o el amor lúdico* y *Storge o el amor amistoso*) y tres "*secondary colors*" (*Manía o el amor obsesivo o posesivo*, *Pragma o el amor práctico o lógico* y *Ágape o el amor altruista o abnegado*) formados como resultado de la combinación de los primarios, pero con sus particulares propiedades y características.

Los 3 tipos básicos de amor propuestos por Lee (1973), o "primary colors" son:

- 1) *Eros o amor pasional*: estilo de amor pasional, romántico, caracterizado por una pasión irresistible, con sentimientos intensos, intimidad, fuerte atracción física y actividad sexual. Valoran mucho el amor pero no están obsesionados/as por él ni presiona a su pareja hacia la intensidad sino que permite que las cosas se vayan desarrollando entre ellas. La característica de las personas que desarrollan este estilo amoroso es la *autoconfianza* y *alta autoestima*.
- 2) *Ludus o amor lúdico*: caracterizado por interacciones casuales, con poca implicación emocional, ausencia de expectativas futuras y evitación de la intimidad y la intensidad. La persona que desarrolla este estilo de amor no tiene un tipo físico preferido si no que le gusta todo tipo de compañera/o.

Este amor tiene connotaciones morales negativas, no obstante, quienes lo desarrollan suelen ser personas que no intentan herir a otras, que ponen muy claras las reglas del juego antes de la relación.

- 3) *Storge o amor amistoso*: se caracteriza por un compromiso duradero que se desarrolla lenta y prudentemente, comparte actitudes y valores; se basa en la intimidad, amistad, compañerismo y cariño. La similitud en *valores* y *actitudes* con la pareja es más importante que la apariencia física o la satisfacción sexual, la orientación de este amor es la de buscar un compromiso a largo plazo que la de un apasionamiento a corto plazo.

Los 3 tipos secundarios de amor o “secondary colors” propuestos por Lee (1973), son:

- 1) *Manía o amor obsesivo*: se trata de un amor posesivo y dependiente compuesto de *Eros* y *Ludus*, Se caracteriza por la intensidad y la intimidad, pero también por los celos, la incomunicación, y los “síntomas” físicos y psicológicos. La persona que desarrolla este estilo de amor tiene una fuerte dependencia de la pareja, celos intensos, posesividad, desconfianza y ambivalencia y trata de forzar a la pareja al compromiso sin esperar que esta evolución se dé de un modo natural.
- 2) *Pragma o amor pragmático*: estilo de amor práctico, compuesto de *Ludus* y *Storge*, se basa en la búsqueda racional de la pareja ideal. Se tiene en cuenta la edad, el nivel educativo, el estatus social, la religión o la capacidad de ser un buen padre o madre. A diferencia de las personas que desarrollan el estilo *Storge*, la persona que desarrolla este estilo de amor probablemente establecerá condiciones formales antes de desarrollar una relación.

- 3) *Ágape o amor altruista*: es un estilo de amor compuesto de *Eros* y *Storge* y se caracteriza por *dar antes que ganar* y por el *auto sacrificio* por el bienestar de la pareja, es un amor de renuncia absoluta y entrega desinteresada, idealista en el que la sexualidad y la sensualidad no son relevantes.

Los análisis realizados con esta escala (sin tomar en cuenta la variable género) han mostrado que los estilos de amor predominantes en general serían el *Storge* (66% de los casos), seguido por el *Eros* (34%) y el *Pragma* (17%) (Hendrick y Hendrick, 1993 en Bosch & col. 2007).

Al mismo respecto, en los trabajos realizados por Silvia Ubillos y cols. en 15 países en los que se evaluaba el estilo de amor medido con esta misma escala, los estilos de amor más valorados por el conjunto de la muestra analizada fueron *Eros* y *Ágape*, mientras que *Ludus* y *Pragma* fueron los menos valorados.

Por lo que se refiere a la variable género, los análisis realizados por los autores de la escala Bailey, Hendrick y Hendrick, 1987; Hall, Hendrick y Hendrick, 1991; Hendrick y Hendrick, 1986; Hendrick, Hendrick y Dicke, mostraron de forma consistente que *las mujeres conceden más importancia que los hombres a los estilos Storge y Pragma, mientras los hombres conceden más importancia al estilo Ludus; en cambio en los estilos Eros, Manía o Ágape los resultados fueron menos consistentes y variaron de unos estudios a otros.*

En el estudio de Silvia Ubillos y cols. (2001) se confirmó que entre las mujeres predominaba la aceptación del amor *Eros*, *Storge* y *Pragma*, mientras entre los hombres predominaba el amor *Ludus* y *Ágape*. En cambio, Man Ch. Chung y cols. (2002), en un trabajo donde analizan las características diferenciales de hombres y mujeres adultos/as tras la ruptura de la relación amorosa e incluyen el análisis de los estilos de amor como una de las posibles variables relevantes, encontraron

diferencias únicamente en que los varones se decantaban en mayor medida que las mujeres por los estilos *Eros* y *Ágape* (Bosch & col. 2007).

Alice H. Eagly y Wood (1999), hipotetizan que en las sociedades con mayores niveles de igualdad de género habría menos diferencias entre hombres y mujeres en la importancia asignada a los recursos económicos y a la realización de tareas de cuidado como criterios para elegir a la pareja, de modo que los criterios serían más similares entre hombres y mujeres (Bosch & col. 2007).

Concluyendo se puede decir que el papel de los mitos del amor romántico en las mujeres tiene como efecto el que su autoestima dependa en gran medida del sentimiento y la ilusión de ser amadas y necesitadas, como fuente de amor y cuidados. El amor aparece como el principal tranquilizante a través del vínculo de pareja (Castro, 2004).

Cap. 2 El autoestima en las mujeres

I. Origen del término *autoestima*

El significado literal a partir de los componentes de autoestima: provienen del griego *autos*, uno mismo, propio, por uno mismo y *estima*: consideración o aprecio que se hace de una persona o cosa). Si tomamos en cuenta estas raíces la autoestima estará definida como la propia consideración y estima por una misma (Alonso & Martín, 1982).

Según Coopersmith (1981), la autoestima es la actitud favorable o desfavorable que el individuo tiene hacia sí mismo, es por tanto el elemento afectivo de la autoimagen, dicho de otra manera; cómo se siente alguien acerca de sí mismo, o qué calificación se da el sujeto como persona en algunos aspectos, en el caso de

las mujeres éstas pueden tener un alta autoestima como mujeres trabajadoras, pero baja como madres.

Rodríguez, Pellicer y Domínguez (1985), han llamado autoestima a la clave del éxito personal, porque el sí mismo, a veces se encuentra oculto o sumergido en la ignorancia. Estos autores consideran necesario seguir los pasos de la “escalera de la autoestima” para poder desarrollarla.

Esta escalera parte del autoconocimiento, auto concepto, autoevaluación, auto aceptación, autor respeto para finalmente llegar a la consolidación de la autoestima, (Rodríguez, Pellicer y Domínguez, 1985).

Desde una perspectiva de *salud- enfermedad* un estudio, hecho con mujeres españolas (Matud, 2004), acerca de la relación entre *salud* y *autoestima* de las mujeres, mostró que aquellas que se valoraban de forma negativa se caracterizaban por tener un estilo de afrontamiento a los conflictos por medio de *estrés emocional*, mostrando síntomas psicósomáticos, depresión, ansiedad. A diferencia de las mujeres con mayor confianza en sí mismas, quienes tenían un estilo de afrontamiento más *racional y menos emocional*.

La influencia de los factores socio demográficos en este estudio fueron poco relevantes pues no se encontraron relaciones significativas entre las mujeres que contaban con estudios universitarios, estudios de posgrado o aquellas que tenían se encontraban casadas o las que tenían hijos (Matud, 2004).

La autoestima, puede considerarse o definirse como el orgullo que una persona siente por sí misma. Es un estado psicológico que afecta los procesos sociales y las conductas (Perez- Mitre, 1981).

En el caso de las mujeres cuando sienten que han sido tratados como objetos, está siendo tratada de manera deshumanizada. La experiencia de un evento violento cuando los valores culturales aceptan el maltrato en las mujeres por parte de los hombres, repercute de manera profunda en su autoimagen y en su autoestima (Ferrer, Cianelli, Peragallo, & Cabieses, 2004).

López y Domínguez (1993) señalan que en la práctica clínica es frecuente encontrar diferentes motivos de consulta en las mujeres, sobre todo los asociados a los problemas de *autoestima*, como maltrato físico, problemas de pareja en relación a dependencia y sumisión, sentimientos de incapacidad y demás. La importancia de la autoestima, descrita como “la valoración generalmente positiva de sí mismo” (Diccionario de la Real Academia de la Lengua Española, 2013), ha generado investigaciones en cuanto a la relación a la pareja y la violencia.

Abraham Maslow (1943) ejemplificó la importancia de la autoestima. Si esta se encuentra baja, la dependencia hacia el otro incrementa y hay una mayor necesidad de reconocimiento y atención, e implica autorrechazo, desprecio e insatisfacción. También se le ha relacionado con el atractivo físico, actitudes positivas, valor, respeto, capacidad de tomar decisiones, llevar a cabo ciertas conductas y asertividad. Si se encuentra baja, aumenta la posibilidad de dejarse influir con mayor facilidad y sufrir confusión, vergüenza, timidez, temor y estrés.

II. La autoestima de las mujeres

*“las mujeres [...] no fueron educadas para su nuevo destino
y les pesa a veces incluso físicamente ir en su busca”*

Ángeles Mastretta, Puerto Libre

La mujer está más expuesta a las demandas sociales respecto a cómo debe verse o comportarse, e incluso a tener o no pareja. Aunado a lo anterior, Mattingly y Stambush (2010) afirman que, en lo referente a los aspectos físicos, la mujer se mide a sí misma en comparación a los demás; por ende, si las mujeres tienden a valorar más sus relaciones interpersonales y muestran orientación hacia los otros, pueden llegar a valorarse más en términos de sus relaciones personales, lo que se manifiesta como una alteración en su autoestima.

En cuanto a una relación de pareja, puede ocurrir el deterioro de la autoestima especialmente en una relación violenta. Como ya se enunció anteriormente la

violencia puede ser manifestada a través de críticas destructivas, exhibición de la mujer como objeto, descalificación, persecución constante, celos, chantaje afectivo, abandono emocional, sabotaje de eventos sociales, aislamiento social y físico, ridículo, control de pertenencias o decisiones, relaciones sexuales no deseadas, entre muchas otras (Martínez, 2007).

Las manifestaciones pueden llegar a ser tan sutiles que la mujer no las considera como actitudes agresivas. El problema de la violencia pasiva en una relación de pareja, especialmente entre jóvenes, es que la mujer frecuentemente justifica las acciones de su pareja y las propias aludiendo al estrés, las dificultades económicas o los celos, y calificándolas como normales (Martínez 2007).

Algunas de estas concepciones de la autoestima, parten del interior del individuo y no toman en cuenta el contexto social, ni el género. Al respecto el Feminismo, tomando en cuenta la situación histórica y la construcción de la identidad de las mujeres propone otro tipo de desarrollo de la autoestima.

Marcela Lagarde (2000), hace mención a dos grandes vertientes de la autoestima;

Una transmitida por la *mercadotecnia*, idealista, conservadora y patriarcal, no le interesa la observación de las causas específicas de los problemas de autoestima, deja de lado las condiciones históricas de las mujeres. A los conflictos se les atribuyen un origen *natural*, las dificultades para alcanzar metas y objetivos personales son definidas como fracasos. Se apuesta al *autocontrol* y a la voluntad como recurso que conducirá a la resolución de conflictos, pretende cambiar hábitos, actitudes y comportamientos para adaptar a las mujeres al sentido conservador de la modernidad: *ocuparse de sí mismas*, para tener “éxito” de acuerdo con los valores predominantes, sentirse dichosas sin dejar la servidumbre familiar, laboral y conyugal. Esta concepción de autoestima se olvida del *juicio crítico*, que obstaculiza en las mujeres el desarrollo de una conciencia de sí mismas, y de una conciencia crítica de género (Lagarde, 2010).

La otra vertiente propone a la *reflexión y el juicio crítico* son componentes esenciales para *deconstruir* concepciones que colocan las transformaciones externas a la persona (las metas sociales y políticas colectivas), por encima de las necesidades y la realización personal. Es importante en el caso de las mujeres debido a la construcción genérica que las hace apoyar el desarrollo y la realización de sus seres queridos, en aras de su propio desarrollo (Lagarde, 2010).

Inés Castro (2004), quién realizó una categorización para el estudio de las mujeres en mujeres *tradicionales* y mujeres en *transición* la autoestima en éstas últimas proviene de su propia evaluación acerca de la manera de desenvolverse en su propia vida, de las realizaciones obtenidas, de los proyectos logrados, de sus valores, capacidades personales y sobre todo en sus derechos. Estas poseen recursos psíquicos como para elaborar y mantener criterios *autónomos*, aunque integren vínculos de pareja.

La realización y defensa de los propios deseos y conflictos refuerza la autoestima, aunque este equilibrio es dificultoso y está sometido a fluctuaciones. Estos procesos son posibles cuando las personas se colocan en una posición activa, donde predomina la iniciativa y el poder de decisión.

Como Marcela Lagarde señala; aún mujeres que están en posiciones ventajosas por su condición social, viven formas de opresión y violencia que las dañan, y no tienen recursos para evitarlo ni superarlo, la *conciencia de género* en ese sentido, es crucial pues nos hace saber que necesitamos fortalecer nuestra autoestima debido a que; “...todas estamos dañadas por vivir en un mundo que coloca a las mujeres bajo dominio. Hoy sabemos que estamos en riesgo y por eso también nos preparamos para evitarlo y eliminarlo”.

El interés por la *autoestima* parte, asimismo, de la conciencia de que cada mujer tiene *recursos propios*, ha desarrollado habilidades y capacidades subjetivas y prácticas para vivirlas, que son parte de ella misma, la constituyen.

La conciencia de la autoestima conduce a que cada mujer visualice y aprecie sus cualidades y habilidades vitales, las potencie y las comparta en procesos pedagógicos con otras mujeres. Se trata de que las acciones vitales desemboquen en el desarrollo personal y el fortalecimiento de cada mujer (Lagarde, 2010).

III. Autoestima y feminismo

“Construir la autoestima es vivir, de hecho, bajo las pautas éticas del paradigma feminista, es ser libre. La política feminista plantea como aspiración a que, además de ser libres, las mujeres vivamos en libertad”.
Marcela Lagarde

Según Fina Sanz, las mujeres han crecido con una falta de valor por sí mismas, interiorizando con esto una baja autoestima y desvalorizándose. No importado la clase social, nivel de educación, profesión (Sanz, 1995).

La autoestima es el conjunto de experiencias subjetivas y de prácticas de vida que cada persona experimenta y realiza sobre sí misma (Lagarde, 2000).

La dimensión subjetiva intelectual está conformada por los pensamientos, conocimientos, intuiciones, dudas, elucubraciones y creencias acerca de una misma, pero también por las interpretaciones que se elaboran sobre las experiencias que suceden en la vida de las mujeres (Lagarde, 2000).

En la dimensión subjetiva afectiva, la autoestima contiene las emociones, afectos y deseos. Además de los acontecimientos importantes que *marcan*, las experiencias vividas y también las fantaseadas, imaginadas y soñadas (Lagarde, 2000).

La autoestima es síntesis del tiempo y conexión con *otras* y *otros*. Como práctica de vida, la autoestima es la manera en que vivimos y convivimos, y también en la que experimentamos nuestra existencia, nuestra corporalidad, nuestras formas de reaccionar y de relacionamos (Lagarde, 2000).

De manera más exacta, la autoestima significa *la estima del Yo*. La autoestima, como amor a sí misma y amor propio, es el respeto a una misma, la capacidad de conseguir para sí misma todo lo bueno, y de cuidar vitalmente el propio *Yo* en su integralidad corpóreo- subjetiva, como ser en el mundo, como *mujer en el mundo* con su territorialidad, su incidencia y su horizonte. Es decir, la autoestima tiene como definición una conciencia, una identidad de género y un sentido propio de la vida (Lagarde, 2000).

La autoestima es una experiencia subjetiva y una práctica filosófica asentada en una ética, además de contradictoria, diversa y dinámica, pues en la vida hay altibajos. Para Lagarde, es posible lograr una cohesión importante y una correspondencia entre la filosofía del *Yo* y la práctica de vida. Esto se manifiesta como fortaleza, solidez y firmeza de la autoestima y se da cuando integramos nuestra visión propia, la subjetividad y la corporalidad, la afectividad, la razón y el saber. Al hacerlo así se afirma la existencia (Lagarde, 2000).

El interés por la autoestima parte, de la conciencia de que cada mujer tiene recursos propios, ha desarrollado habilidades y capacidades subjetivas y prácticas para vivirlas, que la constituyen, lo que conducirá a que cada mujer visualice y aprecie sus cualidades y habilidades, las potencie y las comparta en procesos pedagógicos con otras mujeres (Lagarde, 2000).

Esta visión que reconoce la posibilidad de aprender algo de las otras, tiene dos bases: una consiste en reconocer los saberes de las mujeres y los saberes concretos de cada una; la otra consiste en conceder rango de autoridad a las mujeres por su sabiduría intelectual, sus conocimientos, sus habilidades subjetivas para vivir, sus hallazgos y sus descubrimientos (Lagarde, 2000).

IV. Factores que inciden en la baja autoestima de las mujeres

Amores excesivos
Corazones como árboles
o caravanas de camellos,
me construyeron
un largo sótano de tristezas
Es así que por días
dejo de ser la persona familiar
en la que usualmente me acomodo
y me convierto en la mujer
que desgarras vestiduras
tras su sombra

Gioconda Belli

La opresión histórica de género; invisibilización, subordinación, ignorancia e irracionalidad, que da lugar a una valoración de las cualidades masculinas sobre las femeninas.

No se nos educa para diferenciar lo que es natural de lo que tiene un origen social o externo, la inconsciencia respecto al poder creador del pensamiento y la idea de que todo tiene un origen externo y determinado nos mantiene en roles, posiciones o situaciones que nos generan dolor y sufrimiento; y nos hace sentir incapaces de actuar y modificar la realidad. Todo ello genera problemas emocionales y físicos como enfermedades, pérdida de energía vital, baja autoestima, estados depresivos, tristeza, ira o estrés y un sentimiento enorme de impotencia. Aceptamos nuestro destino como algo irremediable (Serrió, en Gil 2009).

A lo largo de la historia, desde Aristóteles a Freud, los estereotipos que han denigrado a la mujer han encontrado una amplia difusión y aceptación. Los mitos que ridiculizan a la mujer, las imágenes, los chistes, las apreciaciones malévolas y las burlas pueden encontrarse a lo largo del tiempo en casi todas las sociedades (Alborch, 2002).

La cultura y el mundo *patriarcal* hacen deterioro de las mujeres así como de su autoestima, al colocarlas en posición de seres inferiorizadas y secundarias, bajo el dominio de hombres e instituciones, y al definir las como incompletas (Lagarde, 2000).

La Ética del cuidado; socializada como un ser para otros. Así como en la dependencia, en el amor y en el cuidado de los vínculos, a diferencia de los hombres a quienes se les socializa en la autonomía y en la independencia.

Desde esta ética las mujeres se relacionaran consecuentemente en la desigualdad, pues: "requieren a los otros –los hombres, los hijos, los parientes, la familia, la casa, los compañeros, las amigas las autoridades, la causa, el trabajo, las instituciones-, y los requieren para ser mujeres de acuerdo con el esquema dominante de feminidad". Esta *dependencia vital* de las mujeres con los otros se caracteriza además por su sometimiento al poder masculino, a los hombres y a las instituciones (Lagarde, 1997).

La capacidad de las mujeres de resolución y adaptación a las particularidades de su vida cotidiana es una construcción cultural, no natural ni instintiva. Aquí, la capacidad aprendida de agenciar tranquilidad y comodidad en la vida de las otras personas y en la de sí mismas, es un capital socialmente apreciado, pero que para muchas implica la postergación de sus metas personales (Palma & Aguilar, 2010).

La educación patriarcal, colmada de estereotipos de género.

En un estudio hecho con adolescentes, acerca de la interiorización de los estereotipos de género en jóvenes y adolescentes, se llegó a la conclusión que son las instituciones escolares las que permiten que los estereotipos de género se mantengan y transmitan (Bravo & Moreno, 2007).

Al estudiar el *Currículum* y hacer una relación con la variable género, se puso en evidencia que las niñas perciben en la pubertad que su éxito va a ir unido a su belleza y simpatía, raramente lo asocian a sus capacidades intelectuales, habilidades artísticas, destrezas deportivas o a su espíritu emprendedor y creador. Suelen escoger estudios y carreras de menor prestigio, dirigidas al trabajo con

personas y en sectores peor remunerados social y económicamente. Esto es así, a pesar de tener excelentes notas en áreas científicas, produciendo el fenómeno de una mayor orientación de las chicas hacia las letras, humanidades, ciencias sociales y hacia las especialidades relacionadas con cuidados personales y servicios (Bravo & Moreno, 2007).

Por otra parte los chicos, tienen un modelo de éxito tan clásico como el de las chicas, marcado por el mandato patriarcal de género aun sin saberlo. Ellos asocian el “triumfo” con la fuerza, el ser ingeniosos, deportistas, inteligentes. Aun cuando tengan resultados mediocres en materias tecnológicas o científicas, se atreven con estas ramas, fiados en que podrán con todo y que, de este modo, consiguiendo el éxito en el campo profesional, aseguran su triunfo en el campo relacional (Bravo & Moreno, 2007).

Esta realidad, crea chicas y mujeres con baja autoestima y varones con cierta prepotencia. Este es el resultado lógico de la educación igualitaria no sometida a crítica ni a revisión: es una educación androcéntrica. La baja autoestima es fuente de dependencia e inseguridad y de una identidad débil dispuesta a ser arrendada a bajo precio.

La baja autoestima también es una gran barrera para la construcción de la subjetividad, derecho que a veces se depone en beneficio del ajeno. La prepotencia masculina es caldo de cultivo de abusos y agresividad y de una identidad “superiorizada” que acarrea invasión y negación de lo ajeno. La construcción de la subjetividad se hace a costa de lo que sea o de quien sea, pues se hace por contraposición a lo femenino. Ser hombre es simplemente no ser mujer, por eso les es tan difícil lograr una verdadera cooperación y complicidad con las chicas, una verdadera solidaridad (Bravo & Moreno, 2007).

La poca inclusión de las mujeres en los espacios públicos.

La división social entre lo público y lo privado y lo que se espera de las personas, según la socialización de género y las labores que se asignan a uno y otro sexo en esos ámbitos, mantiene alejadas a las mujeres de los espacios de toma de decisión (Palma & Aguilar 2010).

La Encuesta Nacional Epidemiología Psiquiátrica en México (2003) indica que los tres principales trastornos para las mujeres fueron las fobias. Esto deja ver cómo aún en la actualidad los problemas más importantes para las mujeres tienen que ver con su inclusión en la esfera pública.

Como refieren Freixas, Luque y Reina (2012), Los factores sociales y relacionales protegen contra la enfermedad física o mental, al permitir mejorar la autoestima, la seguridad en la toma de decisiones y ofrecer apoyo social y también mayores sentimientos de satisfacción vital.

El trabajo remunerado permite que las mujeres estructuren su tiempo individual, proporciona medios económicos, contactos sociales e identidad laboral. La participación en el mundo laboral mejora la salud en la medida en que proporciona, además de independencia económica y autoestima, estatus social y poder. El apoyo social que facilita el trabajo remunerado es valorado como el elemento más importante para continuar en el medio laboral, al margen de la necesidad económica.

La invisibilización del trabajo doméstico y de cuidados en el sistema económico.

“Dos de cada diez mujeres consideran que los principales problemas de las mujeres en el país están relacionados con la falta de empleo y/o la economía”.

ENADIS 2010

De acuerdo a cifras de la Encuesta Nacional sobre Discriminación en México (2010) del CONAPRED, las trabajadoras del hogar son las más afectadas, ya que su trabajo no es reconocido ni social ni económicamente. La Ley Federal del Trabajo no reconoce y por lo tanto no protege adecuadamente sus derechos, por lo que jurídicamente también están indefensas. Esta situación las vuelve vulnerables a tratos discriminatorios que se realizan desde el espacio íntimo que comprende el hogar de su empleador y que, posteriormente, tienen un impacto fuera de éste y se arraigan en la sociedad.

Por otro lado, en la misma encuesta, se deja ver porcentajes importantes de mujeres que no tienen total autonomía para realizar actividades económicas. Entre 24 y 44.9% piden permiso a su pareja o a algún familiar para hacer gastos cotidianos. Aunado a esto, el 22.6 % de las mujeres opina que el hombre es quien debe ganar más dinero.

Mabel Burin desde el punto de vista psicoanalítico hace referencia a la formación de un ideal cultural del *sacrificio y abnegación* o “ideal sacrificial” que opera mediante el ejercicio del *maternaje*. Mediante este *ideal* cultural las mujeres realizan trabajos domésticos y de cuidados de manera “gratuita” (Burin, 1987/1990).

Los costos de la naturalización de estas relaciones asimétricas, son muchas para las mujeres, pues como refiere Clara Coria (1996), las tareas de *cuidado*, las tareas domésticas, la administración del dinero, la atención de mayores y enfermos recaen casi totalmente en las mujeres. El malestar en las mujeres surge de la naturalización de que son ellas las únicas responsables de estas prácticas sociales (Moncarz, en Burín 1987).

Además la naturalización de que las mujeres deben realizar gratuitamente el trabajo doméstico es llamada por Clara Coria (1996) como formas recurrentes de violencia estas se resumen a continuación;

- *El silencio autoimpuesto*; las mujeres acallan sus deseos, opiniones y emociones, por temor a provocar disgusto, malestar o incomodidad.
- *Las auto postergaciones*; pone en evidencia que existe un reparto poco equitativo de oportunidades. Está justificada por el orden social *patriarcal*. En esta forma de violencia juega un papel importante la fijación de los mitos de la omnipotencia del amor.
- La *sacralización de los roles femeninos*, que disfraza lo que a menudo es servidumbre. Coria lo describe como una doble violencia: la de la servidumbre y la del engaño.
- La *dependencia económica*. Se considera normal que las mujeres dependan económicamente de sus maridos y se les sitúa en una falsa "igualdad", como consecuencia *no se negocia* (1996).

La falta de mujeres en puestos de poder.

Palma & Aguilar (2010), indican que "han sido hombres de ciencia, los que sobresalen, los que se mencionan, los que reciben premios y los que negocian". Es decir, hombres visibles en un espacio de hombres. También la ciencia se mira de esta manera como ciencia hecha por hombres, aquellos que hablan, que inventan y que tienen el tiempo social para destinarlo a la creación.

Santrock (2006), menciona que existen una cantidad mucho mayor de hombres que de mujeres considerados modelos culturales de matemáticas y ciencias. Aunado a este hecho, los padres tienen mayores expectativas de las habilidades matemáticas y científicas en los niños.

Las teorías psicoanalíticas señalan como otro factor de baja autoestima en las mujeres al modelo devaluado que perciben de la madre: sentimientos de minusvalía, dudas con respecto a su valor y derechos como ser humano por ser

mujer, autonomía personal poco consolidada, una orientación a “vivir para otros” y a una postergación de sí misma (Castro, 2004).

Esta misma autora indica que *“La presencia de un padre distante que no participa de la crianza tampoco facilita la adquisición de la autonomía por parte de la hija, porque no ayuda a discriminarse de la madre”*. Al respecto, las transformaciones subjetivas de mujeres y varones y las nuevas modalidades que asumen las parejas, concluyen que la participación de ambos padres en la crianza de los hijos facilita que estos, ya adultos, puedan construir relaciones de pareja más saludables e igualitarias.

No hay solidaridad entre mujeres, no hay sororidad.

Las mujeres ponen mayor empeño en mejorar sus relaciones con los hombres. Pero lo más importante es cambiar las relaciones entre mujeres.

Kate Millet

Las dudas que la mujer tiene sobre su propia valía le hacen desconfiar de la valía de las demás. Carmen Alborch (2002), recomienda no olvidar la importancia de esta devaluación.

Los celos causados por el lugar que una mujer ocupa en el universo masculino no son la razón de las peleas entre las mujeres, sino un síntoma de la traición a la condición femenina, una sutil manifestación de cómo es considerada poco relevante la función de la mujer en la sociedad (Alborch, 2002).

Así pues la insolidaridad entre las mujeres es una construcción patriarcal, la cual forma parte de las relaciones sociales en las que estamos inmersas, en otras palabras, estas relaciones de hostilidad y rivalidad han sido construidas socialmente por la subordinación colectiva, por la supremacía de los hombres, y

porque uno de los mecanismos de reproducción de las relaciones patriarcales es la competencia entre mujeres (Amorós, 2005).

De acuerdo a Carmen Alborch, en Malas (2002), "Nos hicieron creer que éramos enemigas por naturaleza de la misma manera que quisieron que creyéramos en nuestra inferioridad natural".

La violencia constante, los Micromachismos.

La Convención sobre la eliminación de todas las formas de discriminación contra la mujer por sus siglas (CEDAW), que se llevó a cabo en 1979, incluyó a la violencia de género como una forma más de discriminación.

La "Convencion Interamericana para Prevenir, Sancionar y Erradicar La Violencia Contra La Mujer Convencion De Belem Do Para" (1995), en su artículo 2, menciona como violencia contra la mujer a la física, sexual y psicológica que tiene lugar:

- a. dentro de la familia o unidad doméstica o en cualquier otra relación interpersonal, ya sea que el agresor comparta o haya compartido el mismo domicilio que la mujer, y que comprende, entre otros, violación, maltrato y abuso sexual;
- b. que tenga lugar en la comunidad y sea perpetrada por cualquier persona y que comprende, entre otros, violación, abuso sexual, tortura, trata de personas, prostitución forzada, secuestro y acoso sexual en el lugar de trabajo, así como en instituciones educativas, establecimientos de salud o cualquier otro lugar, y
- c. que sea perpetrada o tolerada por el Estado o sus agentes, donde quiera que ocurra.

La violencia de género procede de la desigualdad entre hombres y mujeres, siendo el resultado de la creencia, alimentada por la mayoría de las culturas de

que el hombre es superior a la mujer con quien vive, que es posesión suya y que puede ser tratada como él juzgue adecuado (Andrés, 2005).

La Asamblea General de las Naciones Unidas (1993), adoptó la Declaración sobre la eliminación de la violencia contra la mujer donde afirma que: la **violencia de género, deteriora o anula el desarrollo de las libertades y pone en peligro los derechos fundamentales de las mujeres, la libertad individual y la integridad de las mujeres.**

En la vida cotidiana las mujeres experimentan discriminación, subordinación, descalificación, rechazo, violencia, lo que causa daños, en su autoestima en grados diversos durante su vida (Lagarde, 2000).

La violencia de género, es una constante pues se presenta en todas las etapas etarias, es ejercida en todas las sociedades, bien en el ámbito de las familia, de la comunidad, o tolerada y favorecida por los diferentes estados (Andrés, 2005).

La violencia también se presenta de manera más "sutil" y cercana a nuestra sociedad occidental en forma de malos tratos, que comienzan desde los psicológicos hasta la violencia física. Pasan inadvertidos pues se producen en el hogar y muchas veces son silenciados por la vergüenza que sienten las víctimas (Andrés, 2005).

Las microviolencias son comportamientos y valores sutiles, tramposos y por consiguiente difíciles de identificar. El individuo que las utiliza persigue mantener su dominio o posición privilegiada (Bonino, 2005a).

Son maniobras emocionales que se disfrazan de preocupaciones genuinas, aunque en realidad no tienen buenos propósitos y, por lo tanto despiertan sentimientos de culpa, incomodidad o malestar en las personas en quienes las sufren. Por medio de estas conductas manipuladoras se alternan el acercamiento y el alejamiento afectivo a conveniencia del maltratador (Bonino, 2005a).

Pasan desapercibidos ya que dichos comportamientos son considerados "naturales" y derivados del "derecho" del maltratador a ponerse de mal humor, así

como al “deber” que tiene de “castigar” al otro miembro de la pareja. En realidad tiene que ver con el abuso de poder (Bonino, 2005a).

Algunos ejemplos de Micromachismos según (Bonino, 2005a), son los siguientes:

Cuando se impone a las mujeres (esposas, madres o hijas) labores inequitativas, injustas o excesivas por el tradicional rol de género al que supuestamente están obligadas, abusando de la capacidad de cuidado de las mujeres de la familia.

Mediante la explotación emocional de las mujeres, al culparlas de cualquier disfunción familiar.

Cuando se hacen comparaciones desfavorables.

Mediante comportamientos paternalistas que infantilizan a la mujer e impiden que sea autónoma, estos cuidados, encubren descontrol y posesividad por parte del agresor.

Desautorizando los comentarios o puntos de vista de las mujeres, se basa en la presunción de que el hombre es jerárquicamente superior a la mujer en la familia, en consecuencia, el es quién tiene autoridad para menospreciar, desprestigiar y desvalorizar las ideas, valores, deseos y comportamientos de la mujer.

Descalificando a las mujeres confundiéndolas respecto a lo que ellas perciben como una realidad, muchas veces estos comportamiento encierran acusaciones veladas, modos indirectos de actual o insinuaciones.

Desvalorizando y menospreciando la participación de la mujer y de los otros miembros de la familia en las tareas del hogar, invisibilizando con ello el trabajo doméstico.

A través de engaños, para así deformar la realidad y ocultar lo que no conviene que la mujer sepa ya que el varón podría salir perjudicado o perder sus ventajas y privilegios, a menudo esto se refleja en excluir a la mujer de la toma de decisiones familiares, así como en el incumplimiento de promesas, omitiendo o realizando maniobras para ocultar o negar lo evidente.

Finalmente mediante efectos intimidantes directos que buscan producir miedo y asustar y controlar a la persona.

Estos comportamientos también son tomados como normales y pasan como invisibles pues se justifican como naturales e inherentes a los varones (Bonino, 2005a).

Según un estudio hecho con mujeres por Ramos, Saltijeral, Romero, Caballero & Martínez (2001) en México, se encontró que existe una asociación significativa entre algunas formas de violencia sexual y la depresión, la ideación e intento suicida y el uso de psicofármacos. En dicho estudio se concluyó que la violencia es un problema grave de salud pública que requiere implementar programas de capacitación para obtener una respuesta especializada de los proveedores de salud.

El abuso constante mina los principios y las normas que dan razón y sentido a la vida, destruyendo en las personas la confianza más elemental, la autoestima Ramos et al (2001).

La existencia de el Ideal maternal; es decir la asimilación de que mujer es igual a madre.

En las mujeres se ha valorado el *maternaje*, en la historia, que representa especialmente el cuidar (la familia, labores de la casa, acompañamiento en la enfermedad y en la muerte, así como en la educación de los hijos). El maternaje produce en las mujeres placer ya que las hace cómplices al ver la salud, el desarrollo y educación de hijos y familiares. (Sanz, 1995).

Sin embargo el problema del maternaje en la actualidad para las mujeres, es que la capacidad de dar a los demás, quedó convertida en una exigencia social hacia el rol femenino, por lo que quedó fuera del gozo, es decir se derivó en dolor. Además la labor de maternaje y de cuidados no está a la altura social del prestigio laboral, asenso económico o poder social (Sanz, 1995).

En “*La mística de la feminidad*”, obra de Betty Friedan de 1963, libro clave del Feminismo, la autora estudió los malestares que presentaban las mujeres estadounidenses de clase media en los años 50’s y 60’s, encontrando que la mujer no tenía otra forma de soñar en el futuro más allá del estereotipo de madre y esposa, además de ama de casa perfecta. Tampoco podían considerarse bajo ningún otro aspecto que fuera de madre de sus hijos o esposa de su marido, la mayoría ni siquiera se planteaban ese problema en su interior (Fuster, 2007).

La vulnerabilidad de las mujeres transgresoras por no cumplir los mandatos de género tradicionales.

El prestigio de género, sintetizado como ser una *buena mujer*, es una fuente muy importante de la autoestima femenina. Corresponder con los estereotipos y ser valoradas como bien portadas, trabajadoras, jóvenes, bellas, silenciosas admiradoras de los hombres, obedientes e inocentes criaturas en las parejas, las familias, las comunidades y el Estado, produce en la mayoría de las mujeres estados de goce y autovaloración por el cumplimiento del deber y por la aceptación personal y social (Lagarde, 2000).

Gina Fontanot, describe como en las mujeres “Tener algo propio, diferente de aquello que desean los otros (anhelos, ideas, proyectos, dinero) genera una “fantasía de ira”, que destruirá a ellas o al vínculo (de pareja, con los hijos, con los otros). Por consiguiente, la posibilidad de ser envidiada, de ser agredida es algo que las mujeres temen sobremanera (Riquer, 1995).

Cuando las mujeres se salen de este orden establecido, se las considera amenazadoras, pues se piensa que hacen que peligre la estabilidad de la sociedad, además se les denigra y ofende (Alborch, 2002).

Por lo tanto las mujeres que viven en desacuerdo con las condiciones tradicionales y con los valores, mandatos, tradiciones, condiciones, modos de vida, creencias colectivas, se autoafirman como *transgresoras*, viven pues, malestares y conflictos que deterioran su autoestima (Lagarde, 2000).

Marcela Lagarde (2010) indica que las mujeres somos seres sincréticas, pues además de tener aprendizajes tradicionalistas, también estamos marcadas por la modernidad de género, lo que complica el crecimiento de la autoestima y hace caer en *conflictos* a las mujeres, estos *conflictos* conducen a las mujeres a experimentar sensaciones, afectos y pensamientos de *escisión*.

Esta composición contradictoria de la identidad de las mujeres contemporáneas hace de la autoestima un conjunto de experiencias antagónicas que producen inestabilidad emocional y valorativa, y refuerza formas de dependencia. Las crisis y los conflictos derivados del sincretismo en la autoestima implican un doble esfuerzo vital (Lagarde, 2000).

Al vivir con miedo a no cumplir el mandato de género, son penalizadas socialmente de diversas formas cuando no cumplen las expectativas sociales, a nivel personal el no cumplirlos genera conflictos como la culpa y la baja autoestima (Serrió, en Gil 2009).

Los modelos de belleza del siglo XX, los cuales exaltan la juventud y la delgadez.

"El verdadero problema es la falta de elección".

Naomi Wolf

Según Freixas, Luque y Reina (2009), las demandas culturales nos han empujado históricamente a implicarnos en *prácticas disciplinarias* de gran coste físico, económico y psicológico para mantener nuestra apariencia; prácticas que nombra estrategias globales de control, políticas del cuerpo femenino que llevan a las mujeres a un continuo «tener que hacer», porque si no, no existen.

A partir de 1965, con la aparición de la modelo *Twiggy*, las mujeres empezaron a tener un modelo de belleza que exaltaba la delgadez. Por lo tanto, a pesar de que las mujeres han avanzado en derechos, en estatus y en poder, lo cual les debería aportar una alta autoestima, mayores sentimientos de competencia y valor, la

preocupación obsesiva por el peso las llevará a sentirse *normativamente* desgraciadas, a pesar de sus avances reales que deberían concretarse en todo lo contrario.

Según un estudio (2009), hecho para revisar los cambios sociales a los cuales se enfrentarán las mujeres adultas mayores, hará falta que las mujeres lleven a cabo un cuidado personal que no se viva como un imperativo que las haga sufrir porque si no se cumple se es excluida, como un dolor o una obligación, sino como un elemento de placer o divertimento, de identidad personal y aceptación de lo que la naturaleza ha dispuesto para cada una, de libertad. Es decir de “Belleza para sentirse bien”.

V. El velo de la igualdad

“Reconocer nuestra propia invisibilidad significa encontrar por fin el camino hacia la visibilidad”.

Mitsuye Yamada

“Pero una mañana de abril de 1959 oí decir a una madre de cuatro hijos, [. . .] en tono de desesperación: ‘El problema’ [. . .] Súbitamente se dieron cuenta de que todas tenían el mismo problema, el problema que no tenía nombre.”

Betty Friedan
La Mística de la femineidad

Los logros de algunos de los derechos civiles, políticos, sociales y educativos de las mujeres ponen en entredicho la persistente desigualdad y discriminación en su contra. Este hecho es el que genera un ‘velo’ entre la población joven, que vive las inequidades como ‘naturales’ (Palma & Aguilar, 2010).

Es en las relaciones cotidianas donde emergen y se reproducen los estereotipos, las mayores discriminaciones y las relaciones donde se fundamenta la discriminación sexista, las cuales maximizan o minimizan las características de hombres o mujeres y sus capacidades, tratando de mantenerlos en un lugar social tradicional (Palma & Aguilar, 2010).

Según Marcela Lagarde (2010), cuando se cree en la *natural* precariedad de género o, por el contrario, cuando se cree que la igualdad entre mujeres y hombres es real, se daña la autoestima de las mujeres y se convierte en marca de identidad femenina, pues las conduce a su propia desvalorización y a la experiencia constante de estar expuestas a la injusticia sólo por ser mujeres.

En un estudio hecho por Palma y Aguilar (2010), en el que se estudiaban las limitaciones de género para el desarrollo profesional, se encontró que las mujeres en ámbitos científicos y tecnológicos manifestaban que no había discriminación abierta hacia ellas, a pesar de lo difícil que pudo haberles resultado, el ingreso y permanencia en estas carreras. En este estudio se refirió que las mujeres se daban cuenta de comentarios, burlas y chistes, pero no necesariamente esto lo interiorizaban como discriminación, pues no lo validan como tal. De esta forma, aunque muchas reconocen la discriminación, no la conceptualizan hacia ellas, sino hacia las otras mujeres.

Al respecto en el mismo estudio se indica que el discurso tradicional es tan fino y los mecanismos de dominación tan precisos que aunque las mujeres se ubiquen en lugares no tradicionales, basta preguntarse por el tipo de actividades que ellas, por elección o designio, realizan en sus puestos. Mujeres con puestos de directoras que en las reuniones de coordinación con sus pares, terminan haciendo las labores secretariales. Sus compañeros, extrañamente, las proponen para esas tareas, pero no se proponen a sí mismos (Palma & Aguilar, 2010).

Por otro lado, puede decirse que las mujeres sin consciencia de pertenencia a su género no ven la razón de cambiar el orden construido o sí se lo plantean, y colaboran con el patriarcado ya que éste les produce seguridad y les garantiza la subsistencia en condiciones para ellas conocidas (Alboroch, 2002).

Desde la filosofía Rawls (1971) en, recurrió a la metáfora del “velo de ignorancia”, para referir a la situación ideal en el que los individuos de una sociedad se “olvidan” de si son blancos o negros, hombres o mujeres. Radica en que cuando las personas eligen los principios de la justicia no saben cómo aplicarlas pues no

saben cuáles son sus circunstancias específicas. Situados bajo el velo de ignorancia, los individuos ignoran las características de su sociedad y circunstancias tales como la situación económica y social, la cultura.

Fenómenos similares que tratan de revelar el espejismo de igualdad que existen han sido nombrados por Marcela Lagarde, quién se han referido al “velo de la igualdad”, que opera, como en el caso del famoso “velo de la Ignorancia” de John Rawls en su “Teoría de la Justicia”, como un mecanismo ideológico que oculta o impide ver, la realidad desigual.

Sentenciosa es la crítica feminista de Amorós (1997/ 2005), al «velo de ignorancia»:

“No sé si un velo tal puede llevarse con más ligereza que una *burka*. Pues se pretende que, razonando bajo él -lo que no se supone que hace aquella a quien se le impone el *burka*- deberíamos ignorar todo lo que concierne a nuestra identidad particular, incluido el género: justamente, lo único que con la *burka* se quiere remarcar. Lo que cabe preguntarse es si, en tales condiciones, queda alguien que pueda argumentar imparcialmente, incluso alguien que pueda, simplemente, razonar”.

Amorós, enuncia una categoría las “becarias desclasadas”, para referirse a aquellas mujeres que se despegan del resto y se olvidan de su procedencia, sin saber que aunque no quieran aceptarlo o no hayan sentido la discriminación, los seres humanos somos conceptualizados en primera instancia por nuestra condición sexual (Alborch, 2002).

La teoría feminista, estudia el “velo de la igualdad” con el objeto de “hacer ver”, como su raíz griega lo dice, permitiendo así, desvelar, mostrar. Manifestar la realidad de sujetos cruzados por especificidades y diversidades. Tiene la particularidad de que su mirar críticamente las relaciones jerárquicas entre los sexos en multitud de ámbitos (Carosio, 2007).

Young (1997), refiere que las mujeres están socializadas para no reconocer que también tienen derechos y necesidades, lo que implica un compromiso de

reeducación en la sociedad, implementando mecanismos que les permitan ver el poder que tienen y los beneficios del mismo sobre sus vidas.

Marcela Lagarde, enuncia que hay una serie de aspectos que hacen creer que ya se alcanzó la *igualdad* entre hombres y mujeres, estos son visibles en el ámbito público, así como en las leyes, sin embargo en el ámbito privado siguen siendo las mujeres continúan con la carga familiar, doméstica, e incluso amorosa dentro de sus familias y hay una discordancia entre ambos sexos si se hacen los cálculos del trabajo realizado (Carosio, 2007).

Otros espejismos que hacen creer que la igualdad ya se alcanzó son según (García, 2006) son;

- a) La presencia de las mujeres en algunos espacios públicos en los que estaban excluidas, en realidad mantiene áreas espaciales de exclusión de las mujeres. En estos espacios su presencia puede resultar "rara" o excepcional, puede ser una presencia que implique un riesgo peligroso para las mujeres, puede ser calificada de "invasiva" o, simplemente no es aceptada.
- b) La legitimación que ha alcanzado el tema de la igualdad en las agendas locales, nacionales e internacionales se toma como indicador del logro real en los hechos. Los avances alcanzados en lo formal normativo, es decir en las leyes que establecen la igualdad en el plano de los derechos, puede llegar a confundirse con la existencia de la igualdad real.
- c) En el imaginario colectivo y en las estructuras de nuestras ideologías sociales básicas, compartimos la creencia generalizada de que somos iguales en términos de ciudadanía y de humanidad. Hemos adquirido esta idea a través de la educación, del discurso político operante y formalizado, todos inspirados en la doctrina de la democracia liberal que sostiene como principios básicos las ideas de libertad e igualdad. Las propias mujeres estemos *colonizadas* por esa idea sobre igualdad.

- d) Hay un rezago de conciencia que conduce a no percibir conscientemente la distancia entre la Igualdad que creemos tener, la que se predica en todos los discursos mencionados y la desigualdad real.

Estos argumentos ponen de manifiesto la trascendencia de la tarea de profundizar en los análisis y propuestas orientadas a lograr la igualdad de género, detectando las barreras invisibles *objetivas o subjetivas* que se encierran en las culturas de las organizaciones (García, 2006).

Marta Lamas (2007), por su parte indica que uno de las barreras para que las mujeres jóvenes no se involucren en movimientos políticos feministas que las ayudarían a consolidarse en su autonomía, son el desprestigio, el ridículo y la estigmatización asociada a las posiciones feministas, así como al *velo de la igualdad* que impide que ellas se cuestionen la opresión de género.

Clara Coria (1996), habla de que para *negociar* y con esto evitar los costos de situaciones asimétricas, las mujeres tienen que reconocer la “paridad perdida”, ya que han internalizado las jerarquías impuestas por la sociedad patriarcal y legitima los privilegios otorgados a los varones. Un factor decisivo es *tomar conciencia de* la existencia de estas limitaciones en lugar de considerarlas como *naturales*.

El primer paso, entonces para que las mujeres pueden dejar esta inequidad es quitándose ese velo. Tomar conciencia de género, o quitar el velo de la igualdad, es el requisito imprescindible pues las mujeres, ante las dificultades, tendemos a responsabilizarnos y a cargar con la culpa sobre situaciones que en realidad tienen su origen en un modelo social basado en el género, en el que se establecen diferentes papeles, roles y espacios según se sea hombre o mujer, predominando lo masculino sobre el resto de manifestaciones (Coria, 1996).

VI. Relaciones de Pareja

*El amor de mi hombre
no querrá rotularme y etiquetarme,
me dará aire, espacio,
alimento para crecer y ser mejor,
como una Revolución
que hace de cada día
el comienzo de una nueva victoria.*

Gioconda Belli

Bajo el estereotipo del género femenino se encuentran condiciones para mantener una posición subordinada, basada en la dependencia en las relaciones de pareja. Esta desigualdad promueve el surgimiento de temores e inseguridad, debilitan la autoestima de las mujeres, restringen su autonomía y causan múltiples conflictos, que obstaculizan sus vías de superación (Castro, 2004).

En su libro *La pareja Actual*, Castro reseña que;

“El estereotipo femenino tradicional considera que la dependencia frente a los varones es un rasgo inherente a la naturaleza del género femenino, que se debe ser “conservada” para el desarrollo adecuado de la feminidad y hacer posible su adecuada inserción social a través de la relación matrimonial. (...) con respecto al área afectiva y sobre todo a la pareja, las concepciones tradicionales siguen teniendo vigencia, si bien adaptan a veces formas modernas de manifestarse”.

En base a esta afirmación podemos constatar que las mujeres han aprendido a basar su existencia en relaciones de dependencia afectiva. En este punto yacen, la necesidad de tener pareja y construir una familia, la unión amorosa aparece además como un sustituto de las relaciones con la familia de origen, pues en la mayoría de los casos las mujeres dejan el hogar de origen sólo cuando formalizan una relación de pareja (Grela & López, 2011).

A menudo las mujeres continúan relaciones de pareja conflictivas argumentando que una desunión afectaría negativamente el crecimiento de sus hijas o hijos. A través de este mecanismo de racionalización, permanecen en condiciones que

afectan negativamente su vida emocional y desarrollo personal (Grela & López, 2011).

Por otro lado al seguir el mandato de permanecer en pareja, las mujeres muy pocas veces se cuestionan qué vida quieren llevar. Pareciera que en el contrato social de las parejas heterosexuales, el desarrollo de las mujeres y su éxito no está contemplado porque para ellas el tener acceso a los espacios públicos, no les resolvió sus conflictos en los vínculos en el espacio privado, ni la distribución de los roles, de las tareas, ni el poder. Las condiciones de equidad se propician por la reciprocidad, donde ambas personas se valoran en la misma medida. Esto podría combatir las jerarquías y contribuir al desarrollo de la superación de ambas personas (Coria, 1992).

Inés Castro describe el fenómeno de *"necesidad compulsiva de amor"*; el cual lleva a sobrevalorar la relación de pareja en detrimento de otras esferas de la vida y, con frecuencia a confundir el amor con conductas de dominación y maltrato. Este fenómeno las induce a no interrogarse sobre: *Qué es lo que necesitan de una pareja, qué tipo de relación se lo puede brindar, para que la necesita el hombre que le propone formar pareja, que funciones espera que ella cumpla* (Castro, 2004).

Fina Sanz a su vez indica que las mujeres han aprendido a amar para la fusión, es decir para no poseer espacio personal o cederlo a la otra persona y con esto llenar sus vacíos, debido a esto muchas mujeres carecen de espacio para cuidar de sus necesidades y su salud (Sanz, 1995).

Otro fenómeno descrito por Graciela Abelin, es el "Fenómeno de Scherezade" según el cual para muchas mujeres el desarrollo de sentimientos de bienestar basado en su propia ambición, fuerza y creatividad necesita el apoyo de un tutor masculino que apoye su manera de pensar, su trabajo y su productividad. La presencia de esta figura, mitiga la preocupación que tienen de que su actividad las vuelva indeseables, menos femeninas o que las conduzca a ser abandonadas (Burin, 1996).

Inés Castro (2004), hace una división para el estudio acerca de las relaciones de pareja en las mujeres en *tradicionales* y en *transición*, las primeras en general tienen las siguientes características;

La pareja es su ideal para alcanzar la felicidad, en el vínculo reside el “amor para toda la vida”. El matrimonio significa haber alcanzado el reconocimiento social, rechazan las actividades extra domésticas, pues entran en contradicción con la idea tradicional de mujer. Tienen una idealización de la pareja que les impide percibir las *diferencias* y *conflictos*, llevándolas a negarlos y minimizarlos. Si reconocen que hay conflictos, consideran que son ellas las que deben solucionar los problemas “ya que es su responsabilidad” (Castro, 2004).

Investigaciones sobre salud mental concluyen que las mujeres que se adhieren más a las pautas tradicionales son las que presentan mayores indicadores de patología mental al igual que sus hijos. Según Mabel Burin (1987/ 1990) esto debido a que para las mujeres “el ejercicio del poder, les significó modos específicos de enfermar y de expresar su malestar”.

En las llamadas mujeres en *transición* existe un “tránsito” entre las pautas tradicionales y otras que les permiten mayor libertad individual. Tienen desarrollada su *capacidad crítica* así como una mayor *autonomía* y una gran variedad de intereses y proyectos (Castro, 2004). Cuestionan los modelos e ideales tradicionales de feminidad, masculinidad y vínculo de pareja. Generan proyectos personales que le otorguen un lugar propio en la sociedad y una forma de vida autónoma que implica la inserción laboral en actividades extra domésticas. Los conflictos en este tipo de mujeres tienen que ver con la conciliación de su autonomía y proyectos personales con el vínculo de pareja. Otro tipo de crisis tienen que ver con la *frustración* y la *soledad*, así como la *depresión*.

Algunas de las doctrinas que configuran el psiquismo de las mujeres en transición según (Castro, 2004); *El amor no es incompatible con el desarrollo personal*; cuestionan la distribución desigual del poder en las relaciones conyugales, buscan en la pareja la calidad del vínculo, que no implique un empobrecimiento personal,

su ideal es una pareja donde predominen las actitudes democráticas y el consenso.

La *reciprocidad como ideal*; trata de una transformación y reacomodo de las concepciones sobre feminidad y masculinidad, implica tomar conciencia superando con esto las limitaciones que prescriben los estereotipos de género tradicionales, el desarrollo de aspectos "masculinos" y en los varones desarrollar aspectos "femeninos" (Castro, 2004).

VII. Negociación y resolución de conflictos

Esther Moncarz (1987), afirma que muchas mujeres se quejan de las situaciones de injusticia que viven diariamente, específicamente de la asignación de roles y de la división de trabajo, vivida con sometimiento y opresión lo que les genera malestar y violencia. La queja cotidiana surge como una alternativa o "respuesta posible" (Burin, 1987/ 1990).

Ante estas situaciones de injusticia las mujeres tienen que negociar con la familia, amistades, compañeros y sobre todo con ellas mismas, muchas veces sin tener consciencia de ello. El no saber que las negociaciones existen le añade obstáculos y perturbaciones personales, pues éstas de cualquier manera se llevan a cabo (Coria, 1996).

En sus estudios Moncarz, (1987), indica que las mujeres ponen en evidencia sus malestares como resultado de las diferencias con los otros a través de la queja, mediante ella exteriorizan que se sienten en una situación injusta en la cual los privilegios son exclusivos del hombre; "Para muchas mujeres la queja constituye una transacción, a través de la cual denuncian su malestar y al mismo tiempo, confirman el status quo con sus posturas reasignadas, asegurando que nada cambie" (Burin, 1987/ 1990).

A su vez plantea dos destinos posibles de la queja; quedarse en una situación en la que ponga en evidencia su malestar, sin embargo en la que nada cambie o dar paso a lo que se llama “juicio crítico” que posibilita un cuestionamiento así como una reestructuración de su identidad.

En el caso de las mujeres las quejas pueden dar lugar a negociaciones mediante las cuales se logren acuerdos cuando se producen diferencias de intereses y deseos. En las mujeres tradicionales, las negociaciones son interpretadas como “atentados” a la unidad amorosa, pues son la consecuencia de las diferencias y rompen con la ilusión de semejanza con las personas cercanas, por esto una alternativa es resolverlas (Coria, 1996).

Las negociaciones, tienen que ver con el género, pues en su mayoría están relacionadas con las actividades de *cuidado*; la distribución de tareas domésticas, la administración del dinero, el empleo del tiempo libre, la atención de mayores y enfermos (Coria, 1996). El malestar en las mujeres surge de la naturalización de que son ellas las responsables de estas prácticas sociales (Burin, 1987/ 1990).

Estos desacuerdos son mucho más conflictivos cuando ocurren dentro del ámbito privado donde los afectos ocupan un lugar destacado. En este ámbito existen confusiones entre el “querer bien”, con el “ser condescendiente”, “amor”, con “servidumbre”, y “solidaridad” con “altruismo”. Este tipo de confusiones, crea grandes dificultades para llevar a cabo negociaciones pues existen mitos y prejuicios que vinculan a la negociación con lo anti femenino, desprestigiado y poco espiritual. En su experiencia muchas mujeres confiesan ser mejores al negociar intereses ajenos, que cuando se trata de negociar con familiares y amigos (Coria, 1996).

Ante la necesidad inevitable de resolver las diferencias, las personas echan mano de tres alternativas posibles; *imponer*, *ceder* o *negociar*, según u personalidad y estilo.

En su experiencia las mujeres *cedemos*, para “conservar la armonía del hogar” y por nuestras condiciones históricas y de socialización. Para Clara Coria, las

mujeres ceden de dos maneras, mediante el *ceder aplacatorio*, se abren las puertas a la sumisión y a múltiples violencias invisibles, naturalizadas. Y el *ceder estratégico*, por el que se acepta renunciar a una parte de los propios intereses para hacer posible un *acuerdo* que resuelva los diferendos (Coria, 1996).

Ganar es descrito por Clara Coria como; "No obtener el máximo beneficio específico en aquello que se disputa sino que incluye cuidar la relación con quien se negocia y contribuir, (...) a la preservación tanto de la persona como de la relación".

En conclusión se puede afirmar que *Imponer* y *ceder* son dos caras de una misma moneda, que tiene por eje a la *violencia*, en el caso de las mujeres toma una forma de contra violencia hacia ellas mismas (Coria, 1996).

El *miedo* es un eje por medio del cual las mujeres se vuelven cómplices no voluntarias de la violencia ante un sistema discriminador y poco *solidario*.

Por otro lado, las dificultades y malestares que experimentan las mujeres, son síntomas que expresan *conflictos* relacionados con los condicionamientos de *género*. Clara Coria plantea varias hipótesis para explicarlos; el *aprendizaje de género* femenino pues mediante los *condicionamientos* aprendidos las mujeres quedan expuestas a mayor *vulnerabilidad* y menores recursos para enfrentar los conflictos y la consideración errónea de que *Altruismo* es sinónimo de *solidaridad*. Esto se convierte en un obstáculo que inhiben a la negociación (Coria, 1996).

La *negociación* plantea un desafío personal, que implica mantener un equilibrio entre el derecho a defender los intereses propios y *ceder* ante los intereses de los demás, también implica ser asertiva, es decir; afirmarse en el sí mismo, respondiendo a las situaciones de acuerdo a las propias necesidades, ideas, posibilidades y sentimientos. Implica vencer la inseguridad, la pasividad, la inhibición o el temor al rechazo, para suplantarlos por un mayor auto respeto, una comunicación más sincera y una conducta más activa que facilite protegerse de los abusos. Se trata de adquirir la habilidad para responder, apelando a una serie



de alternativas que favorecen la autonomía y evitan la caída en los extremos constituidos por la agresión y el sometimiento (Ferreira, 1989).

Lo que realmente implican las *negociaciones* cotidianas son dos recursos clave de la vida humana: el *tiempo* y el *espacio*. El *tiempo* consume *espacio* y son muchas las tareas que ocupan *espacio psíquico* y que suelen pasar inadvertidas, en las mujeres "*resulta difícil establecer la relación entre las cosas que se han naturalizado y que por eso terminan siendo invisibles.*" En palabras de Clara Coria:

"Los espacios son limitados y el tiempo es irreversible. Ambos son finitos, y esta cualidad los convierte en los tesoros más valiosos de todos los capitales humanos. Pues son; "bienes escasos y dado que son capitales esenciales para el desarrollo vital, el litigio que ocasionan es inevitable".

Ella habla de que no se puede pensar cuando el *espacio psíquico* está "ocupado", pues las posibilidades de crecimiento y desarrollo personal se reducen, esta disponibilidad de *espacio psíquico* permite conectar con los deseos.

En este orden de ideas, la *tarea* es solo el aspecto visible de la negociación. Su objeto no es la tarea en sí misma, sino el *tiempo* y el *espacio psíquico* que esa tarea compromete.

El *estado de bienestar* favorece la lucidez para pensar y la creatividad, cuando no existe, el *psiquismo* se ve obligado a implementar *mecanismos defensivos* para resistir, esto consume una cantidad considerable de *energía*, que queda inhabilitada para otras ocupaciones. A su vez se debe afrontar un gasto adicional de energías para "desocupar" este *espacio psíquico*. Cuando las mujeres asumen todo el gasto psíquico que implica un interés compartido como es el bienestar y la limpieza de la hija (o) en común, asumen también los costos de una inversión común (Coria, 1996).

Al respecto un estudio de las Naciones Unidas (Arriagada, 2005), hecho acerca del uso y reparto del tiempo destinado al trabajo doméstico y al cuidado familiar es muy desigual entre varones y mujeres, en su mayor parte estas tareas son desarrolladas por las mujeres además del trabajo que ellas realizan fuera del

ámbito doméstico. Así lo muestra la información que arrojan los módulos sobre uso de tiempo y las encuestas de uso de tiempo realizadas en Cuba (2001), México (1996, 1998 y 2002), Nicaragua (1998), República Dominicana (1995), Perú (1994 y 1997), Uruguay (2003).

En un ejemplo de caso acerca de la *capitalización* del tiempo y espacio, por parte del varón, en una pareja, Clara Coria refiere que;

“El tiempo y el espacio del marido habían sido invertido en [...] una “capitalización” personal que legítimamente le pertenecía, ella los había invertido en sostener la infraestructura que posibilitó esa capitalización masculina. El marido era consciente de que usufructuaba el beneficio de tener una esposa “multiuso”, y de que no estaba dispuesto a desprenderse de esos beneficios, a menos que las circunstancias lo apremiaran. [...] Una sociedad conyugal sobre una base que distaba mucho de ser solidaria, ya que ambos tenían la convicción de que los esfuerzos comunes debían conjugarse para obtener un bienestar basado en el desarrollo de uno solo de sus miembros”.

Este ejemplo es producto de una sociedad que naturaliza la falta de *solidaridad*. Las consecuencias de un funcionamiento conyugal tan poco equitativo son el empobrecimiento afectivo y la falta de confianza mutua (Coria, 1996).

Para las mujeres el hacer de lado sus intereses trae consigo diversos malestares y trastornos en las mujeres; la *auto postergación* se transforma en *resentimiento*; la *sobrecarga*, en *deterioro*; la *servidumbre*, en *indignidad*; la *abnegación*, en la eterna *postergación*; la *dependencia*, en el *infantilismo*; la *sobre adaptación*, da pie a la falta de *autenticidad*; la *condescendencia*, da lugar a la *sumisión*. Nombrar los costos es tomar conciencia de que existen (Coria, 1996).

Convencerse de que "a una no le cuesta nada" hacer lo que hace, invalida la necesidad de *negociar* y desvaloriza la importancia del tiempo propio y del espacio. Tomar conciencia de los costos personales conduce, a cuestionamientos y replanteos para las mujeres (Coria, 1996).

“Por jerarquizar siempre el espacio de otros terminamos renunciando a lo que queremos. Cuando miramos para atrás nos damos cuenta de que ya no sabemos cuáles eran nuestros deseos, porque los perdimos en el camino. Por estar preocupada por el deseo de los otros llegué a no saber lo que deseaba [...] la negociación consiste en recuperar mis propios deseos, me di cuenta de que si renuncié de entrada a ellos no hay negociación posible”.

Clara Coria (1996), enuncia varios requisitos para negociar estos se resumen a continuación;

1. Conectarse con los deseos propios y reconocer los intereses personales. En las mujeres, tomar contacto con sus *deseos* es difícil, por el condicionamiento histórico a responder al deseo ajeno.
2. Legitimar en la propia *subjetividad* el derecho a defender esos deseos e intereses personales. En otras palabras saber lo que *a cada mujer le conviene así como saberse merecedoras de estos derechos*. Esto implica *no* renunciar a los propios intereses, pues *“Es prácticamente imposible sostener una negociación cuando quien negocia se siente conflictuado como para poder defender los propios intereses”*.

También involucra legitimar los espacios. Un ejemplo es la discriminación positiva, como intento de compensación de la marginación debida a la discriminación.

Derecho y espacios se determinan mutuamente: “quien dispone de espacio se siente con derechos, y cuando se siente con derechos, está en mejores condiciones para defender sus espacios”.

3. Establecer alguna situación de paridad (económica, afectiva legal y/o política). Las *dependencias*, *las jerarquías* y *privilegios*, atentan contra la paridad. La *paridad* no necesita ser forzosamente "objetiva" y real, pues se puede asumir *subjetivamente* contrariando situaciones de dependencia

"Teniendo recursos y esperando la oportunidad". Para ello es necesario que las mujeres se sientan con el *derecho* a defender su conveniencia, esto las coloca en *paridad*.

4. Disponer de recursos genuinos. Pues la *dependencia es inversamente proporcional a la disponibilidad de recursos y, en consecuencia, también es inversamente proporcional a las posibilidades para negociar*. En las sociedades de organización patriarcal, la administración de los recursos (económicos, legales, políticos y religiosos) ha sido asignada al género masculino. Sobre este respecto, la dependencia y la consecuente falta de recursos no evitan que las negociaciones existan. Ante la inevitabilidad de negociar, a algunas mujeres recurren a otros tipos de recursos. Uno de ellos; el *sexo* para resolver negociaciones que nada tienen que ver con la sexualidad en sí misma.
5. Proponerse un objetivo y sostenerlo. El malestar con que muchas mujeres viven la defensa de sus objetivos las lleva a anhelar que un criterio "externo" a ellas, como el de justicia, las exonerara de la responsabilidad de sostenerlos por propia decisión.
6. Ser capaz de emitir un "no" y tolerar recibirlo. Muchas mujeres lo consideran un atentado a su autoestima, pues es la *expresión que confirma la falta de incondicionalidad*. Genera conflicto porque se cree que "*el único amor verdadero es el amor incondicional*". Sin embargo decir "no" es asumirse como un sujeto que pretende correspondencia en lugar de vínculos unilaterales y permite la diferenciación y puesta de límites.

En síntesis, las mujeres deberán aprender que la adquisición de recursos éticos, intelectuales y económicos tiene el mismo nivel de importancia y urgencia que aprender a amar y hacerse amar. La utilización de recursos genuinos evita el desgaste físico y psíquico, que generan las negociaciones tortuosas cuando se echa *mana* a recursos no genuinos (Coria, 1996).

VIII. Autoestima para el empoderamiento de las mujeres

“Yo no deseo que las mujeres tengan poder sobre los hombres, sino sobre ellas mismas”.

Mary Wollstonecraft

Marcela Lagarde (2010), plantea una diferencia entre la visión tradicionalista y la visión feminista de la *autoestima* además de ser filosófica, es política y ética. Lo esencial, es que se fortalezca el *autoestima* consiguiendo con esto el empoderamiento personal y colectivo de las mujeres, potenciando su capacidad democratizadora en el mundo, pues;

“Una mujer empoderada es la primera satisfactora de sus necesidades e intereses, la principal promotora de su sentido de vida, de su desarrollo, y enriquecimiento vital, de sus libertades y de su placer”.

Además para que se produzca una revolución sexual de las mujeres, y logren un «empoderamiento» personal y sexual, la primera tarea es recuperar la autoestima y el control del propio cuerpo. Sólo a partir de esta premisa, estaremos en condiciones de encontrar el camino para ejercer nuestros derechos sexuales y poder disfrutar de una sexualidad libre, responsable y placentera (Muruaga, 2009).

Para Maité Sarrió (2009) empoderarse es amarse, implica «ser» desde la autoestima, la completud, la mismidad y la conciencia de unidad y poder personal. Implica amarse y amar desde el nuevo paradigma del buen trato, transformando el modelo violento actual de relaciones con el propio yo y los(as) otros(as). Implica liderar la propia vida. Implica también transformar el poder y liderar desde el amor, el respeto y la inclusión de la diversidad. Según este criterio el empoderamiento construye, por tanto, libertad y bienestar personal y social.

Para comprender mejor a que se refiere el término *empoderamiento*, es necesario comprender el concepto desde ha diversas áreas, así pues: Así pues estudios hechos por Schuler y Hashemi (1993, en Casique 2003), lo enunciaron como “Un proceso por el cual las mujeres incrementan su capacidad de configurar sus

propias vidas y su entorno; una evolución en la concientización de las mujeres sobre sí mismas, en su estatus y en su eficacia en las interacciones sociales”.

En el ámbito pedagógico, Stromquist (1988), analiza el empoderamiento en términos de tres componentes:

- * Cognitivo: como la comprensión de causas y condiciones de su subordinación.
- * Psicológico: relacionado con el desarrollo de sentimientos como la autoestima y la confianza en sí misma.
- * Económico: capacidad de las mujeres de participar en algún tipo de actividad productiva que ofrezca independencia económica y mejora de estatus.

Batliwala (1997) señala tres enfoques dentro del empoderamiento:

- * El enfoque de Desarrollo Integrado: en el que las mujeres son *visualizadas* como el factor más importante en el bienestar de sus familias y sus comunidades. Se prioriza la disminución de la pobreza, la satisfacción de las necesidades básicas, la reducción de la discriminación de género y el aumento de su autoestima.
- * El empoderamiento económico, por medio del cual se trata de mejorar el control de éstas sobre los recursos económicos.
- * El enfoque de concientización: este enfoque se basa en la idea de que, para que las mujeres logren cambiar su situación de subordinación, es necesario que comprendan los factores que generan dicha dependencia. Dentro de este enfoque se encuentran los programas cuyo objetivo principal es la *autorreflexión* sobre aspectos de género. El enfoque de concientización toma a la capacitación sobre género como una herramienta que facilita el empoderamiento de las mujeres en la dimensión personal,

colectiva y de las relaciones cercanas, ya que promueve que ellas comprendan la situación subordinada que viven.

También desde la Economía, se planteó que las mujeres necesitan tres tipos de conocimientos y habilidades para poder alterar su situación y así aumenten su autonomía financiera: reproductivos, productivos y emancipatorios. Esto aunado a una reducción de sus actividades dentro del hogar y de cuidados.

Desde la perspectiva del desarrollo comunitario Rowlands (1997), expresa al empoderamiento como “la habilidad de tomar decisiones” en cuestiones que afectan la vida de una persona. Esto implica que participen en el proceso de toma de decisiones a aquellos que están fuera de él.

Según esta autora el empoderamiento se entiende de forma tridimensional: *personal*, al desarrollar el sentido del yo y la auto- confianza; *relacional*, por medio de la capacidad para negociar e influir en la naturaleza de sus relaciones; y *colectiva*, que implica hacer un trabajo conjunto entre las instituciones para lograr un impacto más amplio del que se puede alcanzar de forma individual.

El empoderamiento es un proceso único ya que las mujeres al implementar cambios éstos se ven reflejados en diferentes áreas de su vida; personal, colectiva y de las relaciones cercanas. Dividir el empoderamiento en tres dimensiones facilita comprender qué cambios se producen en éstas tres áreas de la vida de las mujeres, en el caso del empoderamiento desde la psicología se expresa que debe haber un trabajo personal, “desarrollando el sentido del yo” lo que implicaría trabajar en la *autoestima* de las mujeres (Hidalgo, 2003).

Un aporte del Feminismo es el tratar de resignificar el término y reducir su variabilidad de uso, (FRIDE Fundación para las relaciones internacionales y el desarrollo exterior Mayo 2006). Se plantea su uso a favor del desarrollo de las mujeres, en aras de que haya un equilibrio en las relaciones de poder entre géneros.

El feminismo propone que se trabaje en la deconstrucción de opresiones internalizadas históricamente por las mujeres. Además, que los cambios que se propugnen en el mundo correspondan con cambios internos en la subjetividad y esto potencie la incidencia de las mujeres en su propia vida, es decir que al fortalecer la autoestima se logre el *empoderamiento* personal y colectivo de las mujeres.

Un objetivo de las agendas políticas de mujeres de todo el mundo que actúan a favor de diversas causas, es lograr el empoderamiento de las mujeres al modificar las pautas políticas que coartan la vida personal y colectiva al crear condiciones para eliminar los poderes personales y sociales que oprimen a las mujeres. El empoderamiento se concreta, al mismo tiempo, al lograr que cada mujer consolide los poderes personales que ya tiene, y cada día se haga de más poderes vitales y los conecte de manera integral.

Sin embargo la mejoría de las condiciones de vida sólo puede lograrse socialmente, y los derechos de las mujeres sólo son derechos si son reconocidos como tales. Por eso tener derechos individuales como mujeres depende de los derechos de género y pasa por la autoestima de género y la identificación con las otras mujeres en dos sentidos: la aceptación de pertenecer al mismo género, de compartir la especificidad o diferencia -sexual y la aceptación y el reconocimiento de las otras mujeres como merecedoras de los mismos derechos y las mismas libertades a las que aspiramos. Ambos sentidos son esenciales en la *sororidad* como conciencia de género y experiencia política, para ir en el camino del género, con las otras mujeres, las más semejantes entre todos los seres vivientes y con quienes es factible coincidir en el sentido de alternativas nodales.

El empoderamiento visto desde el punto de vista Feminista, se concreta al lograr que una mujer consolide sus poderes personales y que cada día acumule más poderes vitales y los conecte de manera integral. (Lagarde, 2001)

Una de las críticas al empoderamiento es que implica “una pérdida de poder”, de parte de los hombres cuando en realidad lo que se plantea es una ganancia de

poder de parte de las mujeres las cuales por su socialización de género han sido educadas de manera “vulnerable” (Burin, 1996).

Otras enuncian que el empoderamiento es en sí una lucha por “detentar” el poder más que por lograr un equilibrio en el uso del mismo, que copia las ya existentes estructuras hegemónicas, ya que más que *“erradicar el fenómeno de desigualdad”* lo que plantea el empoderamiento es un enfrentamiento de fuerzas, la cual no puede evitar producir relaciones violentas. Esta tesis hecha desde la política criminal concluye enunciando que *“La violencia se debe de analizar desde los roles del poder más no los de género (...) construir relaciones de género desde el des empoderamiento”* (Pérez, 2007).

Desde otra perspectiva (la de la pedagogía crítica) Ellsworth (1989) en su artículo *¿Porqué esto no parece tan empoderante?*, implementó un programa de empoderamiento y participación en una escuela dado el contexto de racismo en el que se encontraba la población estudiantil, argumenta en sus conclusiones que, “el empoderamiento de sus alumnos propició relaciones de dominación, de tal forma que cuando pusieron en práctica los preceptos sobre empoderamiento, voz estudiantil y diálogo, los resultados que obtuvo fueron el sexismo y el clasismo”. Es decir lo contrario de lo que ella esperaba.

3. Alcances y limitaciones

El objetivo principal de esta investigación documental fue diseñar un taller de autoestima para las mujeres en aras de su empoderamiento, desde la perspectiva de género. Como quedó sustentado en el primer capítulo, histórica y socialmente las mujeres son socializadas dentro de un contexto social vulnerable, que las hace tener una autoestima endeble, por lo que es claro que para *empoderarlas* primero se tienen que implementar estrategias como talleres, grupos de reflexión, círculos de lectura, etc., en los que el objetivo principal sea en primer término quitar el

llamado “velo de la igualdad”, para así pasar a elevar su autoestima disminuida, primer paso en su empoderamiento.

La Organización Mundial de la Salud (OMS), identificó a la violencia cotidiana y naturalizada contra las mujeres, como un factor esencial para en el deterioro de su salud, pues las agresiones físicas, psíquicas y sexuales, suponen pérdidas irreparables en la esfera biológica, psicológica y social de las mujeres. Es, entonces, en términos psicológicos primordial para la salud de las mujeres trabajar con su autoestima deteriorada.

Los objetivos de este trabajo además de contextualizar la subordinación histórica y social de las mujeres así como el su constante baja autoestima, fue proponer un taller específicamente diseñado para que revisaran vivencialmente, sus capacidades y fortalezas haciendo énfasis en sus recursos individuales y sociales para cada una de ellas, los cuales vieran mostrados e hicieran conscientes a los largo de las sesiones con la ayuda de las opiniones de otras mujeres asistentes al taller.

Una de las limitaciones de esta propuesta es precisamente no poder incidir directamente en el empoderamiento de las mujeres, pues como lo señala Lagarde (2001) el empoderamiento es un proceso por medio del cual las mujeres acumulen poderes personales de manera integral. Este taller toma en cuenta al empoderamiento como un proceso de revisión personal y acumulación de poder, el cual involucra el autoconocimiento y la valoración de los recursos personales con los que cada mujer cuenta, por lo que propone el autoanálisis y autoconocimiento como herramienta para acrecentar la autoestima de las mujeres en aras de que cada una de ellas se empodere.

El número de sesiones, fue fijado en 8 y resulta complicado que en este número de sesiones se desnaturalice la violencia encubierta en algunos de los mitos del amor, reforzados por medio de agentes socializadores en la vida diaria.

En este taller se propuso además como alternativa para resolver conflictos a la negociación, sin embargo estas herramientas y metas conductuales, deben

ponerse en práctica en la vida diaria bajo contextos distintos y requieren de constante práctica, así como de la eliminación de prácticas y prejuicios que consideramos naturales o normales.

4. Taller

I. Justificación

De acuerdo a la Encuesta Nacional sobre Discriminación en México (ENADIS 2010), la percepción de casi el 27 % de las mujeres es la de haber sentido, totalmente o en parte, que sus derechos no han sido respetados por su condición de mujer, lo que incide directamente en su autoestima.

En la misma encuesta, los resultados indican que la mayoría de las encuestadas están totalmente de acuerdo o parcialmente, con la aseveración de que la sociedad no ayuda a las mujeres porque no conoce sus problemas.

Los resultados de la Encuesta Nacional de Epidemiología Psiquiátrica en México (2003), indican que, los problemas psiquiátricos de las mujeres están relacionados con la depresión, con una tasa de 2.5 mujeres por cada varón; lo que indica que por cada varón, hay 2.5 más casos de mujeres que de hombres con estos trastornos.

Se menciona que los trastornos afectivos y de ansiedad son más frecuentes para las mujeres. Los datos de esta encuesta apoyan la necesidad de incrementar esfuerzos orientados a hacer más disponibles los servicios y de acercar a la población a ellos, (en este caso a las mujeres).

Dado que organizaciones internacionales como la OMS, han identificado a la violencia constante contra las mujeres, como un factor esencial para en el deterioro de su salud, psicológica y social, es fundamental trabajar con su autoestima deteriorada.

II. Objetivo

Implementar un taller de autoestima con perspectiva de género que facilite la visibilización, fortalecimiento, potencialización y desarrollo de herramientas personales para el enfrentamiento de conflictos individuales, a través de un grupo de fortalecimiento formado sólo por mujeres en el cual descubran y se concienticen sobre los recursos y las afinidades que se tienen entre sí, no obstante su condición económica o formación profesional.

La finalidad primordial del taller es la de generar un espacio de reflexión, discusión entre mujeres que les permita aumentar su autoestima disminuida para que mejoren sus condiciones de vida individuales y formen vínculos afectivos que les ayuden a enfrentar los conflictos cotidianos.

Metodología

- 1) Sensibilizar a las mujeres acerca de su condición de género, así como de la constante presencia de experiencias discriminatorias y excluyentes a lo largo de sus vidas que hacen mella de su autoestima.
- 2) Concientizar a las mujeres acerca de la importancia del cuidado de sí mismas, así como de las redes de apoyo en el enfrentamiento de los conflictos cotidianos.
- 3) Reflexionar acerca de los conflictos a lo largo de sus vidas, haciendo énfasis en las fortalezas y en los recursos utilizados en el pasado para la resolución de conflictos.
- 4) Explorar sus proyectos, deseos, expectativas y motivaciones que se hayan quedado pospuestos a lo largo de sus vidas.
- 5) Proporcionarles claves para la negociación de su espacio y tiempo en las relaciones con los demás, en aras de darle continuidad a sus proyectos de vida. Enseñarles algunas formas de comunicación asertiva.

Duración: 8 sesiones de 3 horas cada una, distribuidas en 8 semanas.

Población que se propone: Mujeres jóvenes de 18 a 35 años con cualquier nivel educativo.

Sesión 1

Objetivo General del taller: Elevar la autoestima de las participantes del taller, por medio de ejercicios de auto reflexión y autoconocimiento grupal.

Objetivo de la sesión: Realizar el encuadre del taller, presentar a las asistentes, creación de un clima de confianza y confidencialidad. Sondear en el grupo las expectativas que se tienen del taller. Conocer vivencialmente las representaciones que se tienen del “deber ser” de las mujeres, su relevancia y las repercusiones que tienen de los roles de género en la vida de las mujeres.

Actividad 1

Objetivo: Relajación de las integrantes del taller, introducción, bienvenida y presentación informal.

Actividad: **“Ensalada de frutas”**.

Desarrollo:

Preparación del espacio para el taller. Conforme van llegando las personas repartir etiquetas para que escriban sus nombres.

Presentación de facilitadora, el nombre del taller, enseguida comentarles que realizaremos un juego para conocernos llamado “Ensalada de frutas”, invitar al grupo a elegir cuatro frutas, después asignar el nombre de una de las cuatro frutas a cada mujer. Se les dará la instrucción de que al escuchar el nombre de la fruta que les corresponde, las participantes se levantarán y se cambiarán de lugar en forma rápida al escuchar “Ensalada de Frutas” y se, la última persona en sentarse saldrá del juego y se sentará.

Comenzará la presentación de cada una de las participantes diciendo su nombre, edad y el nombre de una fruta que les guste, posteriormente cada participante hará lo mismo.

Duración: 10 minutos.

Material: Sillas, Etiquetas, Plumones, Maskin tape y/o Seguros.

Actividad 2

Objetivo: Establecer un ambiente de confianza, confidencialidad y respeto entre las participantes para el desarrollo del taller, e informar el objetivo general del mismo. Conocer las expectativas de las participantes.

Actividad: **Encuadre.**

Desarrollo:

Comentar a las participantes cuál es el objetivo general del taller, pedirles inicien pensando que es lo que esperan aprender.

Continuar con el encuadre, preguntándoles qué elementos consideran importantes para que se sientan en confianza, con libertad de poder expresar lo que quieran, cuando lo deseen, con respeto y confidencialidad. En caso de que el grupo no mencione algunos puntos se pueden introducir algunos como: No hacer juicios de las opiniones vertidas en el grupo, ni interpretaciones, hablar en primera persona, acordar entre el grupo si habrá tolerancia a la hora de llegada, promover un ambiente cálido y de cuidado propio de las demás, hacerles saber que tienen el derecho tanto a expresar o no lo que quieran y finalmente se les invita a indagar acerca de sus emociones, pensamientos, etc.

En este momento se aclara que el taller está constituido por 5 sesiones, en las cuales no se podrá abarcar todos los temas esperados, en este espacio se mencionará que se compartirán entre todas claves, para dejar de percibir como "normales", "obvio" o "naturales" algunas conductas o actitudes por las cuales se permita "todo" tipo de celos, chantajes, golpes, en las relaciones de pareja. Además de identificar las fortalezas y experiencias de vida positivas que ayuden a elevar su autoestima.

Preguntarles a las participantes sus expectativas acerca del taller, para ello se les indica se tomen un minuto y una vez que lo sepan pedirles que lo expresen en una sola frase, esta se anotara en un post it.

Finalmente se recogerán las frases y se pegarán en un rotafolio, se colocarán en la parte inferior del mismo, las frases que se lleguen a tocar plenamente o que sean los objetivos básicos del taller, en la parte media del rotafolio, las que sean objetivos centrales del taller y en la parte superior las frases que expresen expectativas que disten mucho de alcanzarse en el taller.

Duración: 40 minutos

Material: Papel rotafolio y plumones

Actividad 3

Objetivo: Integración grupal e introducción, así como exploración de las ideas que tiene cada mujer acerca del amor así como las características que buscan en la "pareja ideal".

Actividad: **Presentación por pares: "Ella es mi amiga..."**

Desarrollo:

Pedirle al grupo que formen parejas y se denominen "A" y "B", teniendo 5 minutos para que cada quien platiqe con la pareja asignada sobre su vida en general, sus gustos, preferencias y sobre una idea en concreto que tienen del amor (de preferencia, sintetizen en una palabra al amor) así como las características que buscan en la "pareja ideal".

Finalizados los 10 minutos se pedirá que formen un círculo tomados de la mano y al lado de la pareja con la que conversaron para iniciar la presentación comenzando con la frase "Ella es mi amiga...X",

Al enunciar esta frase se alza la mano de la compañera, seguida de 3 cosas o actividades que más le gusta hacer, cuales son las características que buscan en la "pareja ideal" y finalmente la palabra o frase que piensen acerca del amor.

Al finalizar se pedirá expresen cómo se sintieron comenzando con la frase "Me sentí..." y expresen su sentir al hablar de la otra persona y no de sí mismas

Duración: 40 minutos

Material: Papel rotafolio y plumones.

Actividad 4

Objetivo: Identificar en las participantes los estereotipos de género, traducidos en las de lo que se piensa debe ser una "buena mujer" en los medios de comunicación, la familia, la escuela y la iglesia. Analizar las consecuencias que sufren las mujeres al intentar cumplir esos mandatos y cómo les impiden ejercer su autonomía y desarrollo personal, así como al ejercicio de sus derechos.

Actividad: **La "buena mujer"**

Desarrollo:

Se pedirá a las participantes del grupo formen equipos de 3 personas y discutan entre ellas los “mandamientos” o expectativas que los medios de comunicación, la familia, y la iglesia, tienen de lo que debe ser una “buena mujer”. Se escribirán en el pizarrón algunas frases que ejemplifiquen estos mandatos, para ayudar a que se empiece el análisis y la reflexión.

Una vez las hayan discutido e identificado se les pide las escriban en el pizarrón de acuerdo a las 3 categorías (medios, familia e iglesia).

Se finalizará discutiendo si alguna de las mujeres presentes ha roto esos esquemas o estereotipos y cuál es el precio que han pagado por ello.

Duración: 60 minutos

Material: Papel rotafolio y plumones, frases de ejemplo (Ver Anexo 1)

Cierre

Objetivo: Dar cierre a la primera sesión del taller, escuchar cualquier duda que pueda quedar al final de la misma, aclarar junto a las participantes, los alcances y limitaciones del taller .

Desarrollo:

Se entregará una hoja de papel a cada participante con frases que deberán completar. Cada una completará dicha frase de modo independiente sin consultar con nadie, recalcar que no es necesario poner su nombre.

A medida que cada una termina, se recogerán las hojas. Una vez recogidas todas las hojas, se leerán en voz alta las respuestas dadas a cada frase.

Comentar lo más relevante de las mismas y pedirles expresen sus comentarios finales.

Cerrar exponiendo los alcances y limitaciones del taller, de acuerdo a cómo completaron las frases cada una de las participantes.

Subrayar la importancia de que expresen sus opiniones con la certeza de que se hay un pacto de confidencialidad.

Se pedirá se exprese en una palabra el sentimiento con el que se queden como resultado de la primera sesión del taller de autoestima.

Duración: 20 min

Material: lápices, Hojas con frases a completar (Ver Anexo 2).

Sesión 2

Objetivo General del taller: Elevar la autoestima de las participantes del taller, por medio de ejercicios de auto reflexión y autoconocimiento grupal.

Objetivo de la sesión: Tratar el tema de los mitos del amor romántico y cómo estos repercuten en la vida de las mujeres y se vinculan con relaciones violentas y de sometimiento que deterioran su autoestima.

Actividad 1

Objetivo: Lograr armonizar la atmósfera entre las participantes y preparar el escenario para el trabajo durante la sesión. Empatizar con la otra mujer y observar cualidades que unen a las mujeres.

Actividad: **Lo que tenemos en común**

Desarrollo:

La facilitadora dirá una característica de las mujeres en el grupo, como 'tener hijas e hijos'. Todas aquellas que los tengan deben moverse hacia un lado del salón. Cuando la facilitadora diga más características, como 'les gusta el color rojo', las mujeres con esas características se mueven al lugar indicado.

Finalmente se les pide encuentren a otra mujer con la que hayan identificado tienen 2 o más cosas en común.

tener

Duración: 30 minutos.

Material: ---

Actividad 2

Objetivo: Que las participantes observen la mezcla que existe entre el amor y la violencia, así como algunas ideas que permean la cultura popular acerca de lo que es el amor.

Actividad: **“Rompiendo Mitos”**

Desarrollo:

Se pegarán los letreros "Mito/ Realidad" en paredes opuestas. Se les repartirán algunas "afirmaciones" a cada participante, posteriormente se les pedirá que pasen a pegar estas "afirmaciones" en cada una de las paredes de acuerdo a lo que cada quien considera como cierta o falsa, una vez terminada esta parte de la actividad se dará una breve exposición acerca de los mitos del amor y su repercusión en las relaciones de las mujeres.

Después se les preguntará si quieren cambiar alguna "afirmación", a partir de la exposición, se invita a que se exprese porqué se cambió de opinión si es el caso y se discuta en grupo.

Duración: 90 minutos

Material: Frases que ejemplifiquen 3 mitos del amor***, Letreros de "Mito/ Realidad", Hojas, plumas, lápiz y masquin tape.

Actividad 3

Objetivo: Cerrar la sesión identificando las dificultades que surgieron durante el transcurso de ésta e identificando los recursos con los que cuentan ante experiencias violentas.

Actividad: **Recursos y Dificultades**

Desarrollo:

Pedirles que identifiquen que frase les costó trabajo discriminar. Analizar entre todas cuál fue sus sentimiento al analizar y decidir dónde debían poner las frases.

Duración: 40 minutos.

Material: ---

Actividad 4

Objetivo: Promover una dinámica de relajación y acercamiento entre las participantes.

Actividad: **Círculo Mágico**

Desarrollo:

Se les pide a las participantes se pongan de pie y dejen todas las cosas que les estorben, posteriormente se les indica que formen un círculo apretado en el que todas junten su cuerpo con el de la mujer que está al lado, ya que están en esa posición, se les pide que al mismo tiempo volteen hacia la derecha y se peguen más.

Se les solicita que se tomen de la cintura de la compañera de frente. Enseguida deben intentar sentarse en la persona que está atrás. Es importante se cuide que todas lo hagan al mismo tiempo. Ya que lo intentaron, les comentaremos que no debe haber espacios entre una y otra.

Una vez que ya está bien compactado el círculo pedirles que caminen dos pasos hacia adelante y/o atrás, o levanten las manos. Finalmente pedirles que se sienten en el lugar donde quedaron formando un círculo compacto. Pedirles se levanten y se ubiquen en su lugar, comentar cómo se sintieron y retomar los objetivos de la actividad, conectándolos con los de la sesión.

Duración: 20 minutos.

Material: ---

Sesión 3

Objetivo General del taller: Elevar la autoestima de las participantes del taller, por medio de ejercicios de auto reflexión y autoconocimiento grupal.

Objetivo de la sesión: Reflexionar individualmente sobre su identidad, así como en qué estado se encuentran respecto a sus metas y deseos. Compartir con las demás el sentido y dedicación de sus vidas y de esta manera verse reflejadas en las otras.

Actividad 1

Objetivo: Relajar a las participantes del taller de manera dinámica, prepararlas para la sesión. Observar el tipo de mujeres conocidas que identificamos en la cultura popular.

Actividad: **¿Quién soy?**

Desarrollo:

Se pone el nombre de diferentes mujeres famosas en la espalda de cada participante, de manera que ellas no puedan ver los nombres. Se pide que se paseen por el salón, haciéndose preguntas entre ellos sobre la identidad de su mujer famosa. Las preguntas sólo pueden ser respondidas con "sí" o "no". El juego continúa hasta que todos hayan descubierto quiénes son. Se pide a las que hayan descubierto su identidad se sienten y observen la actividad.

Al final se pide se discuta rápidamente la profesión de las mujeres elegidas.

Duración: 20 minutos.

Material: Letreros con mujeres conocidas o famosas.

Actividad 2

Objetivo: Conocer y reflexionar de manera individual acerca de la identidad que conforma a las mujeres, así como el estado en el que se encuentran respecto a sus metas y deseos. Compartir con las demás el sentido y dedicación de sus vidas. Verse reflejadas en las otras.

Actividad: **Autorretrato/ Claves de auto identidad, ¿Quién soy?**

Desarrollo:

La facilitadora hace la primera pregunta de ¿Cómo te llamas? Pide que respondan con nombre y apellidos completos e indiquen de dónde provienen. Quién les puso el nombre y todo lo relativo a su contenido y significación, que procedan igual con los sobrenombres apodos, motes apelativos y alias.

Mi nombre es ...

La segunda pregunta será ¿a qué dedicas tu vida? Se solicita que la respuesta sea concreta. Al concluir se les pide enumerar tres cosas inconclusas o las deudas que tengo conmigo misma. Y algo a lo que les gustaría dedicarse.

Dedico mi vida a..., cosas inconclusas...; mi anhelo de dedicación es...,

En la tercera petición se les pide describan su rincón o lugar favorito: que hay ahí, cómo es, que hacen en él, cuál es su atmósfera, cómo se sienten en ese lugar. De manera que quede claro por qué es su rincón favorito.

Mi rincón favorito es...

Finalmente se les pide que realicen su autorretrato por escrito. Que se describan a través de la escritura de tal forma que si alguien lo leyera tendría suficientes elementos para saber quién es la mujer referida.

Cuando cada una finaliza las cuatro preguntas, se comparten los textos, en grupos de tres personas. Indicarles que al escucharse reconozcan la individualidad en cada una, las semejanzas por generación, edad, estado civil, tipo de actividad, entorno cultural, etc. Y que se perciba el tipo de lenguaje que emplea cada una para describirse, lo que resalta y lo que omite, lo áspero y hostil, o el respeto por la propia persona.

Resaltar que se debe hacer una escucha comprensiva para descubrir a quién tienen enfrente y de ser posible tomen notas. Se da un tiempo para analizar y comentar en el grupo las cosas sobresalientes y las inquietudes generadas.

Cada grupo refiere lo que le ha parecido significativo. Se plantean dudas y temas de análisis. Se debe hacer evidente que las cuatro preguntas son para indagar en la auto identidad de cada una y hacer una inmersión en la autoestima.

Duración: 140 minutos.

Material: cuaderno individual y pluma.

Actividad 3

Objetivo: Dar cierre a la sesión e identificar cualidades en las participantes que ya hayan sido observados por las demás.

Cierre: Me gustas porque...

Desarrollo:

Se pide a las participantes que se sienten en un círculo y que digan qué cualidad les gusta de la persona que está a su derecha. Primero se les debe dar tiempo para pensar.

Duración: 20 minutos.

Material: ---

Sesión 4

Objetivo General del taller: Elevar la autoestima de las participantes del taller, por medio de ejercicios de auto reflexión y autoconocimiento grupal.

Objetivo de la sesión: Discriminar entre la identidad real y los mitos y fantasías que tienen las participantes del taller. Verse reflejadas en las otras y al mismo tiempo sentirse acompañadas.

Actividad 1

Objetivo: Preparar el espacio para el taller

Actividad: **Lista de compras**

Desarrollo:

El grupo forma un círculo. Una persona empieza por decir "Me voy al mercado a comprar pescado". La siguiente dice, "Me voy al mercado a comprar pescado y papas". Cada mujer repite la lista y luego añade una cosa más. El objetivo es ser capaz de acordarse de todas las cosas que han dicho antes.

Duración: 10 minutos.

Material: ---

Actividad 2

Objetivo: Discriminar entre la identidad real, los mitos y las fantasías que tienen las mujeres. Analizar el papel que juegan en la consecución de sus proyectos de vida y cómo éstos repercuten en su auto concepto.

Actividad: **Mi historia favorita, Autoidentidad & Mito y fantasía**

Desarrollo:

Se pide a cada una de las mujeres que recuerden sus mitos y fantasías de sí mismas, para ello se les pide identifiquen la historia que más les gustaba de

pequeñas, o con aquella que se sentían más identificadas, se les pide traten de identificar los mitos y las fantasías en ellas (mitos en torno al amor, la familia, la pareja, el trabajo, la comunidad).

Mencionarles que es posible identificar los mitos como ideales, lo que debe ser, los valores o lo que “yo creía”.

Cada una describe sus mitos y fantasías.

Por grupos analizan si se parecen sus historias, y con esto si comparten mitos y fantasías. Examinan si sus “fantasmas” se parecen y qué son diferentes.

Invitarles a hacer una teatralización de un mito que consideren más significativo. Es posible cantar alguna canción o contar un cuento que encarne el mito y el fantasma, o incluso hacer una danza.

Se explica que en nuestra cultura todas las mujeres hemos aprendido mitos hegemónicos sobre el sentido de la vida y su trascendencia. Cada una los ha adaptado, ha hecho su propia versión o ha creado sus propios mitos. En los mitos se encuentra también la fantasía de una misma. Es decir una representación idealizada del Yo en la dimensión del mito, cada una puede reconocer las fantasías sobre su persona y describirlas, retratarlas.

Agregar que hay mitos colectivos muy antiguos, hay mitos actuales y posmodernos. Reconocerlos y compararlos con la experiencia vivida permite ver qué tanto se ha vivido para realizar mitos o que tan distante se está de ellos. Los mitos actúan; son parte no sólo de la cultura, sino de la subjetividad de cada una, y marcan la auto identidad. La lealtad a los mitos puede explicar sentimientos de frustración en torno al plan de vida, descalificación o baja autoestima por el déficit con los mitos o la valoración y la elevación de la autoestima cuando se ha realizado parte del texto del mito.

Duración: 150 min

Material: paños de colores.

Actividad 3

Objetivo: Acompañamiento y distensión grupal.

Actividad: **Masaje grupal**

Desarrollo:

Se pide al grupo que se ponga de pie y forme un círculo y que se pongan de lado de tal manera que cada persona esté de cara con la espalda de la persona de adelante. Entonces las personas dan un masaje a los hombros de la persona frente a ellos.

Duración: 20 minutos

Material: ---

Sesión 5

Objetivo General del taller: Elevar la autoestima de las participantes del taller, por medio de ejercicios de auto reflexión y autoconocimiento grupal.

Objetivo de la sesión: Comprender y conocer los aspectos subyacentes a la autoestima de las mujeres desde sus experiencias particulares, subrayando los ejes vitales de la sexualidad, escolaridad, trabajo

Actividad 1

Objetivo: Preparar el espacio para el taller

Actividad: **¿Qué estoy sintiendo?**

Desarrollo: Las participantes se sientan formando un círculo. Cada una toma un turno actuando una emoción. Los otros participantes tratan de adivinar qué sentimientos o emoción está actuando esa persona. La persona que adivina correctamente actúa la siguiente emoción.

Duración: 30 minutos.

Material: ---

Actividad 2

Objetivo: conocer los aspectos subyacentes a la autoestima de las mujeres desde sus experiencias particulares, subrayando los ejes vitales de la sexualidad, escolaridad, trabajo.

Actividad: **Autobiografía**

Desarrollo:

Se pide a cada una que escriba brevemente su autobiografía. Esta debe incluir Yo soy..., yo nací..., y así hasta ahora. La idea es hacer un recorrido por la propia historia y dar cuenta de quién se ha sido desde el nacimiento hasta la actualidad.

Destacar los ejes vitales de la autoestima;

La sexualidad como definitoria en la experiencia vivida desde el cuerpo femenino sexuado. Este eje atraviesa la vida, define sus hechos y marca la identidad personal.

La escolaridad, marcador de la condición moderna puede ser seguida a lo largo de la vida a través de facetas desde la primaria hasta los estudios universitarios si es el caso.

El eje vital del trabajo, describir lo trabajos que se han tenido.

La condición económica, marca el eje de la economía y puede observarse a través de periodos marcados por sucesos como crisis, enriquecimiento, bonanza, etc.

Por grupos se expone su autobiografía y las demás escuchan reconociendo lo específico de cada una, aunque también comprando para identificar las semejanzas y las diferencias significativas en los hechos relatados y en su relación con la autoestima. Al mismo tiempo se traza de manera individual en forma cronológica una hoja grande de papel los hechos que la marcan y sus hitos.

Analizar los contenidos de vida por ejes vitales comparando por generaciones, edades y otras condiciones sexuales, sociales, culturales y raciales. Todo lo analizamos como la base de la autoestima.

Tiempo: 120 minutos

Material: Cuaderno individual.

Actividad 3

Cierre grupal Excusas

Desarrollo:

Se pide a las participantes que se imaginen partiendo, entrando a su auto y viendo con el espejo retrovisor el lugar que están dejando. Tratan de imaginarse lo que ya pasó y si hay algo que no han dicho que quede aún pendiente.

Duración: 30 minutos.

Material: ---

Sesión 6

Objetivo General del taller: Elevar la autoestima de las participantes del taller, por medio de ejercicios de auto reflexión y autoconocimiento grupal.

Objetivo de la sesión: Observar los aspectos que subyacen a una autoestima equilibrada y la conexión entre la salud física y la mental. Reflexionar acerca de los cuidados que se tienen para una misma y si se cuenta con el apoyo de otros.

Actividad 1

Objetivo: Preparar el espacio para el taller, dejar de lado las preocupaciones externas para dar lugar a un espacio de escucha interna.

Actividad: **Situarnos en el aquí y en el ahora**

Desarrollo:

Dar la bienvenida y preguntar cómo están; después invitarlas a realizar un ejercicio que nos permitirá ponernos disponibles y centrar nuestra atención en el aquí y ahora. Decirles que en la forma en que están sentadas cierren sus ojos, respiren primero inhalando y exhalando, en cada respiración vayan contactando con su cuerpo e identifiquen cómo se sienten, vuelvan a respirar y visualicen el lugar donde estamos, centrando su atención en este lugar y en el aquí y ahora, pedirles que vayan moviendo los pies, la cadera, la espalda, cabeza, y antes de abrir los ojos pedirles que bajen la cabeza e ir abriendo poco a poco los ojos.

Duración: 15 minutos.

Material: ---

Actividad 2

Objetivo: Discriminar que entienden las mujeres como autocuidado.

Actividad: **Cuidarse.**

Desarrollo:

Se escribe en el pizarrón las siguientes preguntas:

¿Qué es para ti cuidarse?

¿Te cuidas habitualmente?, ¿Qué es lo que haces para cuidarte?

¿Pides a los demás que cuiden de ti cuando lo necesitas?

Se les pide las contesten en una hoja, se les explica brevemente que tomarse en cuenta crea resistencias en las mujeres, ya que en su mayoría las mujeres ocupan su tiempo cuidando de otros, sin embargo tomarse en cuenta implica para las mujere transformar positivamente sus vidas.

Se pide se compartan las ideas principales surgidas en este tema.

Duración: 55 minutos.

Material: pizarrón, hojas y plumas.

Actividad 3

Objetivo: Conocer los aspectos que subyacen a una autoestima equilibrada y la conexión entre la salud física y la mental.

Actividad: **La saludable autoestima.**

Desarrollo:

Se pregunta quienes están sanas y quienes están enfermas o convalecen de alguna enfermedad.

Todas contestan de una en una, levantando las manos y tomando nota de su respuesta.

A quienes están enfermas se les pregunta de qué y si atienden su enfermedad. Se les pide que tomen notas.

Ahora se pide que describan sus malestares corporales y si han tenido alguno de los siguientes; digestivos, dolores de cabeza, musculares, óseos, menstruales, sexuales, tensión en la espalda o nuca, tristeza, angustia, irritabilidad, nervios, enojos excesivos o constantes, celos, miedos, problemas con el sueño: insomnio, pesadillas, sensación de no soñar, somnolencia, pocas horas de sueño.

Duración: 100 minutos.

Material: pizarrón, hojas y plumas.

Actividad 4

Objetivo: Cierre grupal

Cierre “Me voy de viaje”

Desarrollo:

Todas se sientan en un círculo. Se empieza diciendo “Me voy de viaje y me llevo un abrazo” y abraza a la mujer a su derecha. Entonces esa mujer tiene que decir “Me voy de viaje y me llevo un abrazo y una palmada en la espalda” y le da a la persona a su derecha un abrazo y una palmada en la espalda. Cada una repite lo que se ha dicho y añade una nueva acción a la lista. Se debe continuar alrededor del círculo hasta que todas hayan tenido un turno.

Para finalizar se pide se diga individualmente “me voy de viaje y me llevo_____” completando con un aprendizaje resumido en una palabra acerca de la sesión.

Duración: 10 minutos.

Material: ---

Sesión 7

Objetivo General del taller: Elevar la autoestima de las participantes del taller, por medio de ejercicios de auto reflexión y autoconocimiento grupal.

Objetivo de la sesión: Diferenciar entre formas violentas y asertivas de resolver conflictos. Identificar los conflictos respecto al uso del tiempo y espacio que las mujeres quieren negociar. Aprender que se puede negociar y reconocer que hay diferencias de género en la negociación.

Actividad 1

Objetivo: Observar la reacción ante el "no", crear una atmósfera relajada.

Actividad: **El juego del sí/ no**

Desarrollo:

Las participantes se dividen en dos líneas, de tal manera que cada persona esté de frente a su pareja. La línea uno tiene que decir, "Sí" en tantas formas diferentes como sea posible; y la línea dos tiene que tratar de cambiar la idea de sus parejas diciendo "No" de la forma más convincente posible. Se debe dar a cada línea la oportunidad de decir "Sí" y "No". Luego hablen sobre cómo se sintieron. ¿Cómo se sintieron al decir "Sí" o "No"? ¿Fue más fácil decir el uno que el otro?

Duración: 15 minutos.

Actividad 2

Objetivo: Diferenciar entre formas violentas y asertivas de resolver conflictos

Actividad: **Buscando Soluciones**

Desarrollo:

A cada participante se le dará una historia sin final. Tendrán que desarrollar dos finales distintos uno donde la persona emplea la violencia y otra donde la persona responda de otra manera. Se invitará a los participantes a utilizar su creatividad al resolver cada conflicto.*

Se explorarán las soluciones que cada persona encontró. En especial lo que se discutirá será:

- a) *Cuál fue la solución más fácil la agresiva o la alternativa.*
- b) *¿Qué ventajas tiene utilizar la solución alternativa al resolver los conflictos?*

Cerrar exponiendo (de acuerdo a la sección de Premisas y Contenido)

- a) *La conducta no asertiva*
- b) *La asertividad no es lo mismo que la agresividad.*

No se expondrán las soluciones dadas por los participantes, más bien se hará una representación de las mismas.

Duración: 100 minutos.

Material: frases donde se plantean conflictos *Anexo

Actividad 3

Objetivo: Identificar los conflictos respecto al uso del tiempo y espacio que se quieran negociar y los que no están sujetos a la negociación. Reconocer que hay diferencias de género en la negociación

Actividad: **¿Qué quiero negociar?**

Desarrollo:

La facilitadora pedirá a cada participante que conteste las siguientes preguntas individualmente:

1. *¿Qué estoy dispuesta a negociar en mis relaciones?*

2. *¿qué es lo que no estoy dispuesta o dispuesto a negociar en mis relaciones?*

Las personas que quieran compartir sus respuestas con el grupo lo podrán hacer.

Puntos de discusión:

¿Qué pasó?

¿Cómo se sintieron?

¿Fue fácil o no?

¿Qué aspectos fueron más fáciles y cuáles más difíciles?

Cerrar exponiendo: Es importante identificar aspectos negociables y no negociables de nuestras propias relaciones, para saber cuando no se puede negociar una solución de un conflicto.

De esta manera podemos aceptar que los demás también tienen aspectos no negociables.

Al inicio daremos un ejemplo si el grupo así lo requiere.

Estaremos alertas a las diferencias de género que aparecen y las comentaremos con el grupo.

Duración: 50 minutos.

Material: Hojas blancas, lápices, plumas, letreros de "Qué quiero negociar en mis relaciones y qué es lo que no estoy dispuesta a negociar en mis relaciones?"

Actividad 4

Cierre de sesión: Espejos

Desarrollo:

Las participantes se dividen entre ellas en parejas. Cada pareja decide cuál de ellos va a ser el 'espejo'. Entonces esta persona imita o refleja las acciones de su pareja. Después de un tiempo, se pide a la pareja que cambie de papeles y así la otra persona puede ser el 'espejo'.

Se pide a las participantes se vincule la actividad con su vida real, esto es que reflexionen sobre lo que tiene que ver el tener a otra mujer enfrente y si hay conductas que imitamos de otras mujeres.

Duración: 15 minutos.

Material: ---

Sesión 8

Objetivo General del taller: Elevar la autoestima de las participantes del taller, por medio de ejercicios de auto reflexión y autoconocimiento grupal.

Objetivo de la sesión: Elaborar el cierre del taller identificando los diversos recursos que se tienen para resolver conflictos. Identificar que aprendizaje les fue significativo, conocer los derechos que tienen para construir una autoestima más sólida.

Actividad 1

Objetivo: Unir al grupo y prepararlo para la sesión para dar inicio a la sesión final.

Actividad: **Nudos**

Desarrollo:

De pie las participantes forman un círculo y se toman de las manos. Manteniendo las manos unidas, se mueven en cualquier dirección que ellos quieran, torciéndose y volteándose para crear un 'nudo'. Luego tienen que desatar este nudo, sin soltar las manos de las otras personas.

Duración: 15 minutos.

Actividad 2

Objetivo: Elaborar el cierre del taller identificando los diversos recursos que se tienen para resolver conflictos de manera no violenta. Identificar que aprendizaje les fue significativo.

Actividad: **Fortalezas ante los conflictos, Autoestima y Derechos y Cierre grupal.**

Desarrollo:

Invitaremos al grupo a realizar un ejercicio de relajación para ello les pediremos que se sienten en el piso en una postura cómoda, dejando espacio entre cada una.

Repartirles unos pañuelos para que se venden los ojos, después indicarles que concentren su atención en la respiración, en como entra y sale el aire de su cuerpo y les daremos las siguientes indicaciones;

"Mantente en contacto contigo misma\mismo a través de tu cuerpo. Trata de identificar cuáles son las zonas que están tensas en tu cuerpo ahora (tus párpados, tu frente, tu cuello, tus hombros, tu espalda) y trata de relajar esas partes".

Después inducir las a la siguiente visualización:

Vas por un camino dentro de un bosque y llegas a un lugar muy agradable y te sientes muy bien ahí. Sigues caminando y de pronto llegas a un lago grande muy bonito, te asomas a ver el agua, y en el reflejo te encuentras con contigo misma\mismo, con todo aquello que disfrutas y amas de ti. Toma un tiempo para mirar este lado positivo tuyo, tus cualidades, las cosas que haces bien y que te hacen sentir bien. Deja que esas sensaciones positivas te llenen. Después de

unos momentos, pediremos que se despidan del lugar y que regresen al salón. Se quitarán las vendas de los ojos y repartiremos una hoja de papel a cada persona, dentro de las cuales hay una imagen de un baúl y una maleta. En la primera (la del baúl) se les pedirá que expresen con un dibujo, una frase o simplemente palabras cuáles son las cualidades que pueden encontrar en sí mismas que les ayuden a enfrentar los conflictos.

En la otra (la de la maleta) se les invitará a que dibujen o expresen como deseen, se les hará la pregunta ¿qué es lo que se llevan para sí mismas ya sean cualidades, fortalezas o incluso defectos que se llevan de vuelta con ustedes?

“Ahora mira, observa lo mejor de ti en estas imágenes que has dibujado. Deja que las sensaciones positivas de esos dibujos te hagan sentir bien”.

Se hará un espacio para la reflexión y se les incitará a que compartan sus dibujos con el grupo.

Finalmente como regalo de “graduación” se les dará una hoja con los “Derechos para mí misma y en pareja”, invitar a que cada quien lea un derecho en voz alta y que sigan complementando con las experiencias de su vida diaria.

Duración: 150 minutos.

Material: Pañuelos, Cintas gruesas, hojas de varios colores, marcadores, hojas con los “Derechos de las mujeres al buen trato” y “Derechos en la pareja”, proyector, computadora para hacer la presentación en Power Point.

5. Bibliografía

Actas 5º Congreso Estatal Isonomía sobre Igualdad entre mujeres y hombres (2009). Poder, poderes y empoderamiento ¿Y el amor? ¡Ah, el amor!, Editoras; Alicia Gil Gómez, Gemma Escrig Gil y Águeda Forcada Martínez, Ministerio de Igualdad, Valencia, España.

Alborch Bataller, C. (2002). *Malas: Rivalidad y complicidad entre mujeres*, Aguilar.

Amorós, C. (2005). Ética sartreana de la ayuda y ética feminista del cuidado. *Investigaciones fenomenológicas*.

Andrés Domingo, P. (2005). Violencia contra las mujeres, violencia de género. In *La violencia contra las mujeres: prevención y detección: cómo promover desde los servicios sanitarios relaciones autónomas, solidarias y gozosas*, Díaz de Santos.

Arana, M. J. (1996). Mujeres en la historia. *Documentación Social*. Cáritas, (105). http://www.nodo50.org/mujeresred/historia-mj_arana.html

Arriagada, I. (2005). Los límites del uso del tiempo: dificultades para las políticas de conciliación familia y trabajo. 2005), *Políticas hacia las familias, protección e inclusión sociales, CEPAL–UNFPA, Serie de Seminarios y Conferencias*, (46).

Barbieri, T. D. (1993). Sobre la categoría género: una introducción teórico-metodológica. *Debates Sociológico*, (18), 2-19.

Banditer, E. (1981). *¿Existe el amor maternal?: historia del amor maternal. Siglos XVII al XX*. Paidós.

Batliwala, S. (1997). El significado del empoderamiento de las mujeres: nuevos conceptos desde la acción. Poder y empoderamiento de las mujeres.

Bravo, P. C., & Moreno, D. P. V. (2007). La interiorización de los estereotipos de género en jóvenes y adolescentes. *Revista de Investigación Educativa*, RIE, Murcia España 25(1), 35-58.

Bosch Fiol, E. (2007). Del mito del amor romántico a la violencia contra las mujeres en la pareja. *Estudios e investigaciones*. Ministerio de Igualdad, Valencia España.

Bonino, Luis (2000). Los varones hacia la paridad en lo doméstico. Discursos sociales y prácticas masculinas. En C. Sánchez-Palencia y J.C. Hidalgo (Eds.). *Masculino plural: construcciones de la masculinidad*. Lleida: Universidad de Lleida. Disponible en: <http://www.hombresigualdad.com/boni-sevilla-ponen.htm>

Bonino, Luis (2003a). Los hombres y la igualdad con las mujeres. En C. Lomas (Eds.), *¿Todos los hombres son iguales?: identidades masculinas y cambios sociales* (pp.105-144). Barcelona: Paidós.

Bonino, Luis (2003b). Las nuevas paternidades. *Cuadernos de Trabajo Social*, 16, 171-182.

Bonino, Luis (2005a). Las microviolencias y sus efectos: claves para su detección. En Consuelo Ruiz-Jarabo y Pilar Blanco (Coords.), *La violencia contra las mujeres: prevención y detección* (pp. 83-102). Madrid: Díaz de Santos.

Bonino, Luis (2005b). Violencia de género y prevención: el problema de la violencia masculina. En Consuelo Ruiz-Jarabo y Pilar Blanco (Coords.), *La violencia contra las mujeres: prevención y detección* (pp. 199-207). Madrid: Díaz de Santos. Disponible en: <http://www.nodo50.org/mujeresred/violencia-lbonino.html>

Burin, M. (1987/ 1990). *Estudios sobre la subjetividad femenina: Mujeres y salud mental*. Grupo Editor Latinoamericano.

Burin, M. (1996). Género y psicoanálisis: subjetividades femeninas vulnerables. M. Burin, & E. Dio.

Carosio, A. (2007). La ética feminista. Más allá de la justicia. *Revista Venezolana de Estudios de la Mujer*, 12(28).

Casique, I. (2003). Multiplicidad del vínculo entre el empoderamiento de la mujer y la violencia de género. *III Encuentro Nacional de Demógrafos y Estudiosos de la Población. Cambio demográfico en Venezuela: Oportunidades y Retos para las Políticas Públicas*.

Castro, I. (2004). *La pareja actual: transición y cambios*. Buenos Aires, Lugar Editorial.

Convención Interamericana para Prevenir, Sancionar y Erradicar la Violencia contra la Mujer de Belém Do Pará (CBP), Adoptada por la Asamblea General de la OEA el 9 de junio de 1994.

Convención sobre la Eliminación de todas las formas de Discriminación contra la Mujer, ONU 1979. Adoptada por la Asamblea General de la ONU el 18 de diciembre de 1979. Ratificada por México el 23 de marzo de 1981, publicándose en el Diario Oficial de la Federación el 12 de mayo de 1981.

Coria, C. (1992). *Laberintos del éxito. Ilusiones, pasiones y fantasmas femeninos*. Buenos Aires, Paidós

Coria, C. (1996). *Las negociaciones nuestras de cada día*. Buenos Aires, Paidós.

Coopersmith, S. (1976). *Los antecedentes de la autoestima*. H. Freeman, San Francisco, EU.

De Beauvoir, S., (1949/ 1994) *El segundo sexo*, Madrid, Cátedra.

Diccionario de la Real Academia Española (2013). Disponible en: <http://lema.rae.es/drae/?val=autoestima>

Eagly, A. H.(1987). *Sex differences in social behavior: A social-role interpretation*. Lawrence Erlbaum Associates, Inc.

ENADIS (2010). *Encuesta Nacional sobre Discriminación en México*. México: Consejo Nacional para Prevenir la Discriminación. México D. F.: Gobierno Federal.

Ellsworth, E. (1989). Why doesn't this feel empowering? Working through the repressive myths of critical pedagogy. *Harvard Educational Review*, 59(3), 297-325.

Ferreira, Graciela (1995). *Hombres violentos, mujeres maltratadas*. Buenos Aires: De. Sudamericana. 2ª edición.

Ferrer, L. M., Cianelli, R., Peragallo, N., & Cabieses, B. (2004). Violencia Doméstica y su relación con depresión y autoestima en mujeres mexicanas y puertorriqueñas en Estados Unidos Domestic Violence, and relationship with depression and level of self-esteem in Mexican and Portorican women. *Volumen* 15, 23.

Foucault, M. (1967). Historia de la locura en la época clásica (Vol. 1). México: Fondo de Cultura Económica.

Freixas Farré, A., Luque, B., & Reina, A. (2012). El ciclo vital revisado: las vidas de las mujeres mayores a la luz de los cambios sociales. *Recerca. Revista de pensament i anàlisis*.

Fuster Garcia, F. (2007). Betty Friedan: La Mística de la feminidad. *Claves de razón práctica*, (177), 79-82.

García Prince, E. (2006). El espejismo de la igualdad: el peso de las mujeres y de lo femenino en las iniciativas de cambio institucional. *2ª Edición del Máster en Género, Educación, Políticas de Igualdad y Liderazgo de la Universidad de Vigo. Vigo. España*.

Grela, C., & López, A. (2011). Mujeres, salud mental y género, ISIS

Graf, N. B., Palacios, F. F., & Everardo, M. R. (2010). Investigación feminista: Epistemología, metodología y representaciones sociales. Universidad Nacional Autónoma de México, Centro de Investigaciones Interdisciplinarias en Ciencias y Humanidades.

Hidalgo Celarié, N. (2002). Género, empoderamiento y microfinanzas. Un estudio de caso en el norte de México. *México: México, Instituto Nacional de las Mujeres*.

Hyde, J.S. y Mezulis, A.H. (2001): Gender difference research: issues and critique. En J. Worell (ed.): *Encyclopedia of women and gender. Sex similarities and differences and the impact of society on gender*. San Diego C.A. Academic Press.

Jiménez, R. (2005): El aprendizaje cultural de género desde la teoría sociocultural. Tesis doctoral (inédita). Departamento de MIDE. Universidad de Sevilla.

Kite, M.E. (2001). Changing times, changing gender roles: Who do we want women and men to be?

Kohlberg, L. (1974). Desarrollo moral. *Enciclopedia internacional de las ciencias sociales*, 7, 222-232.

Lagarde, M. (2001- 2002). Claves éticas para el feminismo en el umbral del milenio, en: revista OMNIA, Estudios de género, revista de dirección general de estudios de posgrado, Universidad Nacional Autónoma de México, Año 17- 18, Núm. 41

Lagarde, M. (2010), Claves feministas para la autoestima de las mujeres, Madrid, Horas y Horas La Editorial, Cuadernos Inacabados.

Lagarde, M. (1998). *Identidad genérica y feminismo*. Instituto Andaluz de la Mujer en: http://www.ciudadanas.org/documentos/MARCELA_LAGARCE_aculturacion_feminista.pdf

Lagarde, M. (1996). Identidad de género y derechos humanos. La construcción de las humanas. Guzmán Stein, Laura y Silvia Pacheco (comps.) *Estudios básicos de derechos humanos IV. Instituto Interamericano de Derechos Humanos, San José, Costa Rica*.

Lamas, M. (1999). Género, diferencias de sexo y diferencia sexual. *Debate feminista*, 10, 84-106.

Lagarde, Marcela (1996). *Género y feminismo. Desarrollo humano y democracia*. Madrid: Horas y Horas.

Lagarde, M. (1990/ 2011). *Los cautiverios de las mujeres: madresposas, monjas, putas, presas y locas*. México: Universidad Nacional Autónoma de México.

Lagarde, M. (2005) *Para mis socias de la vida. Claves feministas para el poderío y la autonomía de las mujeres, los liderazgos entrañables y las negociaciones en el amor*. Cuadernos Inacabados No. 48. Horas y HORAS. España.

Lagarde, M. (1990). Identidad femenina. En: http://webs.uvigo.es/xenero/profesorado/purificacion_mayobre/identidad.pdf

Lamas, M. (2007). Reflexiones teóricas sobre las diferencias en salud atribuibles al género. *Rev Cubana Salud Pública*, 33(2), 2.

Lippa, R. A. (2006). The gender reality hypothesis.

Ley General de Acceso de las mujeres a una vida libre de violencia. Diario Oficial de la Federación tomo DCXLI, No. 1. Jueves 1 de Febrero de 2007. (Legislado).

López, N. y Domínguez, R. (1993). Medición de la autoestima en la mujer universitaria. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 25, 257-273.

Martínez, L. (2007). Romper el silencio de una violencia de género cotidiana. *Otras Miradas*, enero-junio, 169-188.

Martínez, C., Elena, M., Muñoz Gutiérrez, B. J., & Ruiz Carpio, I. V. (2010). *Estudio de la Posición y Condición del Desarrollo Profesional de Mujeres y Hombres que laboran en la Alcaldía del Municipio de San Vicente, año 2010: Una Propuesta de Intervención* (Doctoral dissertation, Universidad de El Salvador).

Mattingly, B. y Stambush, M. (2010) When being liked makes us dislike ourselves: Self-rated attractiveness as influenced by an attractive or unattractive

other's romantic interest in the self. *North American Journal of Psychology*, 12(2), 341-354.

Matud Aznar, M. P. (2004). Autoestima en la mujer: un análisis de su relevancia en la salud. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 22(1), 129-140.

Maslow, A. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), 30-96.

Mastretta, A., (1994), Puerto Libre, México, Seix Barral.

Medina-Mora, M. E., Borges, G., Muñiz, C. L., Benjet, C., & Jaimes, J. B. (2003). Resultados de la Encuesta Nacional de Epidemiología Psiquiátrica en México. *Salud mental*, 26(4), 1.

Millett, K. (1969/ 1995). Política sexual. *Ediciones Cátedra, Madrid*.

Munné, F. (1995): La interacción social. Teorías y ámbitos, Barcelona.

Muñoz Tinoco, M. V., Jiménez Lagares, I., Rodríguez, M., & Carmen, M. (2008). Reputación conductual y género en la adolescencia.

Nogueiras, Belén (2005). Factores de vulnerabilidad en la violencia contra las mujeres. En Instituto de la Mujer (Ed.). *La atención sociosanitaria ante la violencia contra las mujeres* (pp. 17-24). Madrid: Instituto de la Mujer.

Palma Campos, C., & Aguilar Mata, G. (2010). ¿Limitaciones de género para el desarrollo profesional? mujeres y hombres que participan en la ciencia y la tecnología en la Universidad Nacional de Costa Rica. *Temas de Nuestra América. Revista de Estudios Latinoamericanos*, (49), 107-134.

Pérez- Mitre, G. (1981). Autoestima: expectativas de éxito o fracaso en la realización de una tarea. *Revista de la Asociación latinoamericana de Psicología Social* (1), 135- 140.

Pereyra, C. (1980). Historia, ¿para qué? Siglo XXI.

Ramos-Lira, L., Saltijeral-Méndez, M. T., Romero-Mendoza, M., Caballero-Gutiérrez, M. A., & Martínez-Vélez, N. A. (2001). Violencia sexual y problemas asociados en una muestra de usuarias de un centro de salud. *Salud Pública de México*, 43(3), 182-191.

Rebollo, Y., (2008). Taller de autoestima para mujeres víctimas de violencia de género por parte de sus parejas, Tesis inédita, Facultad de Estudios Superiores Aragón, UNAM.

Riquer, F. (1995). Construyéndonos: identidad y subjetividad femeninas. *Bosquejos identidades femeninas* (Vol. 1). Universidad Iberoamericana.

Rodríguez, M., Pellicer, G., y Domínguez, M. (1985). Autoestima. Clave del éxito personal. México: El Manual Moderno.

Rowlands, J. (1997). Empoderamiento y mujeres rurales en Honduras: un modelo para el desarrollo. Poder y empoderamiento de las mujeres, 213-245.

Rubin, G. (1986). El tráfico de mujeres: notas sobre la "economía política" del sexo. *Nueva Antropología. Revista de Ciencias Sociales*, (30), 95-145.

Santrock, J. W. (2006). Psicología de la Educación. México: Mc Graw Hill.

Sanz, F. (1995). *Los vínculos amorosos: amar desde la identidad en la terapia de reencuentro*. Barcelona: Kairós.

Sanz, F. (2003). *Psicoerotismo femenino y masculino: Para unas relaciones placenteras, autónomas y justas*. Barcelona: Kairós.

Scott, J. (1996). El género: una categoría útil para el análisis histórico. *El género: la construcción cultural de la diferencia sexual*, 265-302.

Varela, N. (2005). *Feminismo para principiantes*. España: Ediciones B.

Anexos

Anexo 1. Frases que ejemplifican los “mandamientos” de la “buena mujer”.

En los medios de comunicación	En la familia	En la iglesia
“Las mujeres deben estar siempre arregladas”	“Las mujeres deben ocuparse de los quehaceres domésticos pues los saben realizar mejor”	“La mujer debe ser bondadosa con los demás”
“Las mujeres valen en la medida que sean más o menos hermosas”	“Deben obedecer en todo a su padres pues son ellos quienes saben que es lo mejor para ellas”	“Las mujeres deben ser incondicionales y estar siempre disponibles para los demás”
“Las mujeres son consumistas y superficiales”	“Deben avisar dónde andan y a con quién”	“Las mujeres apoyar en todo a sus maridos”

Anexo 2

Hojas con frases a completar

Aprendí _____

Ya sabía _____

Me sorprendí por _____

Me molesté por _____

Me gustó _____

No me gustó _____

Me gustaría saber más acerca _____

Una pregunta que todavía tengo es _____

Anexo 3

*** Frases que reflejan los 3 mitos del amor (omnipotencia, media naranja, celos)

- Frases “neutras”: “Vete cuando puedas... vete porque el tiempo no lo recuperare, mi interior, mi fuerza, no supiste comprender, finalmente es mi espacio y no lo voy a ceder”/ “Porque tendría que llorar por ti, total si el pasado vuelve lo dejare ir, suavemente que algunas veces hiere porque tendría que sufrir por ti, total...”/ “A partir de hoy, tu vas por tu rumbo, yo voy por el mio, tú tienes tu cosas yo tengo las mías, dejaran las cosas de ser cosas nuestras, nos convertiremos en partes distintas, una misma cosa, ya jamás seremos”.
- Frases de omnipotencia: “...transformaremos mundos, inventaremos mares que cruzar, si nos perdemos nada pasara, ahora lo entiendo amar es liberar...”/ “Ahora es nunca, todo es nada si no descanso en tu mirada”/ “Por ti sería capaz de hacer todo” / “Va a cambiar porque me ama”/ “Quiéreme quiéreme hasta la locura y así sabrás la amargura que estoy sufriendo por ti”/ “Espera un poco, un poquito más para llevarte mi felicidad, espera un poco, un poquito más, me moriría si te va”/ “Por alto que este el cielo en el mundo por hondo que es el mar profundo, no habrá una barrera en el mundo, que mi amor profundo no rompa por ti”.
- Frases de media naranja: “Y quiero, quiero sentir el calor que tu boca despide en cada oración que dices, quiero ser el corazón que tú buscas, que tú buscas”/ * “Tu llenas todos los aspectos de mi vida”/ “Tú mi complemento, mi media naranja”/ “Eres lo que tanto esperaba, lo que en sueños buscaba y que en ti descubrí”. “Una naranja no es naranja si tiene dos colores, un hombre no es hombre si tiene dos amores”/ “Media naranja, naranja entera yo soy tuya pero no de cualquiera”/ “Si supieras que ya no soy dueño de mí, que mi alma ya te pertenece a ti... Eres mi media naranja, te encontré y no voy a dejarte ir...”
- Frases de Celos: “No soporto la idea de verte con alguien más... te quiero demasiado”/ “Tengo celos hasta del pensamiento que pueda recordarte a otra persona amada”/ “Cuando estoy cerca de ti ya estoy contenta, yo quisiera que de nadie te acordaras”/ “Cuando vayas conmigo, Ve apoyada en mi hombro, Ve escuchando el latido que lleva mi sangre tan solo, Que tu mundo se encierre en tu amor y mi amor”.

Anexo 4

Derechos de las mujeres al buen trato

Tengo derecho a...

- Ⓢ Que se tomen en cuenta mis puntos de vista y se respeten las decisiones que nos afectan individualmente.
 - Ⓢ Expresarnos sin temor a represalias.
 - Ⓢ Ser escuchadas y comprendidas.
- Ⓢ Que se valoren y respeten nuestras opiniones, espacio, tiempo y trabajo.
- Ⓢ Participar en un plano de igualdad de decisiones y responsabilidades cotidianas.
 - Ⓢ Compartir equitativamente las tareas domésticas.
 - Ⓢ Tomar conjuntamente las decisiones familiares.
- Ⓢ Que se respeten nuestros sentimientos, actividades, amistades y creencias.
 - Ⓢ No ser desautorizadas en nuestros gustos, actitudes o costumbres.
- Ⓢ Exigir que se repartan equitativamente las responsabilidades hacia los hijos y otras personas dependientes en la familia.
- Ⓢ Tener una vida sexual que respete nuestros derechos a la reproducción, salud, y toma de decisiones sobre el cuerpo que nos pertenece.

Anexo 5

Mis derechos en pareja

✦ AUTONOMÍA

- Tengo derecho a que respeten mis intereses
- Tengo derecho a hacer actividades por mi cuenta
- Tengo derecho a expresar mis propias opiniones
- Tengo derecho a salir donde yo guste
- Tener derecho a no ceder mi espacio personal
- Tengo derecho a que respeten mi intimidad
- Tengo derecho a vestirme como yo quiero

✦ RECIBIR UN TRATO RESPETUOSO

- Tengo derecho a que me respete como persona única
- Tengo derecho a que reconozca que tengo los mismos derechos
 - Tengo derecho a que me trate como igual
 - Tengo derecho a que respete mis valores, creencias y metas
 - Tengo derecho a que acepte como soy
 - Tengo derecho a que me escuche

✦ ESTABLECER DIVERSAS RELACIONES

- Tengo derecho a establecer amistad con hombres y mujeres y a ser sociable
- Tengo derecho a mantener contacto con familiares y otras personas importantes para mí
- Tengo derecho a divertirme con mi pareja y también pasarla bien por separado
- Tengo derecho a mantener amistades en común con mi pareja y también por separado

✦ IR MÁS ALLÁ DE LOS ROLES DE GÉNERO

No someterme

Tengo derecho a decir no cuando así lo sienta

Tengo derecho a rechazar relaciones sexuales cuando no sienta ganas

Tengo derecho a llorar si siento ganas de llorar

Tengo derecho a pedir ayuda cuando la necesito

✦ EXPRESAR MIS SENTIMIENTOS

Decir lo que pienso

Dar y recibir amor

Expresar necesidad de afecto

Mostrar mis temores

Equivocarme y reconocerlo

✦ TENGO DERECHO A UNA VIDA SIN VIOLENCIA

No recibir ataques verbales

No recibir descalificación ni humillaciones

No recibir acoso ni maltrato sexual

No recibir agresión física

No sufrir control económico

No ser omitida/0 y/o excluida/0

Anexo 6

Situaciones para usarse en la actividad de buscando soluciones (asertividad):

1. Es viernes y habías quedado con tu amigo/amiga/pareja de verte en el Metro Taxqueña a las 9:00 de la noche para salir al cine, sin embargo ya son las 9:30 y apenas recibes un mensaje diciendo que va retrasada, y que llegará en unos minutos más, miras el reloj y te das cuenta de que ya son casi las 10:00, al verla llegar, te sientes enojada... Tú...
2. Es un domingo por las mañana y "ya hace hambre", a ti y a tu pareja se les antojan unos huevos a la mexicana, empiezas a cortar el jitomate pero al abrir el refrigerador descubren que no hay huevo, el te dice que ya que no hay huevo irá a la tiendita de la esquina a comprarlo, mientras tú haces todo lo demás, es decir el café, los frijoles refritos, poner la mesa, calentar las tortillas y los niños ya tienen mucha hambre y gritan ¡quiero mi desayuno!, ¡tengo hambre!... tú te sientes estresada y apenas son las 9:00 de la mañana... él se tarda un poco tú...
3. Es sábado y los niños y tu pareja quieren salir, pero se te había "olvidado" que invitaste a tus *compadres* a ver el box, ya que es la gran pelea, de repente llegan todos con las pilas bien puestas, la botana, unas cervezas para tomárselas mientras ven la pelea y volteas y ves a tu pareja e hijos listos para salir... tú los ves desde la ventana tocando el timbre, mientras tu pareja te pregunta ¿ya estás listo? ...