



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES IZTACALA
Sistema de Universidad Abierta y Educación a Distancia

Manuscrito Recepcional
Programa de Profundización en Clínica

Nombre del trabajo

El impacto de la pandemia en la salud mental y emocional de las mujeres. Formación para el empoderamiento de las mujeres de la región de Tehuacán, Puebla.

Tipo de investigación

Reporte de estancias de investigación y servicio

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:

LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

P R E S E N T A:

Rosario Alcántara Monterrosa

Director: Lic. Estela Parra Estrada

Vocal: Mtra. Rosalinda Sandoval Martínez

Secretaria: Mtra. Liliana Moreyra Jiménez

Los Reyes Iztacala Tlalnepantla, Estado de México, 10 de junio de 2022





Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

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

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

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.

AGRADECIMIENTO

A mi directora de manuscrito

Estela Parra Lic. en Psicóloga, Gracias por su gran paciencia, compromiso, y profesionalismo, gracias a usted estoy aquí, fue un enorme reto, sin embargo, siempre me brindo los conocimientos y sobre todo la confianza de lograr el manuscrito. ¡Muchas gracias!

A mis Profesorxs

Durante todo el proceso aprendí muchas cosas, las practicas sin duda cambiaron mis perspectivas como ser humano, siempre para bien, gracias, por sus aprendizajes que me llevo, por todo, la paciencia y compromiso.

A mis compañeras:

Gracias compañerxs, aprendí mucho de ustedes y aunque siempre estuvimos a distancia, siempre hubo ese respeto, tolerancia y empatía, generando lazos de amistad que seguirán presente. Muchas gracias

Mi familia

Gracias por apoyarme y por tenerme paciencia, me siento contenta y agradecida con Dios y la vida por la familia que somos, gracias por estar siempre conmigo, los quiero mucho a todxs.

Dedicatoria

A mi papá, mamá, hermanos y sobrinos

Tabla de contenido

<i>El impacto de la pandemia en la salud mental y emocional de las mujeres. Formación para el empoderamiento de las mujeres de la región de Tehuacán, Puebla.</i>	5
Resumen	5
Palabras clave: COVID 19, autoestima, empoderamiento de la mujer.	5
Abstract	5
Key words: COVID 19, self-esteem, women's empowerment.	5
1. <i>Introducción</i>.....	6
1.1 Justificación	6
1.2 Objetivos	10
1.2.1 Objetivo General	10
1.2.2 Objetivos específicos	10
2. <i>Marco Teórico</i>.....	11
2.1 Concepto de salud	11
2.2 Salud mental	11
2.3 Emociones	12
2.4 Empoderamiento de las mujeres.....	13
2.5 Sobre la depresión.....	14
3. <i>Metodología</i>	17
4. <i>Resultados</i>	25
<i>Propuesta de cartas descriptivas</i>.....	32
Taller 1: Autoestima	32
Taller 2: Empoderamiento de las mujeres	35
Taller 3: Autoconocimiento.....	36
Taller 4: Motivación	38
Taller 5: Toma de decisiones	41
Tema 6: Vivir sin violencia esta bueno	44
5. <i>Discusión</i>.....	46
6. <i>Conclusiones</i>	48
7. <i>Anexos</i>	49
8. <i>Referencias</i>	55

El impacto de la pandemia en la salud mental y emocional de las mujeres. Formación para el empoderamiento de las mujeres de la región de Tehuacán, Puebla.

Resumen

La pandemia del COVID 19, afecto la vida cotidiana de las mujeres, modificando sus hábitos, costumbres y labores, con situaciones como; aislamiento, aumento de labores en su rol social, perdida de un ser querido, violencia, y tuvo un impacto en su salud física y emocional, así como en la de sus familias.

Este trabajo presenta el diseño de un taller de autoestima y empoderamiento de las mujeres, con la propuesta de la continuidad de una serie de talleres que fortalezcan el empoderamiento de mujeres mayores de edad en situación de vulnerabilidad de la región de Tehuacán, Puebla.

Palabras clave: COVID 19, autoestima, empoderamiento de la mujer.

Abstract

The COVID 19 pandemic affected the daily life of women, modifying their habits, customs and work, with situations such as isolation, increased work in their social role, loss of a loved one, violence, and had an impact on their physical and emotional health, as well as that of their families.

This work presents the design of a workshop on self-esteem and empowerment of women, with the proposal of the continuity of a series of workshops that strengthen the empowerment of women of legal age in a situation of vulnerability in the region of Tehuacán, Puebla.

Key words: COVID 19, self-esteem, women's empowerment.

1. Introducción

La pandemia por COVID-19 o SARSCoV-2 como lo menciona la Organización Mundial de la Salud (OMS) es una enfermedad infecciosa, que presenta manifestaciones clínicas graves, llegando incluso a la muerte, una amenaza para la salud mundial, considerado el brote más grande de neumonía atípica desde la aparición del Síndrome respiratorio agudo severo.

Los coronavirus tienen un reservorio animal, generalmente animales salvajes, y pueden transmitirse a los humanos, el primer caso de coronavirus, que causa neumonía, se encontró en diciembre de 2019 y se relacionó con el mercado de mariscos más grande de Wuhan (China), muchos pacientes estuvieron expuestos en el mercado de mariscos, considerado un virus recombinante procedente de un coronavirus de murciélago y otro coronavirus no conocido. La recombinación entre las dos especies de virus se produjo a nivel de la glicoproteína que reconoce los receptores de la superficie celular.

1.1 Justificación

México, al igual que muchos países, está enfrentado grandes retos, ante esta pandemia, que afecta a la población, las intensas emociones que provoca la enfermedad, así como el sufrimiento y la incertidumbre, pudieran estar viéndose reflejados, en los niveles de depresión de las mujeres mexicanas.

Según la Comisión Interamericana de la Mujer CIM (2020) *“La emergencia derivada del COVID-19 está provocando impactos específicos sobre las mujeres y profundizando las desigualdades de género existentes”* (p.4)

La contingencia del COVID-19 sin duda, ha incrementado la carga de responsabilidad que recae principalmente en las mujeres al interior de los hogares, que se han convertido en el espacio donde

todo ocurre, como el cuidado de la familia, adultos mayores, familiares enfermos, personas con discapacidad, la educación y enseñanza de las y los niños, el uso y manejo de tecnologías digitales, la economía del hogar, el trabajo doméstico, la socialización, el trabajo productivo, el aislamiento, y el autocuidado de ellas mismas, sin dejar de pensar en que para algunas mujeres este confinamiento las obliga a estar encerradas con sus maltratadores, que en ocasiones se generan los conflictos por cuestiones domésticas, familiares, de violencia y hasta de convivencia (CIM, 2020).

Estos impactos repercuten en la salud física, pero sobre todo mental en las mujeres y las expone a un mayor riesgo de vulnerabilidad sobre la depresión, Fernández, Marbán, Pajín, Saavedra & Soto (2020) reiteran esto: *“El confinamiento ha intensificado la carga de trabajo en la mujer, causando en ellas un incremento de los problemas de salud mental”* (p.3).

El aislamiento social, unido a lo anterior resulta en un factor más que pudiera estar influyendo en los niveles de depresión en las mujeres radicadas en México, pues según el estudio realizado por Lozano-Vargas (2020) se determinó que un 52% de la población analizada presentaba problemas de salud mental a causa del aislamiento y que un 16,5% de esa población presentaba síntomas depresivos moderados a severos y que el 84,7% de sujetos que participaron en el estudio permanecían en casa entre 20-24 horas.

La depresión es un problema serio, la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020) la señala como, una de las enfermedades más frecuentes en todo el mundo. Se calcula que afecta a más de 300 millones de personas, de acuerdo con la OMS (2018) La depresión es más común en las mujeres (5,1%) que en los hombres (3,6).

Sin embargo, resulta difícil de detectar debido a que frecuentemente sus síntomas son pasados por alto por ser sentimientos que enfrentamos a diario, pues como Zarragoitia (2011) menciona, la depresión se caracteriza por experimentar sentimientos de culpa, tristeza, inutilidad y desesperanza profundos, lo cual puede causar confusión o pasar desapercibidos ante la necesidad de atender una emergencia.

Por lo anterior es de comprenderse la necesidad de contar con constantes actualizaciones de cifras que puedan aportar datos recientes de este trastorno.

Problema

Las mujeres han desempeñado un papel desproporcionado en la respuesta a la pandemia del COVID-19, incluso como trabajadoras sanitarias y como cuidadoras en el hogar. El trabajo de cuidados no remunerado de las mujeres ha aumentado de manera significativa, como consecuencia del cierre de las escuelas y el aumento de las necesidades de las personas adultas, y sin menos importante se ven más afectadas por los efectos económicos de la COVID-19, ya que trabajan, de manera informal y desproporcionada, en mercados laborales inseguros.

La pandemia también ha conducido a un fuerte aumento de la violencia contra las mujeres. Con las medidas de confinamiento, muchas mujeres se encuentran atrapadas en casa con sus abusadores, con dificultades para acceder a servicios que están padeciendo recortes y restricciones, desde el brote de la pandemia, la violencia contra las mujeres y, especialmente, la violencia doméstica se ha intensificado.

El fortalecimiento de las capacidades de las mujeres a través de la formación para incrementar sus oportunidades en los ámbitos educativo, laboral, para la participación social y el emprendimiento,

constituye una apuesta que adquiere particular relevancia en la estrategia para disminuir las brechas de género; como lo es también la consolidación de alianzas, la capacitación, sensibilización e incidencia con actoras y actores clave en los ámbitos de gobierno, educativo, público y privado.

La igualdad de género es fundamental para el avance del desarrollo pleno de los derechos humanos, se constituye como un medio que posibilita el logro de diversos objetivos de desarrollo a nivel mundial y local; así como un fin en sí mismo, sin el cual ningún avance puede ser sostenible.

Hoy en día, esta desigualdad sigue alimentando disparidades históricas básicas y sustentando nuevas formas de desequilibrios que se ven acrecentadas en el contexto de la pandemia por COVID-19. Si no somos capaces de abordar estos desafíos con urgencia, las desigualdades tenderán a profundizarse aún más y a adoptar formas cada vez más complejas de abatir.

En un contexto marcado por el aumento de las brechas, dirigir esfuerzos hacia el empoderamiento de las mujeres, constituye una apuesta necesaria, no sólo para el beneficio de quienes históricamente han encontrado mayores obstáculos en el acceso a los recursos y las oportunidades, sino para el desarrollo social y económico global.

¿Como ha impactado la pandemia del COVID 19 en la salud mental y emocional la de las mujeres?
¿Será posible llevar a cabo acciones formativas para el empoderamiento de mujeres de la región de Tehuacán, Puebla?

1.2 Objetivos

1.2.1 Objetivo General

Revisar el impacto que ha tenido la pandemia en la salud mental y emocional de las mujeres y presentar una opción formativa para el empoderamiento de las mujeres de la región de Tehuacán, Puebla.

1.2.2 Objetivos específicos

- Proponer acciones de desarrollo humano, habilidades socioemocionales, autoestima, motivación, comunicación, liderazgo, resiliencia y plan de vida, para fortalecer la salud mental y emocional de las mujeres.
- Identificar propuestas de acuerdo a la realidad y contexto en el que viven las mujeres en la Región, así como en los ámbitos de oportunidad para promover la autonomía y el desarrollo integral de las mujeres, que les permita mejorar sus condiciones y calidad de vida.
- Fortalecer las habilidades y capacidades de las mujeres, empoderándolas y dándoles herramientas para asegurar entornos de igualdad de oportunidades e inclusión de la mujer en la región de Tehuacán.

2. Marco Teórico

2.1 Concepto de salud

La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha definido la salud como: "un estado de perfecto bienestar físico, mental y social, y no sólo la ausencia de enfermedad"

La Real Academia Española define el concepto de Salud como "estado en el que el ser orgánico ejerce normalmente todas sus funciones" y "conjunto de las condiciones físicas en que se encuentra un organismo en un momento determinado", según la primera y segunda acepción.

2.2 Salud mental

La salud mental, hace referencia a enfermedad mental, el primer concepto de salud etimológicamente viene del latín *salus*, entendida como: el estado en que el ser orgánico ejerce normalmente todas sus funciones (Davini, Gellon De Salluzi, Rossi 1968).

Desde la antigua Grecia, a la mente se le ha llamado alma o psique y se consideraba separada del cuerpo. Se dice que la mente puede influir en el cuerpo y, a su vez, éste puede influir en la mente, los filósofos buscaban las causas de la conducta anormal en una u otra, esto dio lugar a las tradiciones de pensamiento sobre el comportamiento anormal, resumidas como: Tradición sobrenatural, biológica y psicológica (Barlow & Durand, 2001).

En la biológica, los trastornos se atribuyen a enfermedades o desequilibrios químicos, Hipócrates (460-377 a.C.), puso en entredicho, la creencia de que la epilepsia era una enfermedad divina o sagrada, consideraba que el cerebro era la sede de la voluntad, la conciencia, la inteligencia y las

emociones. Creía que los trastornos psicológicos podrían tratarse como cualquier otra enfermedad, ya que consideraba que podían tener por causa alguna patología o traumatismo cerebral y verse influido por la herencia. Por lo tanto, los trastornos asociados con estas funciones se ubicarían, por lógica, en el cerebro; Hipócrates diagnosticó y trató la manía, la melancolía, la paranoia y la histeria (Barlow & Durand, 2001).

2.3 Emociones

El mundo emocional se puede comparar a los colores de los paisajes. Los paisajes son la metáfora de las diferentes situaciones que vivimos. Existe una gran diversidad de paisajes y cada uno está lleno de colores diferentes que vienen dados por las emociones y los sentimientos. (Soler y Conangla, 2013, p. 29).

Una emoción se trata de un síndrome en que participan lo motor (la expresión), lo vivencial (la experiencia) y lo social (la manifestación pública interpretada por los otros en ese proceso que los etólogos llamaron "semantización" de la conducta aludiendo a su carácter de señal significativa) Lolas S, Fernando. (2008). -Por lo que las emociones son síndromes fisiológicos, sociales y experienciales.

De acuerdo a Soler y Conangla (2013) el ser humano en su relación con su mundo afectivo no ha sido demasiado equilibrado, indicios de ello son: la insatisfacción, insomnio, irritabilidad, represión, explosiones emocionales, fatiga, estrés y otros tantos signos de desequilibrio emocional.

Las emociones son valoraciones subjetivas que el ser humano realiza de todo lo que le sucede a su alrededor, que logra percibir y experimentar (Reeve, 2010), que involucran todo su ser y la forma en que se muestra ante el mundo; reflejan un estado personal colectivo (Maureira y Sánchez, 2011),

contextos, acontecimientos, percepciones, comunidades a las que pertenecen, culturas, historias e ideologías.

Bisquerra (2010) sostiene que al hablar de emociones se tiene que plantear desde la complejidad y la multidimensionalidad, ya que la emoción surge a partir de un acontecimiento al que se le ha dado relevancia. De manera innata y automática, el cerebro evalúa y valora la información, y ésta provoca un cambio en el comportamiento, provocando una respuesta neurofisiológica involuntaria como sudoración, rubor o taquicardia, que suelen verse reflejadas en comportamientos que permiten inferir la emoción que se está experimentando a través de gestos, lenguaje no verbal, tono de voz, volumen y ritmo, misma que deriva en la sensación consciente del estado emocional o sentimiento como miedo, angustia, rabia y alegría u otros.

2.4 Empoderamiento de las mujeres

El empoderamiento se refiere "al proceso por el cual aquellos a quienes se les ha negado la posibilidad de tomar decisiones de vida estratégicas adquieren tal capacidad" (Kabeer, 1999).

El empoderamiento de las mujeres es un proceso y necesario, que contribuye al bienestar individual y familiar, a la salud y al desarrollo social.

El empoderamiento de las mujeres implica que participen plenamente en todos los sectores y a todos los niveles de la actividad económica para construir economías fuertes, establecer sociedades más estables y justas, alcanzar los objetivos de desarrollo, sostenibilidad y derechos humanos y mejorar la calidad de vida.

El empoderamiento fue definido por Julián Rappaport en su trabajo “In Praise of Paradox: A Social Policy of Empowerment Over Prevention” (Elogio de la paradoja: Una política social del empoderamiento sobre la prevención) (febrero, 1981) como el proceso por el cual gente, organizaciones y comunidades ganan control sobre sus vidas con un entendimiento crítico de su entorno, definición con la que coincide Marc Zimmerman (febrero, 1990, 2000). Rappaport propone el nivel individual y el colectivo del empoderamiento, y Zimmerman, tres niveles: individual, organizacional y comunitario; niveles que, según Silva y Martínez, actúan con interdependencia y desde sus especificidades contribuyen a formar una sola realidad. (Silva y Martínez, noviembre, 2004).

Para Blumberg (2005) promover el control relativo de las mujeres sobre los ingresos y otros recursos económicos es una suerte de fórmula mágica que facilita tanto la igualdad de género como la riqueza y bienestar de las naciones. las mujeres con poder económico ganan mayor igualdad y control sobre sus propias vidas (Blumberg, 1984), contribuyen directamente al capital humano de sus hijos (nutrición, salud y educación) y a la riqueza y bienestar de las naciones e indirectamente al crecimiento del producto interno bruto de sus países a través de una reducción de su fecundidad y la de sus hijas educadas (Blumberg, 2005).

2.5 Sobre la depresión

La OMS (2020) menciona que la depresión es distinta de las variaciones habituales del estado de ánimo y, de las respuestas emocionales breves a los problemas de la vida cotidiana, y que puede convertirse en un problema de salud serio, especialmente cuando es de larga duración e intensidad moderada a grave. Este trastorno puede causar gran sufrimiento, y alterar las actividades laborales y

familiares, incluso puede llevar al suicidio, siendo éste la segunda causa de muerte en el grupo etario de 15 a 29 años, ya que cada año se suicidan cerca de 800 000 personas.

En torno a la depresión y su constructo existen grandes avances que han originado un entendimiento no solo de su origen, sino también de los procesos fisiológicos, medioambientales y socioculturales, entre otros, que se presentan como determinantes del trastorno depresivo, tal como señala Benavides (2017) estos avances en el estudio de la depresión se dan principalmente a causa de la ayuda de la neurociencia, la genética, neuroimagen, inmunología y otras ciencias conexas (p.2), las cuales han favorecido la observancia del trastorno desde sus diferentes componentes, causas y factores, permitiendo además una mayor comprensión de su patogenia, diagnóstico, abordaje terapéutico e incluso su prevención (Benavides, 2017).

Al estudiar la historia del fenómeno en cuanto a sus causas biológica, social, y psicológica, entre otras, es que se ha comprendido que quién lo padece no solo presenta un estado psíquico alterado, sino una afectación física en la que el sujeto se siente fundamentalmente enfermo (Benavides p. 2), lo que se considera puede generar la aparición de trastornos del sistema inmune y con ello ser un factor en el desarrollo de enfermedades infecciosas, cardiovasculares y oportunistas.

Estudios realizados en diferentes partes del mundo nos dicen que la prevalencia en el caso particular de las mujeres Wagner et al., (2012), siendo la causa los mecanismos psicológicos y en menor medida los biológicos, al igual que el hecho de que son las mujeres jóvenes, y según Fragoso (2019) *“El estado mayor depresivo afecta a 1 de cada 5 mujeres de 20 a 40 años”* (p.9). Las mujeres según Wagner et al., (2012) son quienes presentan mayor incidencia de trastornos relacionados con la depresión,

como fracaso escolar, trastornos alimenticios, dificultades en sus relaciones familiares, trastornos de conducta, adicciones, violencia y suicidio. Al respecto algunos desencadenantes de la depresión son:

- a) La muerte de la madre durante la infancia;
- b) Condiciones de aislamiento social: migración, exilio o cambio de residencia.
- c) Mas de dos o tres hijos pequeños a su cargo.
- d) Carencia de una red de apoyo.

Considerándose además algunos de los siguientes atributos como factores de vulnerabilidad en las mujeres:

- a) Estereotipos que denotan feminidad sin ambición o confianza en sí misma.
- b) Presencia de dependencia y sumisión
- c) Ausencia de simpatía y disponibilidad para suavizar (Wagner et al., 2012).

La depresión es un problema de salud preocupante e importante de analizar, pues según la OMS (2020) refiere: *“La depresión puede llegar a hacerse crónica o recurrente, y dificultar sensiblemente el desempeño en el trabajo o la escuela y la capacidad para afrontar la vida diaria. En su forma más grave, puede conducir al suicidio”*

3. Metodología

TEMA: Empoderamiento y autoestima de la mujer

JUSTIFICACIÓN: Actualmente hay menos mujeres en puestos de liderazgo y con menos oportunidades, tanto en el ámbito educativo, laboral y personal, esto se debe a una baja autoestima, ocasionada por el miedo, la violencia, la vergüenza, inseguridad a realizar nuevas actividades, las limitaciones que sus parejas les imponen, los estereotipos, sin dejar por fuera los estragos que la pandemia del COVID 19 afectó la salud mental de las mujeres, volviéndose más vulnerables ante la vida.

Por lo que surge la propuesta de realizar talleres que contribuyan al empoderamiento de mujeres de la región de Tehuacán, Puebla., promoviendo el desarrollo humano, con igualdad y equidad de género, desde una perspectiva de derechos humanos, trabajando procesos organizativos, autogestivos, sostenibles, sustentables, haciendo posible la transformación de sus condiciones de vida, en una construcción colectiva y cohesión social, promoviendo valores de sororidad, honestidad, justicia, equidad e igualdad, que posibiliten la mejora de las condiciones de vida de quienes participen.

Se propone que las mujeres participantes se les aplique el Inventario para la Depresión de Beck (Beck y Steer, 2011), ya que es un instrumento que ha sido utilizado como medida de sintomatología depresiva en pacientes con trastornos psicológicos y en población normal, hasta constituirse en el instrumento autoaplicado para evaluar la depresión, más utilizado en la práctica clínica y en investigación, consta de 21 preguntas de respuesta múltiple, está compuesto por ítems totalmente relacionados con síntomas depresivos, como la irritabilidad, tristeza y desesperanza, cogniciones

como culpa o sentimientos como estar siendo castigado, así como síntomas físicos relacionados con la depresión, además de su fácil uso y manejo, no se requiere más de 5 minutos para contestarlo.

Desarrollo Humano

Se realizó el diseño e implementación de Talleres de Desarrollo Humano para la formación de las mujeres, cuyos contenidos están basados de manera flexible con las siguientes características:

- Toma en cuenta los aprendizajes previos de cada una de las mujeres
- Busca y privilegia el diálogo
- Demanda una participación activa cada persona
- Promueve el trabajo grupal
- Ofrece aprendizaje contextualizado
- Brinda aprendizajes personalizados.

La Activaciones en espacios públicos que faciliten el conocimiento de las actividades específicas que se ofrecen y que estas detonen conversaciones sobre temas clave a posicionar o incidir (roles y estereotipos de género, oportunidades de mercado, emprendimiento, tecnología, aprender desde casa).

- Talleres presenciales en espacios públicos o en instalaciones facilitadas por alianzas. Programas de una sesión de 1 o 2 horas en las que se aborde un tema en concreto y se pueda finalizar con una serie de recomendaciones.

Cursos cortos de alto impacto. Asociados a temas de interés de las mujeres y estratégicos de 1 o 2 sesiones, con extensión de 4 a 8 horas, como máximo en el que las mujeres puedan aprovechar al máximo su tiempo y participación presencial.

Como parte del curso, facilitar a las mujeres contenidos e información para profundizar o ampliar su conocimiento según su interés y disponibilidad.

- Entretención con valor. Promover actividades lúdicas en las que las mujeres puedan integrarse, convivir, compartir y fortalecer relaciones, conocimientos y experiencias.

TIPO DE INTERVENCIÓN: Taller Presencial

OBJETIVO GENERAL Contribuir al desarrollo, capacidades, liderazgo y oportunidades de las mujeres en situación de vulnerabilidad, partiendo de talleres que genere procesos de saberes, herramientas, y alternativas para la vida, empoderando y promueva un protagonismo que las convierta en agentes de cambio, promoviendo un pensamiento crítico y efectivo, que incida en entorno de paz, reconocimiento de sus derechos.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS: Impulsar el empoderamiento y autocuidado físico, mental y emocional en mujeres de Tehuacán, Puebla

TEMARIO

1. Autoestima
2. Empoderamiento de las mujeres
3. Autoconocimiento
4. Motivación
5. Toma de decisiones.
6. Vivir sin violencia.

FECHAS PROBABLES Julio 2022

NO. DE PERSONAS 10 mujeres por grupo

DURACIÓN 120 minutos

REQUERIMIENTOS: sanitizante, gel, salón, lista de asistencia, pizarrón, mesas, sillas, internet, computadora, proyector, PPT, lapiceros, marcadores, hojas blancas, tijeras, Masking Tape, papelógrafos, bocina, Oraciones completadas, caja, tarjetas de presentación (frases), papel Kraft, fotografías de las asistentes.

GRUPO AL QUE VA DIRIGIDO mujeres de 40 años en adelante

Las mujeres participantes compartirán lo aprendido, participarán y se actualizarán en temas de fortalecimiento personal y empoderamiento en el programa Segunda Oportunidad de ONU Mujeres que se implementa en el estado de Puebla con el apoyo de SEPICJ A.C, que busca consolidar vías de aprendizaje y empleo específicas, que sean accesibles y escalables para así alcanzar a más mujeres que se encuentran en situación de mayor desventaja.

Es importante que las mujeres cuenten con espacios para el desarrollo de herramientas y conocimientos que les permitan afrontar situaciones y emprender acciones que mejoren diversos aspectos de su vida: personal, familiar, social y económica. Esto, a través de una red de personas, instituciones y centros de aprendizaje, donde las mujeres pueden aprender y hacer aquellas cosas importantes que por alguna circunstancia no han realizado o han interrumpido.

La situación de vulnerabilidad que viven actualmente las mujeres en la Región de Tehuacán, nos lleva a la propuesta de acciones que permita vincular a actores clave de diferentes sectores como, empresarial, educación, organizaciones de la sociedad civil y gobierno a que se sumen con miras a tener alternativas de espacios físicos, donde se empodere a las mujeres en habilidades digitales y desarrollo humano, logrando así, que estos actores puedan sumarse con alternativas concretas de reinserción escolar, empleabilidad y emprendimiento.

Desde la metodología de intervención, se privilegian procesos participativos, autogestivos sustentables y construcción colectiva; y considera el fortalecimiento de los distintos actores sociales

sobre todo de mujeres y jóvenes como la estrategia privilegiada para potenciar procesos de fortalecimiento en el desarrollo de educación que garantice en las mujeres mejores condiciones de vida, la reincorporación a los sistemas de educación formal, la certificación de conocimientos y habilidades, el acceso a oportunidades de empleo remunerado o autoempleo .

A las mujeres se les brinda contenidos de un proceso formativo constituyen el conjunto de temas destinados al desarrollo de habilidades, capacidades y a la adquisición de conocimientos por parte de las personas a quienes se dirige la formación, los contenidos son el componente de cualquier proceso formativo donde la perspectiva de género.

TEMA	OBJETIVO	ACTIVIDADES	MATERIALES/ RECURSOS	TIEMPO
La Autoestima	Fomentar la importancia de las cualidades internas que poseen las mujeres para beneficio de su persona, como una oportunidad de avanzar a su crecimiento personal y bienestar emocional.	<ul style="list-style-type: none"> De sí mismo (qué es la autoestima) “Soy capaz de...” (capacidades que poseen las mujeres) “Soy un diamante” (la autoestima y la persona) 	Computadora Internet Proyector marcadores papelería Ropa cómoda	120 minutos
Empoderamiento de las mujeres	Construir contextos de relaciones humanas sanas para el empoderamiento de las mujeres, reconociendo capacidades, estrategias y protagonismos tanto en el plano individual como colectivo.	<ul style="list-style-type: none"> “Esta soy yo” ¿Qué es la resiliencia? Caja mágica ¿Cuáles son los factores resilientes? Todos podemos serlo. Identificación de cualidades resilientes 	Computadora Internet Proyector marcadores papelería	120 minutos
Autoconocimiento	Reconocer las habilidades, fortalezas y herramientas que posee cada mujer y los beneficios que estas representan	<ul style="list-style-type: none"> Presentación teórica Autorretrato Autobiografía Escucho y reflexiono 	Computadora marcadores papelería Oraciones completadas	120 minutos
Motivación	Lograr que las mujeres descubran el significado y valor de sus logros para lograr una profunda motivación en el fortalecimiento de una óptima autoestima.	<ul style="list-style-type: none"> Bienvenida y presentación. Cuáles son las motivaciones que existen y cómo adquirirlas Los errores pueden engrandecer, siempre y cuando se corrijan. Sondeo de mis motivaciones. Cierre del taller con la última actividad de seguimiento. 	Computadora Internet Proyector marcadores papelería	120 minutos

Toma de decisiones	Reconocer la importancia de tomar decisiones e identificar los elementos que influyen en dicha acción.	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué hago? (problemática y solución) • ¿Cómo tomar una decisión? • Reflexión y cierre. 	Computadora Internet Proyector marcadores tarjetas de presentación (frases).	120 Minutos
Vivir sin violencia esta bueno	Lograr que las mujeres identifiquen y conozcan sus derechos, así también las instancia a las que deben acudir en caso de sufrir algún tipo de violencia.	<ul style="list-style-type: none"> • Introducción • “Derechos Humanos de las Mujeres” • Actividad reconociendo mis derechos • Dependencias especializadas en violencia contra la mujer. • Actividad del Mural “Apoyo a la no violencia contra la mujer” 	Computadora Internet Proyector marcadores papelería papel Kraft, fotografías de las asistentes	120 Minutos

OBSERVACIONES. Se impartirá en primer lugar el taller de autoestima y a partir de los resultados del taller se llevarán a cabo los ajustes necesarios para la impartición del taller: Empoderamiento y autoestima de la mujer.

Tema:	Autoestima	Duración: 120 minutos	Fecha: 22 de julio	
Objetivo:	Fomentar la importancia de las cualidades internas que poseen las mujeres para beneficio de su persona, como una oportunidad de avanzar a su crecimiento personal y bienestar emocional.			
Resultado esperado:	Reconocer las claves para alcanzar el desarrollo de la autoestima a través del cultivo de la “flor de la autoestima”			
Facilitador:	Rosario Alcántara Monterrosa			
Lugar:	Tehuacán, Puebla			
Subtemas	Actividades de aprendizaje		Materiales y recursos tecnológicos	Tiempo
De sí mismo (qué es la autoestima)	Bienvenida y presentación. Inicio: lluvia de ideas sobre la frase “el conocimiento de sí misma” Exposición: presentación de información-Anexo 1		Computadora Proyector marcadores papelería. Ropa cómoda	30 minutos

<p>“Soy capaz de...” (capacidades que poseen las mujeres)</p>	<p>Presentación del cortometraje “circo de las mariposas”, durante el video se les pide a las participantes que escriban las palabras o frases que llamaron su atención.</p> <p>Al terminar realizaran una lista de todo lo que son capaces de hacer las participantes teniendo la frase “Soy capaz de...” con la única condición de escribir más de 10 capacidades. Anexo 2</p>	<p>Computadora Proyector hojas lapicero</p>	<p>40 minutos</p>
<p>“Soy un diamante” (la estima y la persona)</p>	<p>Se les pide a los participantes que compartan las capacidades que escribieron, al terminar ahora se les indica que reflexionen como se relaciona esa lista con las palabras o frases que lograron captar su atención del video anterior y la relación con su vida actual.</p> <p>Al terminar la persona encargada del taller presentara la siguiente frase “Un diamante no empieza siendo una piedra preciosa y pulida. Una vez no fue nada especial, pero con suficiente presión y el tiempo, se convirtió en algo espectacular, yo soy ese diamante” Anexo 3</p>	<p>Computadora Proyector hojas lapicero</p>	<p>30 minutos</p>

Actividad de seguimiento, tarea o compromiso para las usuarias:

Como actividad de seguimiento deberán multiplicar por dos sus capacidades, es decir, de tarea los participantes escogerán alguna de las capacidades trabajadas en la sesión y la harán notar en su contexto familiar, social y personal y deberán observar las consecuencias en los demás y en sí mismos.

A un lado a la actividad antes descrita, es importante el momento de reflexión personal por lo que se les invita a leer nuevamente la lista de cualidades y reflexionar en base a los siguientes planteamientos ¿Pongo en práctica mis capacidades? ¿Dejo que las demás personas las vean? ¿Valoro todo lo que soy capaz de hacer?

Elaboraran una **flor de autoestima** donde escriban por cada pétalo las cualidades que los hacen sentir mejor.

Bibliografía:

Apegos posibles. (2018) taller de autoestima. Recuperado de: <http://apegosposibles.com/autoestima-ejercicios/ejercicio-2-capacidades>

Branden, N. (1995). Los seis pilares de la autoestima. Barcelona: Paidós. Recuperado de: <https://www.gitanos.org/publicaciones/guiapromocionmujeres/pdf/04.pdf>

Haeussler, I.M., Milicic, M.N. (2017). Confiar en uno mismo: programa de autoestima. Santiago de Chile: Catalonia. Recuperado de: <http://www.tienda.cepeonline.es/wp-content/uploads/2010/12/9788478692217.pdf>

Villareal, T.B. (2011). *Guía popular de autoestima y empoderamiento de las mujeres como lideresas* (I). Quito: INREDH. Recuperado de: https://www.inredh.org/archivos/pdf/pav_espa.pdf

Weigel, J., Weigel, R. [elmucin]. (2012, enero 2). El Circo de las Mariposas [HD] - [Subtítulos español] -- The Butterfly Circus. Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=od2lg1ZC20s>

Anexo 1 Presentación por Frase

Objetivo: Establecer las primeras relaciones entre las participantes y generar un clima de confianza a partir de la presentación y aportación de ideas de la frase expuesta.

Descripción: Teniendo en cuenta que son los primeros acercamientos entre quienes participan, se propicia un clima de confianza y aceptación: cada una de las participantes se presenta y aporta datos como: nombre, lo que más le gusta, lo que menos le gusta de sí misma y qué le dice la frase expuesta.

Anexo 2 “El circo de las mariposas”

Objetivo: Darse cuenta de la importancia de la importancia de auto aceptarse y asumir una actitud positiva de aprendizaje frente a las adversidades.

Descripción: Proyectar el video https://www.youtube.com/watch?v=Uj_WaBGyVSo después de la proyección, dividir el grupo en subgrupos o en plenaria responder las siguientes preguntas: ¿Qué te ha parecido la película? ¿Te has sentido identificada con el protagonista, en alguna parte de la película? ¿Quiénes han sido tus apoyos en tu vida? Después de compartir estas preguntas, van a escribir de manera personal 10 cualidades en hojas y pegarlas en el salón para que todas las participantes puedan en un recorrido mirar los frutos de la reflexión surgida a partir del compartir acerca de la película.

Anexo 3 “Soy un diamante...”

Objetivo: Darse cuenta de que la aceptación y confianza real, comienza por hacerlo desde nosotras mismas.

Descripción: Se escribe la frase “Un diamante no comienza...” en un lugar visible y en un papelógrafo para que todas las participantes la puedan leer. Posteriormente, sentarse cómodamente, cerrar los ojos por un momento y respirar profundamente, con la idea de que nos hemos apropiado de la frase escrita y compartir ¿Cómo te sientes en general en este momento, a partir de lo trabajado en esta sesión? Y se invita al grupo a escuchar solamente ante cada intervención y compartir de las participantes.

4. Resultados

Taller: Autoestima

Para empezar, es importante que las mujeres al llegar pasen por el filtro de sanitización, de allí se registraron y en ese momento entregar los materiales que se consideren pertinentes, así como la evaluación inicial.

Se inició con una presentación y un breve encuadre donde se presentan los objetivos de la siguiente actividad: “Apreciar la importancia de las cualidades internas que poseen las mujeres para beneficio de su persona”.

Para continuar, se llevó a cabo una dinámica de presentación de todas las personas participantes a través de mencionar su nombre, lo que más les gusta de sí mismas y lo que menos les gusta a partir de una frase expuesta, con el objetivo de establecer las primeras relaciones entre las participantes y generar un clima de confianza a partir de la presentación y aportación de ideas de la frase expuesta “el conocimiento de sí misma”

Se realizó el encuadre de manera colectiva de esta forma se llega de forma colaborativa a los acuerdos de la sesión, como respeto y empatía hacia las participantes.

En un segundo momento se llevó a cabo la dinámica denominada: El circo de las mariposas cuyo objetivo es: identificar la importancia de auto aceptarse y asumir una actitud positiva de aprendizaje frente a las adversidades.

Se proyectó el cortometraje “circo de las mariposas”

https://www.youtube.com/watch?v=Uj_WaBGyVSo, y se les pedirá a las mujeres que escribieran las palabras o frases que llamaron su atención.

Después de la proyección, se dividió a el grupo en subgrupos, para responder y compartir las siguientes preguntas: ¿Qué te ha parecido la película? ¿Te has sentido identificada con el protagonista, en alguna parte de la película? ¿Quiénes han sido tus apoyos en tu vida? Después de compartir estas preguntas, escribieran de manera personal 10 cualidades en hojas teniendo la frase “Soy capaz de...y las pegaran en el salón para que todas las participantes en un recorrido puedan mirar los frutos de la reflexión surgida a partir del compartir acerca de la película.

Posteriormente se les llevó a reflexionar como se relaciona esa lista con las palabras o frases que lograron captar su atención del video anterior y la relación con su vida actual.

En un tercer momento, se llevó a cabo el ejercicio: “Soy un diamante...” que tiene como objetivo: Darse cuenta de que la aceptación y confianza real, comienza por hacerlo desde nosotras mismas.

Se escribió la frase “Un diamante no comienza...” en un papelógrafo para que todas las participantes la puedan leer. Posteriormente, se les pidió sentarse cómodamente, cerrar los ojos por un momento y respirar profundamente, con la idea de que reflexionar sobre la apropiación de la frase escrita y compartir ¿Cómo se sienten en general en este momento, a partir de lo trabajado en esta sesión? Y se invita al grupo a escuchar solamente ante cada intervención y compartir de las participantes.

Para ir cerrando se les compartió un formato de evaluación final para responder. Se da por concluido el taller agradeciendo su tiempo y participación, así como invitación a que sigan participando en estas actividades que les fortalece su autoestima, salud emocional y físico.

Asistieron 10 mujeres participantes, de un rango de edad de 40 años en adelante, la mayoría no concluyo sus estudios de secundaria, no cuentan con empleo o se autoemplean, así como mujeres con interés en oportunidades de desarrollo, el rango de hijos por madre de familia es 4 de hijos que oscilan entre los 25 y 45 años.

Las mujeres coincidieron que después de juntarse – casarse con sus parejas su vida cambio, y no para bien, ya que todas afirman en algún momento de su vida haber sufrido violencia, por sus padres, familia, pareja, hijos, etc., en general, las mujeres se sienten insatisfechas, sin restar importancia a la falta de oportunidades que han tenido en Tehuacán para desarrollarse en lo personal y profesional.

El grupo identifica barreras para el desarrollo integral de las mujeres, por ejemplo

Gustos y vocación influenciada por estereotipos de género que viven en su familia y en la sociedad en general.

La falta o limitada oferta determina los ámbitos de desarrollo para las mujeres.

Los paradigmas sociales y culturales que trascienden en diversos ámbitos de su desarrollo: La lucha de las mujeres están en la sobrevivencia y en el cuidado de su familia

Durante el primer ejercicio compartieron las siguientes frases:

- “Antes no me consideraba especial, ahora sé que soy un diamante”
- “Nos falta reconocernos como mujeres”
- “Son muchos los retos que enfrentamos cotidianamente, enraízo mi ser de mujer a las vivencias que nos atañen y hoy quiero que todas seamos valientes constructoras de paz, valientes mujeres que hacen frente a las causas de discriminación que muchas veces vivimos, valientes para vivir y ser constructoras de igualdad”
- “Seremos tan fuertes como unidas somos”

En la autoevaluación inicial y final aplicada, muestra nivel de insatisfacción de las mujeres respecto a distintos aspectos de su vida, desconocen los términos y no se sienten bien consigo mismo, algo que resulta muy notorio, es que todas contraponen a otras personas antes que ellas, si hablamos, siendo, el desarrollo de sus hijos/as el aspecto con que se sienten más satisfechas, debido a que buscan darles

oportunidades distintas a las que ellas tuvieron y en muchos casos el que puedan tener un nivel mayor de educación es un importante.

Con la proyección del cortometraje del circo de las mariposas, donde las mujeres les es difícil identificar sus cualidades, ya que están tan acostumbradas a los malos tratos, a no ser valoradas y minimizadas, que encontrar habilidades en ellas les es difícil, sin embargo, durante el proceso de la sesión, fueron apropiándose del tema, con mayor confianza, donde compartieron parte de sus historias, reconociendo lo valiosas que son y que, si cuentan con habilidades que no todas tenemos, de esa manera se identifican con asombro del potencial con el que cuentan.

En las evaluaciones mencionan que la palabra autoestima se refiere a como se siente en sus sentimientos, y es algo que les es difícil identificar.

En la pregunta de autocuidado, ellas lo identifican como el cuidado a la familia en específico casa e hijos, algunas a los nietos.

La respuesta de ¿Cuánto tiempo de tu día dedicarás a identificar tus emociones? Pusieron nunca, ya que no tienen claro el tema.

¿Consideras que prestarás atención a lo que sientes? La mayoría de las respuestas fue no, ya que no tienen tiempo o se han puesto a pensar en ello, debido a las diferentes actividades que realizan en casa.

Para ti que ¿cómo es una mujer empoderada? Una mujer libre que lucha por lo que quiere, profesionalista, exitosa.

En las evaluaciones finales comentaron.

. - ¿Qué harás cuando te sientas triste? Hablarlo, identificar la emoción, expresarlo de forma asertiva.

2.- ¿Qué harás cuando algo te preocupe mucho? Identificar si la situación o problema, buscar las alternativas de solución. Dialogarlo, mantener la calma.

3.- ¿Qué actividades realizarás que te agradan y generen bienestar? Salir a caminar, asistir a cursos de fortalecimiento emocional desarrollo humano, salir a caminar, platicar, ser escuchada, la convivencia con las compañeras del grupo, actividades de emprendimiento.

4.- Comparte tu opinión sobre el taller, ¿Qué aprendiste? ¿Qué mejorarías?

El valor que tengo, aunque soy de la 3ra edad, la edad no tiene nada que ver

Las mujeres afirman que este tipo de taller les fortalece bastantes, de acuerdo a los estereotipos los talleres de cocina, belleza, corte y confección están enfrascados en actividades únicas para mujeres, pero nunca hay programas para la salud emocional de las mujeres, considerando que el grupo atendido han sufrido violencia física, psicológica, patrimonial y sexual, por parte de sus amigos, familia y pareja.

Cayendo en desanimo y en una rutina diaria de la casa, sintiéndose menos mujer por el hecho de no trabajar,

Mujeres que se siente que su vida ya acabo, no saben hacer nada y que solo están para servir al marido, los hijos y algunas para cuidar a los nietos.

Con la pandemia de COVID 19 , su vida cambio, asiladas y más carga de trabajo porque el marido y los hijos estaban de tiempo completo en casa, el encierro trajo más complicaciones a la vida familiar, algunas el tema económico fue preocupante, las mujeres se convirtieron en las cuidadoras de tiempo completo de los familiares enfermos, pero no familia cercana, sino también suegros, cuñados, primos, etc. con el temor de contagiarse, pero no tenían opción, ya que eran las que no trabajaban y no tenía nada que hacer. Ahora esta actividad no le restaba las actividades en casa, las tareas de los hijos, la comida, quehacer, el marido, etc.

Algunos hijos de estas mujeres tuvieron que abandonar sus estudios debido a la falta de conocimiento de habilidades digitales y otras por el tema de recursos económicos, de no tener dinero para comprar dispositivos móviles para tomar sus clases, ya que era dinero para comer y medicinas o dinero para internet, computadoras, datos móviles, etc.

Algunas mujeres mencionan que durante la pandemia solo se dedicaban a la casa, ver series y llorar por cualquier cosa.

La pandemia de COVID 19 disminuyó la curva de contagios y permitió salir del aislamiento, y con apoyo de actores claves se gestionaron y abrieron espacios físicos y seguros, donde las mujeres acuden a capacitarse y actualizarse en habilidades digitales, emprendimientos de la mano de desarrollo humano, con el objetivo que la mujer se empodere, fortaleciendo su autoestima para que salga adelante por sus propios medios, las mujeres que asisten se han fortalecido emocionalmente, se han reconocido como mujeres, con el valor que tiene, no solo en su contexto familiar sino en laboral, educativo, emprendedurismo y social.

La convivencia con otras mujeres, el escuchar sus problemáticas e historias ha servido para crear una red de apoyo mutuo, donde se dan cuenta que no son las únicas con problemas Y/o que por lo menos sus problemas no son tan graves como el de la otra compañera, por mencionar algunos:

- Reyna una mujer sumisa, sufre de cáncer de mama, su marido es trailerero y muy violento, no la dejaba salir de casa, la golpeaba y humillaba por su enfermedad, actualmente comparte que gracias a los cursos de desarrollo humano y a sus compañeras se ha fortalecido, mejoro autoestima, ahora se reconoce, sabe el valor que tiene ella como mujer, su enfermedad no será una limitante para ser feliz, comenta que mientras dios le permita abrir los ojos será feliz, y que pase lo que pase, está lista para enfrentar la vida, actualmente acude a los diferentes cursos, sale de casa avisando a su marido, no pidiendo permiso, aprendió a hacer

diferentes salsas y ahora cuenta con su emprendimiento que le genera ingresos (pocos, pero está motivada), logro empoderarse, ahora es vista como mentora porque también tuvo la motivación de brindar a sus compañeras clases de zumba como parte del autocuidado físico y emocional de las mujeres.

- Sandra mujer que ha sufrido violencia sexual desde pequeña por varios familiares, actualmente sufriendo violencia y rechazo por parte del esposo, durante el tiempo del aislamiento por la pandemia recuerda que se la pasaba llorando, triste o enojada, comparte que 2 ocasiones pensó en suicidarse, no comprende porque no lo hizo,, sin embargo por medio de un cartel ella se entera del proyecto, acude se inscribe y empieza a tomar los cursos de desarrollo humano, los cuales le han cambiado la vida, esto expresado por ella y su familia, actualmente acude sin falta a sus cursos, comparte su historia de vida pero ahora ya sin llanto, aunque es un programa para mujeres sus hijos de 23 años, 20 y 12 años se integraron, y fueron aceptados por que le dijeron “mamá nosotros queremos ir donde tu eres feliz, porque desde que vas ese lugar, ya te vemos sonreír, ya no lloras y nosotros también queremos ser felices” , Sandra comenta que actualmente todos ayudan en los quehaceres de la casa para no faltar ni llegar tarde a sus cursos, ya que no quieren perderse la sesión, algo que le sorprendió a Sandra es que el Marido le pidió matrimonio, cuando dijo que nunca se casaría con una gorda, ella comparte que no se quiere casar, porque actualmente se siente que por fin está viviendo y se siente libre, actualmente es una mujer que siempre sonríe, se ve feliz y plena, y pide a la vida vivir mucho ya que tiene muchas cosas que aprender, también descubrió que es buena para realizar bisutería, por lo que enseña a sus compañeras y también vende sus diseños, ahora no es Sandra la mujer violentada, ahora es la mentora Sandra que enseña bisutería, una mujer respetada y admirada por los cambios.

- Silvia mujer de 60 años, sufrió violencia doméstica, alcoholismo y drogadicción, se enteró del programa, se inscribió y tomo los cursos de desarrollo humano, fortaleciendo su confianza y autoestima en ella, tuvo la oportunidad de participar en el programa de preparatoria en un solo examen , se le motivo y apoyo con habilidades digitales, actualmente está separada de su pareja, participa en las carreras, aprendió natación y se encuentra cursando el primer semestre de la licenciatura en gastronomía.

Después del encierro del COVID 19 estos cursos han sido de gran impacto y fortaleza para las mujeres, ya que, aunque no son reconocidas, son el pilar de toda familia, por ello la importancia de impulsar más cursos en pro de la salud mental, emocional y física de las mujeres

Propuesta de cartas descriptivas

Taller 1: Autoestima

Tema:	Autoestima	Duración: 120 minutos	Fecha:	
Objetivo:	Fomentar la importancia de las cualidades internas que poseen las mujeres para beneficio de su persona, como una oportunidad de avanzar a su crecimiento personal y bienestar emocional.			
Resultado esperado:	Reconocer las claves para alcanzar el desarrollo de la autoestima a través del cultivo de la “flor de la autoestima”			
Facilitador:	Rosario Alcántara Monterrosa			
Lugar:	Tehuacán, Puebla			
Subtemas	Actividades de aprendizaje	Materiales y recursos tecnológicos	Tiempo	
De sí mismo (qué es la autoestima)	Bienvenida y presentación. Inicio: Lluvia de ideas sobre la frase “el conocimiento de sí misma” Exposición: presentación de información-Anexo 1	Computadora Proyector marcadores papelería. Ropa cómoda	30 minutos	

<p>“Soy capaz de...” (capacidades que poseen las mujeres)</p>	<p>Presentación del cortometraje “circo de las mariposas”, durante el video se les pide a las participantes que escriban las palabras o frases que llamaron su atención.</p> <p>Al terminar realizaran una lista de todo lo que son capaces de hacer las participantes teniendo la frase “Soy capaz de...” con la única condición de escribir más de 10 capacidades. Anexo 2</p>	<p>Computadora Proyector hojas lapicero</p>	<p>40 minutos</p>
<p>“Soy un diamante” (la estima y la persona)</p>	<p>Se les pide a los participantes que compartan las capacidades que escribieron, al terminar ahora se les indica que reflexionen como se relaciona esa lista con las palabras o frases que lograron captar su atención del video anterior y la relación con su vida actual.</p> <p>Al terminar la persona encargada del taller presentara la siguiente frase “Un diamante no empieza siendo una piedra preciosa y pulida. Una vez no fue nada especial, pero con suficiente presión y el tiempo, se convirtió en algo espectacular, yo soy ese diamante” Anexo 3</p>	<p>Computadora Proyector hojas lapicero</p>	<p>30 minutos</p>

Actividad de seguimiento, tarea o compromiso para las usuarias:

Como actividad de seguimiento deberán multiplicar por dos sus capacidades, es decir, de tarea los participantes escogerán alguna de las capacidades trabajadas en la sesión y la harán notar en su contexto familiar, social y personal y deberán observar las consecuencias en los demás y en sí mismos.

A un lado a la actividad antes descrita, es importante el momento de reflexión personal por lo que se les invita a leer nuevamente la lista de cualidades y reflexionar en base a los siguientes planteamientos ¿Pongo en práctica mis capacidades? ¿Dejo que las demás personas las vean? ¿Valoro todo lo que soy capaz de hacer?

Elaboraran una **flor de autoestima** donde escriban por cada pétalo las cualidades que los hacen sentir mejor.

Bibliografía:

Apegos posibles. (2018)taller de autoestima. Recuperado de: <http://apegosposibles.com/autoestima-ejercicios/ejercicio-2-capacidades>

Branden, N. (1995). Los seis pilares de la autoestima. Barcelona: Paidós. Recuperado de: <https://www.gitanos.org/publicaciones/guiapromocionmujeres/pdf/04.pdf>

Haeussler, I.M., Milicic, M.N.(2017). Confiar en uno mismo: programa de autoestima. Santiago de Chile: Catalonia. Recuperado de: <http://www.tienda.cepeonline.es/wp-content/uploads/2010/12/9788478692217.pdf>

Villareal, T.B. (2011). *Guía popular de autoestima y empoderamiento de las mujeres como lideresas* (I). Quito: INREDH. Recuperado de: https://www.inredh.org/archivos/pdf/pav_espa.pdf

Weigel, J., Weigel, R. [elmucin]. (2012, enero 2). El Circo de las Mariposas [HD] - [Subtítulos español] -- The Butterfly Circus. Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=od2lg1ZC20s>

Anexo 1 Presentación por Frase

Objetivo: Establecer las primeras relaciones entre las participantes y generar un clima de confianza a partir de la presentación y aportación de ideas de la frase expuesta.

Descripción: Teniendo en cuenta que son los primeros acercamientos entre quienes participan, se propicia un clima de confianza y aceptación: cada una de las participantes se presenta y aporta datos como: nombre, lo que más le gusta, lo que menos le gusta de sí misma y qué le dice la frase expuesta.

Anexo 2 “El circo de las mariposas”

Objetivo: Darse cuenta de la importancia de la importancia de auto aceptarse y asumir una actitud positiva de aprendiz frente a las adversidades.

Descripción: Proyectar el video https://www.youtube.com/watch?v=Uj_WaBGyVSo después de la proyección, dividir el grupo en subgrupos o en plenaria responder las siguientes preguntas: ¿Qué te ha parecido la película? ¿Te has sentido identificada con el protagonista, en alguna parte de la película? ¿Quiénes han sido tus apoyos en tu vida? Después de compartir estas preguntas, van a escribir de manera personal 10 cualidades en hojas y pegarlas en el salón para que todas las participantes puedan en un recorrido mirar los frutos de la reflexión surgida a partir del compartir acerca de la película.

Anexo 3 “Soy un diamante...”

Objetivo: Darse cuenta de que la aceptación y confianza real, comienza por hacerlo desde nosotras mismas.

Descripción: Se escribe la frase “Un diamante no comienza...” en un lugar visible y en un papelógrafo para que todas las participantes la puedan leer. Posteriormente, sentarse cómodamente, cerrar los ojos por un momento y respirar profundamente, con la idea de que nos hemos apropiado de la frase escrita y compartir ¿Cómo te sientes en general en este momento, a partir de lo trabajado en esta sesión? Y se invita al grupo a escuchar solamente ante cada intervención y compartir de las participantes.

Taller 2: Empoderamiento de las mujeres

Tema:	Empoderamiento de las mujeres	Fecha:	
Objetivo:	Construir contextos de relaciones humanas sanas para el empoderamiento de las mujeres, reconociendo capacidades, estrategias y protagonismos tanto en el plano individual como colectivo.		
Producto / resultado esperado:	Identificación de los factores resilientes y una invitación a soñar.		
Responsable:	Rosario Alcántara Monterrosa	Duración:	120 minutos
Lugar:	Tehuacán, Puebla		
Subtemas	Actividades de aprendizaje	Materiales y recursos tecnológicos	Tiempo
“Este soy yo” Qué es la resiliencia	Bienvenida. Presentación de los participantes. Actividad “esta soy yo” y mi sueño personal es ...” Reflexión de la actividad. Explicación del concepto de resiliencia.	Tarjetas Lapiceros Proyector Computadora PPT	40 minutos
Caja mágica ¿Cuáles son los factores resilientes?	Dinámica “caja mágica”. Momento de comentarios relacionados con la actividad. Momento de reflexión y aprendizaje de la actividad.	Caja	40 minutos
Todos podemos serlo Identificación de cualidades resilientes	Dinámica: Yo tengo... Yo soy... Yo puedo... Yo estoy... Momento de reflexión. Momento del cierre del taller.	Lapiceros Hojas	40 minutos
Actividad de seguimiento, tarea o compromiso para las usuarias:			
Las participantes escribirán lo que se llevan del taller. Como parte de la tarea personal realizarán “una invitación” con el propósito de invitar a los participantes a soñar respondiendo a la pregunta detonadora ¿Qué dificultades le ves a tu sueño para que se acabe cumpliendo?			
Bibliografía:			
Cuentos para crecer (2016). Fomentando la resiliencia “tú puedes” [blog]. Recuperado de: https://cuentosparacrecer.org/blog/fomentando-la-resiliencia-tu-puedes/			
Bermúdez, S.M.A.(2017). APLICACIÓN DE JUEGOS DIDÁCTICOS PARA LA RESILIENCIA EN EL MARCO DE LA CÁTEDRA DE LA PAZ (tesis de magister). Universidad Libre, Bogotá. Obtenido desde: https://repository.unilibre.edu.co/bitstream/handle/10901/15512/aplicaciondejuegosdidacticos.pdf?sequence=1&isAllowed=y			
UNICEF(2017). Manual de actividades que propicien resiliencia en niñas, niños y adolescentes migrantes y refugiados alojados en centros de asistencia social. Recuperado de: https://www.unicef.org/mexico/media/1276/file/VCEManualDeResiliencia_mar2018.pdf			

Taller 3: Autoconocimiento

Tema:	Autoconocimiento	Duración: 90 minutos	Fecha:
Objetivo:	Reconocer las habilidades, fortalezas y herramientas que posee cada mujer y los beneficios que estas representan.		
Resultado esperado:	Redacción breve de una biografía		
Facilitadora:	Rosario Alcántara Monterrosa		
Lugar:	Tehuacán Puebla		
Subtemas	Actividades de aprendizaje	Materiales y recursos tecnológicos	Tiempo
Presentación teórica	Bienvenida Dinámica de presentación (Fulano se comió un pan en las calles de San Juan) (Véase Anexo 1) Presentación de información teórica (Véase Anexo 2)	Salón, mobiliario, gafetes o etiquetas adheribles, papelógrafos, hojas blancas, lápices, marcadores de color, reproductor de música, proyector y computadora.	30 minutos
Autorretrato	Escribir pensamientos que surjan al leer una serie de oraciones incompletas (Véase Anexo 3)	Salón, mobiliario, papelógrafos, hojas blancas, lápices, marcadores de color, reproductor de música, proyector y computadora.	20 minutos
Autobiografía	Escribir pensamientos que surjan al leer una serie de oraciones incompletas (Véase Anexo 4)	Salón, mobiliario, papelógrafos, hojas blancas, lápices, marcadores de color, reproductor de música, proyector y computadora.	20 minutos
Escucho y reflexiono	Retroalimentación grupal a partir de lo escrito por cada una de las participantes.	Oraciones completadas	10 minutos
Bibliografía:			
<p>Ansión, J., Iguíñiz, J., Mujica, L., Villacorta, A.M., Concha, G. y Castro, S. (2004). Desarrollo humano entre lo rural y urbano. Lima: Fondo editorial de la Pontificia Universidad Católica De Perú. Recuperado de: https://books.google.com.mx/books/about/Desarrollo_humano_entre_el_mundo_rural_y.html?id=Wf4rNoNuAC&printsec=frontcover&source=kp_read_button&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false</p> <p>Esteban, G.M. (2010). Geografías del desarrollo humano: una aproximación a la psicología cultural. España: Ares Recuperado de: https://books.google.com.mx/books/about/Geograf%C3%ADas_del_desarrollo_humano.html?id=PUWunsy1dwrintsec=frontcover&source=kp_read_button&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false</p> <p>Pérez, P.N., Navarro, S.I., González, G.C., Valero, R.J., Cantero, V.M., Martínez, V.A.B., Gión, M.V. y Delgado D.B. (2011). Psicología del desarrollo humano: del nacimiento a la vejez. Alicante: Club Universitario. Recuperado de: https://books.google.com.mx/books/about/Psicolog%C3%ADa_del_desarrollo_humano_del_na.html?id=BZHvDQBAJ&printsec=frontcover&source=kp_read_button&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false</p>			

ANEXO 1 “Fulana se comió un pan en las Calles de San Juan”

OBJETIVO Dinámica para romper el hielo y propiciar confianza entre las mujeres participantes

DESCRIPCIÓN Las participantes se ubican en sus sillas formando un círculo. Quien dirige el juego dice: “Fulana se comió un pan en las calles de San Juan”. La persona aludida contesta: ¿Quién Yo? Y responden: Sí, Tú. Al tiempo contesta, Yo no fui. Y se le pregunta ¿Entonces quién fue? La persona aludida responde de nuevo dando el nombre de otra participante: Fue Fulana. Entonces, así pues, se repite el dialogo anterior, hasta que todas las participantes son nombradas. (Recursos, Sillas colocadas en círculo o sentadas en el suelo).

ANEXO 2 “Autoconocimiento” ¿Qué es?

OBJETIVO Breve descripción del autoconocimiento, como principio de la autoafirmación de cada una de las participantes. Conocerse una misma es una forma de ser realista, una manera de tener los pies en el suelo, de saber hacia dónde quiero ir y especialmente de conectarme conmigo misma.

El autoconocimiento es una de las claves del desarrollo personal, porque nos permite regular y gestionar nuestras emociones, relacionarnos adecuadamente con otras personas y luchar por nuestras metas y Objetivos.

ANEXO 3 Las frases incompletas

OBJETIVO Mediante frases inconclusas, las participantes harán una reflexión personal acerca de ellas y su entorno socio afectivo.

DESCRIPCIÓN En una hoja colocar las siguientes frases para completar: a) Cuando estoy callada en el grupo me siento b) Cuando estoy con una persona y no me habla me siento c) Cuando me enfado con alguien me siento d) cuando critico a alguien me siento e) cuando alguien que está conmigo me siento f) cuando soy injusta me siento g) cuando alguien es injusto conmigo me siento h) cuando digo algo positivo de alguien me siento.

ANEXO 4 El Álbum de los recuerdos

OBJETIVO Con la elaboración de una breve biografía, cada una de las participantes, se describirá mediante un dibujo y la escritura de algunos aspectos personales para compartir en la medida de la confianza lograda en el grupo.

DESCRIPCIÓN Se reparten hojas blancas o de colores a las participantes, las cuales deberán doblarlas por la mitad, en una parte pegarán una fotografía o s dibujarán, y en la otra completarán las siguientes frases: - Mi mayor travesura - Mi primer amor - Mi mejor regalo - Mis mejores amistades. Una vez hecho los álbumes, se van leyendo y mostrando la fotografía.

Taller 4: Motivación

Tema:	Motivación	Fecha:	Duración: 2 horas	Fecha:
Objetivo:	lograr que las mujeres descubran el significado y valor de sus logros para lograr una profunda motivación en el fortalecimiento de una óptima autoestima.			
Resultado esperado:	Las mujeres participantes del taller escribirán en tarjetas “pequeños compromisos”, consigo mismas, como resultado de haber recorrido la historia de sus logros.			
Facilitadora:	Rosario Alcántara Monterrosa			
Lugar:	Tehuacán Puebla			
Subtemas	Actividades de aprendizaje	Materiales y recursos tecnológicos	Tiempo	
Bienvenida y presentación. Cuáles son las motivaciones existen y cómo adquirirlas	a) Saludos y presentación e identificación con el lugar Anexo 1 b) Encuadre del taller Anexo 2	Salón amplio, mobiliario, equipo audiovisual, Billetes (algunos de baja denominación).	30 minutos	
Los errores pueden engrandecer, siempre y cuando se corrijan.	a) Para realizar un cambio, empiezo por mí misma (Importancia de la motivación interna y positiva) Anexo 3	Salón amplio, mobiliario, equipo audiovisual, texto “Para realizar un cambio empiezo por mí misma” de acuerdo al número de participantes.	45 minutos	
Sondeo de mis motivaciones. Cierre del taller con la última actividad de seguimiento.	b) Dinámica para sondear aquello que mueve a las participantes para lograr algunas de sus metas. Anexo 4	Salón amplio, mobiliario, equipo audiovisual, hojas blancas y lápices para cada participante.	45 minutos	
Actividad de seguimiento, tarea o compromiso para las usuarias:				
Elaborar un “cuaderno a manera de libro de registro” y al finalizar el taller cada participante complete la siguiente frase: Yo _____, Me estoy dando cuenta de que...				
Bibliografía:				
BRANDEN, Nathaniel (1998); La autoestima de la mujer, desafíos y logros en la búsqueda de una identidad propia Paidós, Barcelona, España. https://autoestimaambitoeducativo.wordpress.com/2013/04/09/dinamicas-de-autoestima-motivacion-y-sentimientos/				
Anexo 1 Identificación con el espacio				
Objetivo: Actividad para iniciar la sesión, mediante la presentación personal de cada una de las participantes y la apropiación del espacio en donde se desarrolla la actividad que permita crear un clima de confianza y participación.				
Descripción: Se invita a las participantes a conocer el sitio y a buscar algo (una imagen, objeto, planta, etc.) que le llame la atención, durante unos cinco minutos. Después se presenta, mencionando su nombre, ocupación,				

procedencia y después presenta qué escogió y por qué. La facilitadora puede hacer otras preguntas y al final el grupo puede hacer una retroalimentación de la actividad.

Anexo 2

Encuadre del taller: La motivación es un principio básico en la conducta de los seres humanos, nadie se mueve sin una motivación, sin una razón para ello. Vivir motivadas, significa realizar tareas diarias sin que supongan una carga pesada y nos mantiene vivas. Y la motivación va unida a una buena autoestima, concentración, manejo de estrés, etc. Y tiene un efecto saludable y de bienestar en nosotras mismas.

La motivación puede ser externa e interna.

La motivación externa hace referencia a aquellos estímulos que vienen de fuera de las personas y del exterior de la actividad. Son recompensas como el dinero o el reconocimiento por parte de los demás. Un ejemplo: una persona con motivación externa por una tarea que debe entregar, trabajará duro en ella a pesar de tener poco interés, pues el estímulo externo como el reconocimiento le motivará a acabarla a tiempo.

La motivación interna es aquella que viene del interior de la persona y se asocia con los deseos de autorrealización y crecimiento personal, relacionada con el placer que siente la persona al realizar una actividad, lo que permite que ella se sienta en un estado placentero al realizar la misma, por ejemplo: una persona que asiste a un taller de cocina, simplemente por el placer que le da elaborar lo que a ella le gusta comer. Esta motivación está vinculada a una buena productividad.

También existen las motivaciones positivas y negativas.

Las positivas son aquellas que mueven a la obtención de una recompensa positiva, sea externa o interna.

Y las motivaciones negativas son aquellas que se hacen para evitar una consecuencia desagradable, tanto externa (castigo, humillación, etc.) o interna (evitar la sensación de fracaso o frustración).

Anexo 3 El cambio empieza por una misma

Objetivo Darse cuenta de que el cambio real de aquello que necesitamos modificar inicia a partir de una motivación interna y positiva.

Descripción Se entrega a las participantes el siguiente texto: “Para que las cosas cambien, empieza por ti misma”

Para que las cosas cambien, empieza por ti misma

Isabel y Claudia se sentaron en una mesa que hay junto a la ventana de la cafetería, para poder así disfrutar, además de la buena compañía y del café, de una hermosa vista al mar. Hacía tiempo que no se veían y había muchas cosas que contar. Hablaron largo y tendido sobre diferentes temas, pero Isabel parecía muy cansada y Claudia le preguntó: – Te veo agotada ¿te ocurre algo? – No, nada, bueno, lo mismo de siempre, ya sabes, la casa... ¡Estoy cansada de estar recogiendo todo el día! Todos los días igual, yo recojo y me esmero por dejar la casa limpia y entre Antonio y los dos niños en un pis pas me la desordenan. Y es que ya no puedo más, he hablado miles de veces con ellos, pero nada, son unos vagos y ya no sé qué hacer. – Te entiendo perfectamente, yo pasé por lo mismo y sé que es realmente agotador. Acabas el día sin energía y sin ganas de hacer nada. Pero ya sabes que todo tiene solución. – ¡Tú siempre tan optimista! Ojalá fueran las cosas tan fáciles, pero ya te digo que lo he hablado con ellos miles de veces y aun así siguen igual. ¿Y qué quieres que le haga? Ya estoy resignada. – ¿Resignada? ¡Eso jamás! No digo que las cosas sean fáciles, ya sabes que todo cambio es difícil, pero nunca imposible. ¿Sabes lo que me funcionó a mí? Un día dejé de fregar la loza y la habitación, sólo lavaba aquello que estaba en el cesto de la ropa sucia; ya no iba cuarto por cuarto recogiendo calcetines y camisas del suelo. Hablé con mi marido y mi hijo y les expliqué que en casa era necesario que colaboráramos todos, con lo que, a partir de ahora, cada uno debía fregarse su loza y recoger su ropa. Dicho y hecho, funcionó. ¡Y hasta la fecha! – Ya,

pero ya sabes cómo es tu marido Jaime y Daniel tu hijo ni te cuento, es un encanto. Mi caso es otro y sé que ni Antonio ni los niños harán nada en casa. – Vale, si quieres sigue pensando así, pero ¿qué pierdes por intentarlo? Isabel no quedó muy convencida y cambió de tema, aunque siguió dándole vueltas los días siguientes e incluso una mañana se propuso ponerlo en práctica. No fregó más que su propia loza, pero según veía que se iba acumulando la de los demás en el fregadero, no pudo evitarlo, y fregó la de los demás. – Ya sabía yo que esto no iba a funcionar -, le dijo a Claudia por teléfono días más tarde y le contó lo sucedido.

Su amiga la animó a volver a intentarlo, pero esta vez, siendo más firme y no acabar limpiando lo de los demás. – No sé si podré hacerlo, pero esta vez prometo poner más de mi parte. Pasaron los días e Isabel, día tras día, intentaba cumplir su propósito, aunque en la primera semana, siempre acababa fregando ella la loza de todos. Pero llegó un día, en el que, cansada de todo, fregó nada más que lo suyo y cerró la puerta de la cocina. Así, día tras día, y justo cuando había perdido toda la esperanza, vio que su hijo menor Pablo estaba fregando un plato para servirse la cena, mientras se quejaba de que no había loza limpia.

– Bueno, si cada uno fregara lo que le corresponde, no pasaría esto-, contestó la madre, muy segura de estar haciendo lo correcto. Tiempo más tarde, las dos amigas repitieron aquel café junto al mar e Isabel entusiasmada le contó a Claudia que su técnica al final estaba funcionando, puesto que ya cada uno se fregaba su loza y recogía su cuarto. – ¡Estoy que no me lo creo! No sé cuánto durará esto, pero mientras tanto, lo estoy disfrutando-, le dijo – Durará lo que tú quieras que dure, ni más ni menos. ¿No te has dado cuenta de lo que ha pasado? Tú querías que se diera un cambio en tu vida y lo que hiciste al principio fue esperar a que las demás personas cambiaran. Eso no funcionó. Pero fue justo cuando cambiaste tú, cuando los demás cambiaron. – ¿Quieres decir que con mi cambio provoqué que los demás cambiaran? – Justo eso. Si queremos cambiar algo en nuestras vidas debemos comenzar por cambiar nosotras; el resto vendrá por sí solo. – Vaya, qué pena no haber descubierto esta técnica antes...-, dijo mientras saboreaba el resto de café que quedaba en su taza.

Cristina Pérez Spiess

La facilitadora invitará a responder las siguientes preguntas para compartir, sea en pequeños grupos o en plenaria:

Cuando te has encontrado ante un conflicto

¿Qué alternativas has pensado?

- A) Esperar que todo se resuelva sin implicarme en el proceso
- B) Dejarlo todo a la suerte
- C) Esperar que las otras personas cambien

¿De las situaciones que estás viviendo, en cuáles puedes aplicar esta técnica, como motivación personal?

Anexo 4 Sondeo de mis motivaciones

Objetivo Continuar con el autoconocimiento a partir de poner palabras a aquellas motivaciones que habitan en cada una de ellas

Descripción La motivación es algo por el que debemos preguntar al iniciar una actividad, sobre qué es, cómo estamos y qué pretendemos alcanzar. La facilitadora escribe en un papelógrafo las siguientes preguntas: ¿Qué me movió a venir a este taller? En este momento ¿Cuál es mi estado de ánimo? ¿Qué espero lograr al final de la sesión? ¿Cuáles son algunos cambios que tengo que realizar en mi persona y estoy dispuesta a aportar para lograrlos? Y se invita a escribirlos o a compartir en plenaria o pequeños grupos.

Taller 5: Toma de decisiones

Tema:	Toma de decisiones	Duración: hora y media.	Fecha:
Objetivo:	Reconocer la importancia de tomar decisiones e identificar los elementos que influyen en dicha acción.		
Resultado esperado:	Reflexionar una situación real en la que hayan tomado una decisión y evaluar las consecuencias de dicha decisión.		
Facilitador:	Rosario Alcántara Monterrosa		
Lugar:	Tehuacán Puebla		
Subtemas	Actividades de aprendizaje	Materiales y recursos tecnológicos	Tiempo
¿Qué hago? (problemática y solución)	Presentación y bienvenida a los participantes Anexo 1 Presentación por parejas Actividad: Girando sobre un dilema Anexo 2	Salón, mobiliario, equipo audiovisual, papelógrafos, lápices, lapiceros, marcadores de colores, cinta Maskin tape, tarjetas de presentación (frases).	50 minutos
¿Cómo tomar una decisión?	Proceso para una toma de decisiones. Técnica para un proceso óptimo. Anexo 3 “Pastilla o comida”	Salón, mobiliario, equipo audiovisual, papelógrafos, lápices, lapiceros, marcadores de colores, cinta Masking tape, Texto: Proceso de toma de decisiones “Pastilla o comida”.	40 minutos
Reflexión y cierre	¿Ha costado aplicar la técnica? ¿Se puede llevar a una situación cotidiana? ¿Crees que con esta técnica se pueden minimizar los riesgos a la hora de tomar decisiones?	Salón, mobiliario, equipo audiovisual, Masking tape, lápices, lapiceros, marcadores de colores, cinta Masking tape, Texto: Proceso de toma de decisiones “Pastilla o comida”.	10 minutos
Actividad de seguimiento, tarea o compromiso para las usuarias:			
Las participantes deberán reflexionar acerca de los límites que obstruyen la toma de decisiones y con apoyo de la información presentada deberán identificar las claves que son convenientes para elegir soluciones, además escribirán una situación y la decisión que tomaron, posteriormente reflexionaran acerca de las consecuencias de dicha decisión.			
En el libro de registro (mis experiencias de desarrollo humano) escribirán los aprendizajes.			
Bibliografía:			
Lara, C.M.A. A.(1995). ¿Es difícil ser mujer? México: Pax México.			
Comas, V.R., Moreno, A.G., Moreno, A.J. (S.F) Programa de toma de decisiones y solución de problemas “Hércules” cuaderno del monitor. España. Recuperado de: http://www.fundacioncsz.org/ArchivosPublicaciones/162.pdf			
Anexo 1 Presentación por parejas			

OBJETIVO Permitir a la facilitadora conocer información sobre los integrantes del grupo que considere necesario. Y que las participantes conozcan de cada un aspecto tal vez desconocidos.

DESCRIPCIÓN La facilitadora da la indicación de que se van a presentar por parejas (una presenta a la otra persona de la pareja y viceversa), y que las participantes de cada una deben intercambiar determinado tipo de información que sea de interés para todos, por ejemplo, nombre, interés por la actividad a desarrollar, expectativas, etcétera. Pasos a seguir: a) Formar las parejas: la facilitadora puede coordinar la formación de las parejas a través de diversos criterios, como son: escoger personas poco conocidas; realizar una numeración 1-2 y agrupar los 1 con los 2; poner a los participantes a caminar en fila haciendo un círculo en el centro del local y dar la consigna de que, en determinado momento, tomen de la mano al compañero más cercano; o utilizar una tarjetas en las que previamente se han escrito fragmentos de refranes populares (cada refrán se escribe en dos tarjetas, el comienzo en una de ellas y su complemento en otra), se reparten las tarjetas entre los miembros y cada uno debe buscar a la persona que tiene la otra parte del refrán. Pueden utilizarse otras variantes. b) Intercambio entre la pareja: Durante unos minutos las parejas se informan e intercambian sobre los datos personales pedidos. c) Presentación en plenario: Cada cual presenta a su pareja, dando los datos pedidos por el facilitador o coordinador.

Anexo 2 Girando sobre un dilema

Objetivo Abordar una situación extrema desde diferentes puntos de vista, para analizar el proceso que conlleva una toma de decisiones y trabajando decisiones negativas.

Descripción La facilitadora deberá realizar una introducción acerca de qué son los dilemas, e informando que harán una actividad en el que deberán resolver un dilema en donde **NO PUEDEN NO TOMAR UNA DECISIÓN**, al concluir la actividad deberán tener resuelto el dilema, aunque no compartan del todo a solución propuesta.

Pueden trabajar en parejas o pequeños grupos, de acuerdo al número de participantes, y cada grupo elegirá a una representante quien rotará en los otros grupos retransmitiendo los argumentos e intentando modificar los argumentos del grupo en la medida que avanza la actividad. El dilema es el siguiente: *“Eres una mamá en un país en guerra, y el país es invadido por un ejército enemigo, y usted con sus dos hijos, un pequeño de 10 años y una niña de 12 años, quedan prisioneros en un campo de trabajo. Y el jefe al mando de llevar prisioneros le dice que uno de sus hijos se salvará y el otro será ejecutado. Si usted no elige, los dos serán ejecutados ¿Qué haría en esa situación?”.*

Cada pareja o equipo tiene 10 minutos para debatir y la persona elegida rota a los otros grupos con una hoja escrita para modificar o intercambiar el argumento hecho con su pareja o equipo.

Para finalizar, se otorgan los últimos 5 minutos para que cada representante lea todas las posibles soluciones y el grupo elige una solución final.

La facilitadora preguntará en plenaria: ¿Cómo se sienten al tener que elegir entre dos opciones que nunca elegirían? ¿Se les suele presentar en la vida cotidiana tener que tomar una decisión, aunque no les guste? ¿Qué han hecho? ¿Cómo lo resuelven?

Tener la oportunidad de compartir y contrastar diferentes puntos de vista ¿Les ayudó un poco a tomar la mejor decisión? ¿Es bueno consultar otros puntos de vista o no?

Anexo 3 Toma de Decisiones

Objetivo Aprender a tomar mejores decisiones, a partir del entrenamiento y fomentando habilidades para decidir.

Descripción La facilitadora, introduce la actividad preguntando cómo suelen tomar decisiones las participantes del grupo, en situaciones cotidianas. Una lluvia de ideas. Posteriormente se comparte de manera personal el texto "Sale al mercado una nueva pastilla que sustituye la comida"

VENTAJAS	DESVENTAJAS	DUDAS
1. No hay que cocinar	1. Sería más aburrido	1. ¿Cuánto cuesta la pastilla?
2. Se garantiza una dieta equilibrada	3. Las personas que trabajan en cocina estarán desempleadas	2. ¿Dónde venderían las pastillas?
3. Tenemos más tiempo libre	4. Pierde el placer la comida	-----
5. Las compras serán más rápidas	6. Menos relaciones sociales y laborales	-----
7. Ahorramos mucho dinero no hay que pagar en consumibles como gas, luz, etc.	8. Los supermercados y abarrotes tendrán que cerrar	-----
9. Se ahorra mucha agua, no hay que lavar trastes	10. Ya no tengo que elegir qué comer, y pierdo capacidad de elección.	-----
11. -----	12. La cocina deja de tener sentido	-----

Cada participante que recibe el texto puede añadir más cuestiones que están sin clarificar o agregar ventajas o desventajas. Al final se suman las OPCIONES CON MAYOR PUNTUACIÓN (Sean ventajas o desventajas) para tomar una decisión personal. Y se puede realizar con otro tema que las participantes elijan, desarrollando la misma técnica de tres columnas. Se hace una puesta en común y se debaten algunas cuestiones, pero tomando una decisión final.

La facilitadora en plenaria pregunta lo siguiente:

¿Ha costado aplicar la técnica? ¿Se puede llevar a una situación cotidiana? ¿Crees que con esta técnica se pueden minimizar los riesgos a la hora de tomar decisiones?

Tema 6: Vivir sin violencia esta bueno

Tema:	Vivir sin violencia esta bueno	Sesión: 1-1	Duración 2 horas	
Objetivo:	Lograr que las mujeres identifiquen y conozcan sus derechos, así también las instancia a las que deben acudir en caso de sufrir algún tipo de violencia.			
Objetivo específico:	<ul style="list-style-type: none"> ● Conocer los derechos de la mujer. ● Saber que deben de hacer en caso de sufrir violencia y qué instituciones les ayudan. ● Practicar la convivencia sana para apoyar a sus compañeras en caso de sufrir violencia. 			
Producto / resultado esperado: Conocer sus derechos y saber a qué instituciones deben acudir. (mural)				
Facilitadora	Rosario Alcántara Monterrosa.	Fecha:		
Lugar:	Tehuacán Puebla			
Subtemas	Actividades de aprendizaje	Materiales y recursos tecnológicos	Técnica	Tiempo
Introducción	<ul style="list-style-type: none"> ● Bienvenida de parte de la facilitadora agradeciendo la asistencia de las beneficiarias, haciendo énfasis sobre la importancia del tiempo que se tomaron para asistir. ● Dinámica de integración y presentación Canasta revuelta ● En un segundo momento, la facilitadora expondrá los objetivos y acuerdos que se esperan cumplir con el desarrollo de la sesión. ● La facilitadora explicar la dinámica de trabajo 	<p>Proyector computadora Etiquetas para nombres Plumón Pizarrón</p>	Expositiva	5 minutos
Introducción al día	<ul style="list-style-type: none"> ● La facilitadora expondrá, mediante diapositivas, el motivo por el cual se conmemora el día naranja, a su vez la facilitadora explicará que mediante decreto de la ONU en 1999, en principio el día 25 de noviembre se conmemoraba el Día Internacional para la Erradicación de la Violencia contra las Mujeres, por un suceso histórico de la muerte de tres hermanas dominicanas el día 25 de noviembre de 1960 y debido a su gran relevancia se conmemora el 25 de cada mes conocido actualmente como el Día Naranja como una campaña Naranja ÚNETE, para plasmar la problemática sobre la violencia que se vive actualmente. ● A continuación, la facilitadora expondrá porque la relevancia a tal suceso. 	<p>Proyector computadora Plumón pizarrón</p>	Expositiva	10 minutos

Desglose de tema "Derechos Humanos de las Mujeres"	<ul style="list-style-type: none"> ● Prosiguiendo con el tema a abordar, la facilitadora dará a conocer, mediante diapositivas la importancia de los derechos humanos, enfatizando en los Derecho de las Mujeres. ● A su vez, la facilitadora, explicarán cada uno de los derechos que tienen las mujeres enfatizando el derecho a la no violencia. 	Proyector computadora Plumón pizarrón	Expositiva	5 a 10 minutos
Actividad reconociendo mis derechos	<ul style="list-style-type: none"> ● Reconociendo de los derechos ganados y perdidos en nuestra vida. ● Trabajo en equipos ● Mural ● Plenaria ● Reflexión 	papelógrafos marcadores tijeras hojas de colores papel Kraft Masking tape		45 minutos
Dependencias especializadas en violencia contra la mujer.	<ul style="list-style-type: none"> ● Posterior a ello, la facilitadora, expondrán las instituciones, explicando a las presentes en que están especializadas y cómo pueden ayudar en caso de que alguna de ellas sea víctima de violencia. 	Proyector computadora Plumón pizarrón	Expositiva	5 minutos
Actividad del Mural "Apoyo a la no violencia contra la mujer"	<ul style="list-style-type: none"> ● Como punto clave, la facilitadora, expondrán un cartel de papel Kraft de unión contra la no violencia hacia la mujer, donde cada mujer colocara una frase con la que ella se ve. 	Papel Kraft hojas de colores Resistol o Adhesivo Fotografías de las asistentes y familiares.	Practica	20 minutos
Actividad de seguimiento, tarea o compromiso para las usuarias:				
Las participantes compartirán la información con las mujeres que conozcan dentro de su círculo social				
Bibliografía:				
<ul style="list-style-type: none"> ● https://www.gob.mx/conavim/articulos/que-es-el-dia-naranja-y-por-que-se-conmemora ● https://www.esmeralda.edu.mx/dia-naranja ● https://www.gob.mx/conavim ● https://www.semujeres.cdmx.gob.mx/conoce-tus-derechos 				

5. Discusión

Desde las autoridades locales de Tehuacán, Puebla, se tienen identificadas problemáticas específicas asociadas al desarrollo de las mujeres. Destaca el machismo manifestado en violencia de pareja, limitación de las mujeres a sólo desarrollarse como cuidadoras del hogar y se reconoce que en la región la violencia contra las mujeres ha llegado al grado de una alerta de género.

De acuerdo a datos de la Dirección General de Información de la Secretaría de Salud, las mujeres de la región atendidas por agresiones entre 2010 y 2015, han sido en su mayoría por casos de violencia psicológica (47.1%), seguidos por violencia física (40.8%), violencia sexual (10.7%) y violencia económica/patrimonial (1.5%).

De acuerdo a INEGI (2016) 4 de cada 10 mujeres en Puebla ha vivido violencia de pareja 44.3% de mujeres en Puebla ha experimentado algún tipo de violencia de pareja:

- 40% violencia emocional
- 20% violencia económica o patrimonial
- 19% violencia física
- 7% violencia sexual

Por ello la importancia del aprendizaje, desarrollo de habilidades y capacidades es considerado parte importante del desarrollo personal, en este sentido, las mujeres identifican pocas oportunidades de formación accesibles en la región de Tehuacán, Puebla.

El COVID-19 continua vigente y las investigaciones muestran que las cuarentenas domiciliarias están relacionadas con el estrés psicológico y representan un peligro para la salud mental (Shah et al., 2020) coincidiendo con esto, en el presente documento observamos que las mujeres que se encontraban en aislamiento social, sufrían de la carga extra de trabajo, la pérdida de más de un ser querido, la

modificación de labores y horarios de descanso, el estrés generado por esta situación en general o los diversos conflictos familiares surgidos de este fenómeno social, pudieran impactar en los niveles de depresión, al respecto, Barbisch, Koenig y Shih (2015).

De acuerdo a los resultados compartidos el objetivo del presente trabajo conocimos el conocer el impacto de la pandemia en la salud mental y emocional de las mujeres, y por ello la propuesta de impartir cursos de habilidades blandas que fortalezcan la autoestima, liderazgo, autoconocimiento, salud mental, toma de decisiones, motivación, etc. Para el fortalecimiento con herramientas de Formación para el empoderamiento de las mujeres de la región de Tehuacán, Puebla.

Gracias a las gestiones y vinculaciones con autoridades se cuenta con espacios físico donde mujeres madres de familia cuidadoras de tiempo completo, sin embargo, vemos la necesidad de implementar más espacio para mujeres, que este proyecto sea escalable a más espacios y puedan ser retomado por autoridades para llegar a más mujeres.

El empoderamiento de las mujeres es palpable ya que gracias los cursos de desarrollo humano las mujeres logran liberarse de las cargas emocionales, también identifican sus emociones, no solo responder a la pregunta como esta “estoy bien” para crear un escudo, sino todo lo contrario, saber identificar su emoción y poder expresarla sin culpa o remordimiento, actualmente confían más en ellas, y son capaces de emprender, ya que todas las mujeres son buenas para algo, pero por la falta de autoconocimiento y confianza en ellas , es que no logran despuntar, actualmente estas mujeres ya generar sus propios ingresos, algunas otras retoman sus estudios.

Por ello la importancia de crear más espacio para que las mujeres de Tehuacán y la región, puedan tomar estos cursos y todas ellas cuenten con herramientas y conocimientos que les permitan afrontar situaciones y emprender acciones que mejoren diversos aspectos de su vida personal, familiar, social y económica.

6. Conclusiones

En un contexto marcado por el aumento de las brechas, es de suma importancia dirigir esfuerzos hacia el empoderamiento de las mujeres, fortalecer su salud mental, emocional y física, así como sus capacidades a través de la formación para incrementar oportunidades en los diferentes ámbitos educativo, laboral, y emprendimiento, constituyendo una apuesta que adquiere particular relevancia en la estrategia para disminuir las brechas de género; como lo es también la consolidación de alianzas, la capacitación, sensibilización e incidencia con actores clave en los ámbitos de gobierno, educativo, público y privado.

El desarrollo personal se asocia principalmente a las emociones, al lado sensible de la persona, para esto, se considera necesario que las mujeres puedan ser escuchadas y comprendidas respecto a sus emociones, experiencias y vivencias como individuos, como pareja, en su familia y como madres.

Algunas de las problemáticas identificadas que están afectando el bienestar personal de las mujeres son: el COVID 19, estrés laboral, problemas económicos, con la pareja y con los hijos/as. Incluso, para muchas mujeres, su situación podría ser la suma de varias de estas problemáticas, lo que además se agrega a una carga emocional y psicológica que tienen desde niñas y adolescentes en la relación con sus padres.

Como se ha visto anteriormente, son diversos los elementos que conforman el desarrollo personal de las mujeres, entre estos se consideran aspectos a nivel familiar, educativo y afectivo.

Por otro lado, el tiempo libre es el aspecto con el que menos satisfechas están. En muchos casos ni siquiera consideran contar con este tiempo para ellas, ya que para mayoría su tiempo es determinado en función de los demás, dejándose a un lado ellas mismas.

7. Anexos

Evaluaciones



Universidad Nacional Autónoma de México
Facultad de Estudios Superiores Iztacala
Licenciatura en Psicología



Evaluación Inicial

Nombre: _____ Fecha: _____

Le recordamos que no hay respuestas correctas o incorrectas, solamente exprese su opinión para cada una de las preguntas que se presentan a continuación.

1. ¿Qué es la autoestima?
2. ¿Para ti, qué es el autocuidado?
3. ¿Cuánto tiempo de tu día dedicarás a identificar tus emociones?
4. ¿Consideras que prestarás atención a lo que sientes?
5. Para ti que ¿cómo es una mujer empoderada?

Gracias



Universidad Nacional Autónoma de México
Facultad de Estudios Superiores Iztacala
Licenciatura en Psicología



Evaluación Final

Nombre: _____ Fecha: _____

Le recordamos que no hay respuestas correctas o incorrectas, solamente exprese su opinión para cada una de las preguntas que se presentan a continuación.

- 1.- ¿Qué harás cuando te sientas triste?
- 2.- ¿Qué harás cuando algo te preocupe mucho?
- 3.- ¿Qué actividades realizarás que te agradan y generen bienestar?
- 4.- Comparte tu opinión sobre el taller, ¿Qué aprendiste? ¿Qué mejorarías?

Gracias

¿Cómo me valoro?

A continuación, hay una serie de frases, **elije a elegir, según tu parecer, la opción "Siempre" o la opción "Nunca"**.

FRASES	SIEMPRE	NUNCA
Siento que mi familia me considera alguien importante.		
Me siento orgullosa de mis virtudes.		
Me considero una persona alegre.		
Me gusta a mí misma		
Siento que mi familia valora mis opiniones, consejos, decisiones, etc.		
Me considero una persona con muchas destrezas.		
Me considero capacitada para resolver los problemas que se me presentan.		
Creo que mis opiniones son tan válidas como las de otras personas.		
La mayor parte del tiempo me siento segura consigo misma.		

Tenemos en cuenta que, si has marcado muchas "X" en la columna "Siempre", es un alto nivel de autoestima, y a mayor número de respuestas en la columna "Nunca", más bajo nivel de autoestima.

Ahora escribe

¿Qué información te dan estos resultados sobre ti misma?

Consideras ¿Qué es muy importante la valoración que tienen las demás personas sobre ti?

¿Dirías que eres una persona con una valoración positiva sobre ti misma? ¿Crees que debes mejorar algo en tu forma de valorarte?

Inventario de Depresión de Beck

Inventario de Depresión de Beck (BDI-2)

Nombre:..... Estado Civil..... Edad:..... Sexo.....
Ocupación Educación:..... Fecha:.....

Instrucciones: Este cuestionario consta de 21 grupos de afirmaciones. Por favor, lea con atención cada uno de ellos cuidadosamente. Luego elija uno de cada grupo, el que mejor describa el modo como se ha sentido **las últimas dos semanas, incluyendo el día de hoy**. Marque con un círculo el número correspondiente al enunciado elegido. Si varios enunciados de un mismo grupo le parecen igualmente apropiados, marque el número más alto. Verifique que no haya elegido más de uno por grupo, incluyendo el ítem 16 (cambios en los hábitos de Sueño) y el ítem 18 (cambios en el apetito)

1. Tristeza

- 0 No me siento triste.
- 1 Me siento triste gran parte del tiempo
- 2 Me siento triste todo el tiempo.
- 3 Me siento tan triste o soy tan infeliz que no puedo soportarlo.

2. Pesimismo

- 0 No estoy desalentado respecto del mi futuro.
- 1 Me siento más desalentado respecto de mi futuro que lo que solía estarlo.
- 2 No espero que las cosas funcionen para mí.
- 3 Siento que no hay esperanza para mi futuro y que sólo puede empeorar.

3. Fracaso

- 0 No me siento como un fracasado.
- 1 He fracasado más de lo que hubiera debido.
- 2 Cuando miro hacia atrás, veo muchos fracasos.
- 3 Siento que como persona soy un fracaso total.

4. Pérdida de Placer

- 0 Obtengo tanto placer como siempre por las cosas de las que disfruto.
- 1 No disfruto tanto de las cosas como solía hacerlo.
- 2 Obtengo muy poco placer de las cosas que solía disfrutar.
- 3 No puedo obtener ningún placer de las cosas de las que solía disfrutar.

5. Sentimientos de Culpa

- 0 No me siento particularmente culpable.
- 1 Me siento culpable respecto de varias cosas que he hecho o que debería haber hecho.

- 2 Me siento bastante culpable la mayor parte del tiempo.
- 3 Me siento culpable todo el tiempo.

6. Sentimientos de Castigo

- 0 No siento que este siendo castigado
- 1 Siento que tal vez pueda ser castigado.
- 2 Espero ser castigado.
- 3 Siento que estoy siendo castigado.

7. Disconformidad con uno mismo.

- 0 Siento acerca de mí lo mismo que siempre.
- 1 He perdido la confianza en mí mismo.
- 2 Estoy decepcionado conmigo mismo.
- 3 No me gusta a mí mismo.

8. Autocrítica

- 0 No me critico ni me culpo más de lo habitual
- 1 Estoy más crítico conmigo mismo de lo que solía estarlo
- 2 Me critico a mí mismo por todos mis errores
- 3 Me culpo a mí mismo por todo lo malo que sucede.

9. Pensamientos o Deseos Suicidas

- 0 No tengo ningún pensamiento de matarme.
- 1 He tenido pensamientos de matarme, pero no lo haría
- 2 Querría matarme
- 3 Me mataría si tuviera la oportunidad de hacerlo.

10. Llanto

- 0 No lloro más de lo que solía hacerlo.
- 1 Lloro más de lo que solía hacerlo
- 2 Lloro por cualquier pequeñez.
- 3 Siento ganas de llorar pero no puedo.

11 Agitación

- 0 No estoy más inquieto o tenso que lo habitual.
- 1 Me siento más inquieto o tenso que lo habitual.
- 2 Estoy tan inquieto o agitado que me es difícil quedarme quieto
- 3 Estoy tan inquieto o agitado que tengo que estar siempre en movimiento o haciendo algo.

12 Pérdida de Interés

- 0 No he perdido el interés en otras actividades o personas.
- 1 Estoy menos interesado que antes en otras personas o cosas.
- 2 He perdido casi todo el interés en otras personas o cosas.
- 3. Me es difícil interesarme por algo.

13. Indecisión

- 0 Tomo mis propias decisiones tan bien como siempre.
- 1 Me resulta más difícil que de costumbre tomar decisiones
- 2 Encuentro mucha más dificultad que antes para tomar decisiones.
- 3 Tengo problemas para tomar cualquier decisión.

14. Desvalorización

- 0 No siento que yo no sea valioso
- 1 No me considero a mi mismo tan valioso y útil como solía considerarme
- 2 Me siento menos valioso cuando me comparo con otros.
- 3 Siento que no valgo nada.

15. Pérdida de Energía

- 0 Tengo tanta energía como siempre.
- 1. Tengo menos energía que la que solía tener.
- 2. No tengo suficiente energía para hacer demasiado
- 3. No tengo energía suficiente para hacer nada.

16. Cambios en los Hábitos de Sueño

- 0 No he experimentado ningún cambio en mis hábitos de sueño.
- 1ª. Duermo un poco más que lo habitual.
- 1b. Duermo un poco menos que lo habitual.
- 2a Duermo mucho más que lo habitual.
- 2b. Duermo mucho menos que lo habitual
- 3ª. Duermo la mayor parte del día
- 3b. Me despierto 1-2 horas más temprano y no puedo volver a dormirme

17. Irritabilidad

- 0 No estoy tan irritable que lo habitual.
- 1 Estoy más irritable que lo habitual.
- 2 Estoy mucho más irritable que lo habitual.
- 3 Estoy irritable todo el tiempo.

18. Cambios en el Apetito

- 0 No he experimentado ningún cambio en mi apetito.
- 1ª. Mi apetito es un poco menor que lo habitual.
- 1b. Mi apetito es un poco mayor que lo habitual.
- 2a. Mi apetito es mucho menor que antes.
- 2b. Mi apetito es mucho mayor que lo habitual
- 3ª. No tengo apetito en absoluto.
- 3b. Quiero comer todo el día.

19. Dificultad de Concentración

- 0 Puedo concentrarme tan bien como siempre.
- 1 No puedo concentrarme tan bien como habitualmente
- 2 Me es difícil mantener la mente en algo por mucho tiempo.
- 3 Encuentro que no puedo concentrarme en nada.

20. Cansancio o Fatiga

0 No estoy más cansado o fatigado que lo habitual.

1 Me fatigo o me canso más fácilmente que lo habitual.

2 Estoy demasiado fatigado o cansado para hacer muchas de las cosas que solía hacer.

3 Estoy demasiado fatigado o cansado para hacer la mayoría de las cosas que solía hacer.

21. Pérdida de Interés en el Sexo

0 No he notado ningún cambio reciente en mi interés por el sexo.

1 Estoy menos interesado en el sexo de lo que solía estarlo.

2 Estoy mucho menos interesado en el sexo.

3 He perdido completamente el interés en el sexo.

Puntaje Total: _____

8. Referencias

- Beck, A., Steer, R. & Brown, G. (2009). Inventario de depresión de Beck: BDH II. Argentina: Paidós.
Recuperado en:
<https://www.bibliopsi.org/docs/carreras/obligatorias/CFG/13psicometricas/mikulic/BECK%20-%20BDI-II%20Manual.pdf>
- Bisquerra A. R. (2010) Psicopedagogía de las Emociones (1st ed.). Pp. 15-67, 117139. Síntesis.
- Benavides, P. (2017) Depresión, evolución del concepto desde la melancolía hasta la depresión como enfermedad física. Revista PUCE, 105, 171-188.
<http://revistapuce.edu.ec/index.php/revpuce/article/view/119/149>
- Butler, J. (2007). El género en disputa. El feminismo y la subversión de la identidad. Paidós.
- Comisión Interamericana de Mujeres CIM (2019) Covid 19 en la vida de las mujeres. Razones para reconocer los impactos diferenciados.
<https://www.oas.org/es/cim/docs/ArgumentarioCOVID19-ES.pdf>
- Fernández-Luis S., Marbán-Castro E., Pajín-Iraola L., Saavedra- Servera B., Soto- González M., (2020) ¿Qué sabemos del impacto de género en la pandemia de la COVID-19? Instituto de Salud Global de Barcelona. <https://www.isglobal.org/-/que-sabemos-del-impacto-de-genero-en-la-pandemia-de-la-covid-19->
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía INEGI (2019). Estadísticas a propósito del día internacional de la eliminación de la violencia contra la mujer (25 de noviembre) datos nacionales,
https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/aproposito/2019/Violencia2019_Nal.pdf
- Kabeer, N. (1999). Resources, Agency, Achievements: Reflections on the Measurement of Women's Empowerment.

<https://www.uts.utoronto.ca/~kmacd/IDSC10/Readings/research%20design/empowerment.pdf>

Maureira, F. y Sánchez, C. (2011). Emociones Biológicas y Sociales. GPU 7 (2): 183-189

Laín E. Antropología médica para clínicos. Salvat Editores S.A; 1986.p. 179-202.

Lolas S, Fernando. (2008). Las Emociones. Revista chilena de neuro-psiquiatría, 46(2), 152.

<https://dx.doi.org/10.4067/S0717-92272008000200013>

Lozano-Vargas, A. (2020). Impacto de la epidemia del Coronavirus (COVID-19) en la salud mental del personal de salud y en la población general de China. Revista de Neuro-Psiquiatría, 83(1).
<https://www.redalyc.org/jatsRepo/3720/372062853003/html/index.html>

Organización Mundial de la Salud. (2018). Salud de la Mujer. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/women-s-health>

Organización Mundial de la Salud. (2020). Salud Mental y COVID-19. <https://www.paho.org/es/salud-mental-covid-19>

Organización Mundial de la Salud. (2020). Los servicios de salud mental se están viendo perturbados por la COVID-19 en la mayoría de los países, según un estudio de la OMS.
<https://www.who.int/es/news-room/detail/05-10-2020-covid-19-disrupting-mental-health-services-in-most-countries-who-survey>

Pereira Restrepo, S. (2019). Emociones, intencionalidad y racionalidad práctica. William James y Antonio Damasio. Ideas y Valores, 68 (170), 13-36.

Rappaport, J. (febrero, 1981). "In praise of paradox: a social policy of empowerment over prevention" [Elogio de la paradoja: Una política social del empoderamiento sobre la prevención]. American Journal of Community Psychology, 9, 1-21.

Real Academia Española. (2016). Real Academia Española. <http://www.rae.es/>.

Silva, C. y Martínez, M. (noviembre, 2004). "Empoderamiento: Proceso, Nivel y Contexto". *Psykhé*. 13(2), 29-39.

http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-22282004000200003&lng=es&nrm=iso.doi:10.4067/S0718-22282004000200003.

Soler J., Conangla M. (2013) Ecología emocional: El arte de transformar positivamente las emociones. Amat.

Wagner, F., González, C., Sánchez, S., García, C. y Gallo, J. (2012) Enfocando la depresión como problema de salud pública en México. *Salud mental*, 35(1), 3-11.

http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-33252012000100002#:~:text=La%20encuesta%20con%20adultos%20permiti%C3%B3,95%25%3D5.6%E2%80%937.9).

Zarragoitia, I. (2011). Depresión generalidades y particularidades. La Habana: Ciencias médicas. http://newpsi.bvs-psi.org.br/ebooks2010/pt/Acervo_files/depresion-cuba.pdf

Evidencias



Figura 1.- Dinamcia de presentacion



Figura 2.- proyeccion del cortometraje



Figura 3.-plenaria de las palabras significativas

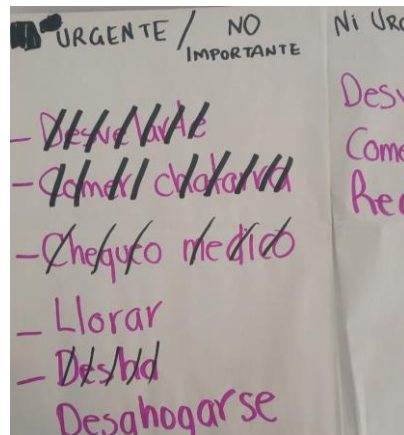


Figura 3.- Prioridades de las mujeres para una estabilidad emocional

Resultados de impacto



Figura 5.- Sandra Mentora de bisutería



Figura 6.- Reyna Mentora de Zumba



Figura 8.- Silvia, dio el paso a la universidad



Figura 9.- habilidades digitales