



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES IZTACALA

Sistema de Universidad Abierta y Educación a Distancia

Manuscrito Recepcional

Programa de Profundización en Psicología Clínica

Propuesta de creación de espacios seguros para
mujeres adolescentes a través de un taller

REPORTE DE PRACTICA DE SERVICIO

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

P R E S E N T A:

María Cristina Pérez Amaro

Directora: Mtra. Aura Silva Aragón

Vocal: Lic. Vanessa del Carmen González De La O

Secretaria: Mtra. Jessica Gómez Rodríguez



Los Reyes Iztacala Tlalnepantla, Estado de México,

27 de Noviembre 2023



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

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

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

Índice

Agradecimientos	4
Resumen	5
Introducción.....	6
1. Marco Teórico.....	8
1.1 Adolescencia y sus características	8
1.1.1 Crecimiento de los senos	9
1.1.2. Vello púbico	9
1.1.3. Crecimiento de altura	9
1.1.4. Cambios corporales.....	9
1.1.5. Cambios reproductores	10
1.1.6. Acné	10
1.1.7. Sudoración.....	11
1.1.8. Vello	11
1.2 Cambios emocionales en las adolescentes	11
1.2.1. Emociones	12
1.2.2. Sentimientos	12
1.3 La adolescente y la familia	13
1.3.1. Necesidad de la familia en esta etapa	13
1.3.2. Conflictos de las adolescentes con la familia	14
1.4. Necesidades de las adolescentes	15
1.4.1. Desde el punto de vista físico.	15
1.4.3. Desde el punto de vista emocional y afectivo.....	17
1.5. La necesidad de participación	18
1.6. Confianza	19
1.7. Seguridad.....	19
1.8. Psicología y adolescentes	20
1.9. La importancia de las adolescentes en México.	22
1.10. Violencia generada hacia las adolescentes en México	23
1.11. Violencia estructural hacia las mujeres.....	26
1.12. Feminismo	28
1.13. Espacios seguros	30
1.14. Propuesta para el espacio seguro de las adolescentes.	33

2. Método.....	36
2.1. Escenario	38
2.2. Participantes:	38
2.3. Procedimiento	39
2.4. Cronograma de las sesiones:.....	40
2.5. Cartas descriptivas	45
3. Vivencias del taller.....	66
4. Limitaciones:.....	92
5. Sugerencias:.....	92
6. Discusión	94
7. Conclusión	100
8. Referencias.....	103
9. Anexos	107

Un día fui adolescente, y sentí que nadie me comprendía, ni yo lo hacía, y no sabía cómo afrontar esta etapa, necesité ayuda, pero no la busqué, la pedía a gritos con mi rebeldía, pero no me hicieron caso, tenía muchos miedos de lograr todo aquello que pensaba, y sentía que no podía más, entonces me prometí hacer algo por las adolescentes, y hoy estoy aquí realizando mi sueño, la creación de un espacio seguro para ellas...

CRIS...



Agradecimientos

En primer lugar, debo agradecer a **Dios** por darme la vida, y la oportunidad de forjarme cada meta y lograrla.

En segundo lugar, a mi **madre** que sé que está orgullosa de mí, que siempre me ha acompañado con su luz y su bendición desde el cielo.

A mis **padres adoptivos**, que son mis abuelos y que me educaron siempre con la sencillez y humildad en una familia con grandes valores de ser siempre tan auténtica, responsable, lo cual me ha permitido llegar a este momento. En especial a mi abuelo que siempre me enseñó a trabajar y a luchar por mis metas.

A **mis hermanas, mis sobrinas y familia** que siempre me han motivado a no desistir de ninguna meta.

A mi **esposo** quien entendió los momentos más difíciles de mi vida.

A mis amigas de carrera **América, Luz María y Alexia**, por siempre tener el compromiso de ser responsables, me enseñaron que el trabajo en equipo es muy valioso en esta carrera, y más que compañeras podemos formar una bonita amistad a distancia, pero muy cercanas, siempre estarán en mi corazón porque son parte importante de esta etapa.

A mis otros amigos de carrera con quien pude compartir experiencias **David, Selene Lupita y Sandy**, mis mejores deseos ahora que somos colegas y espero que nos sigamos apoyando a distancia.

A todos **mis amigos** que se han ido uniendo en cada etapa de mi vida y que son parte fundamental de ella, siempre motivándome y apoyándome en cada una de mis metas, gracias porque me ayudaron en mis proyectos escolares, de cierta manera los oriente y ayude a creer en ustedes mismos.

A mi profesora la **Maestra Aura Silva Aragón** por el interés de guiarme en este proyecto, por la paciencia que me ha tenido, y sobre todo por impulsarme a que sí lo podía lograr, sé que aún falta mucho por trabajar y téngalo por seguro que me seguiré preparando, usted me ha inspirado en este proceso.

Y alguien que le debo las gracias por ser aferrada, guerrera, única, y siempre con la mentalidad de superarse y de sobrepasar cada adversidad, es **a mí misma**, me doy un fuerte abrazo por haber terminado mi licenciatura y terminar una de tantas metas en mi vida, por aprender que si se cierra una puerta, hay muchas más de las cuales al abrirlas encontraré muchas otras vivencias más, esta meta me la debía hace diez años y hoy lo he logrado, esto no acaba aquí, pues seguiré preparándome y creciendo profesionalmente.

Hoy puedo decir por fin... **¡LO LOGRÉ, SOY LICENCIADA!!!**

Resumen

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define a la adolescencia como el periodo comprendido de los 10 a los 19 años. En este periodo de desarrollo humano, se presenta un constante crecimiento y cambios para la maduración física, sexual, psicológica y desarrollo de identidad. El presente trabajo es una propuesta de creación de espacios seguros para mujeres adolescentes a través de un taller llamado “Las adolescentes también existimos” en el cual participaron 9 adolescentes mujeres, de edades entre los 12 y 15 años, este taller se realizó en línea con la finalidad de que pudieran hablar de las diversas situaciones que están viviendo en esta etapa. Este taller constó de cinco sesiones en las cuales las adolescentes trabajaron de manera participativa, realizando actividades que las ayudaron a expresarse y compartiendo sus vivencias, así como su pensar, y mutuamente apoyándose entre las participantes.

Palabras clave: Adolescentes, mujeres, desarrollo humano, emociones, sentimientos, espacio seguro, taller.

Summary

The World Health Organization (WHO) defines adolescence as the period from 10 to 19 years of age. In this period of human development, there is constant growth and changes for physical, sexual, psychological maturation and identity development. The present work is a proposal to create safe spaces for adolescent women through a workshop called “Adolescents also exist” in which 9 female adolescents, ages between 12 and 15, participated. This workshop was held online with the purpose that they could talk about the various situations that they are experiencing at this stage. This workshop consisted of five sessions in which the adolescents worked in a participatory manner, carrying out activities that helped them express themselves and sharing their experiences, as well as their thinking, and mutually supporting each other.

Keywords: Adolescents, women, human development, emotions, feelings, safe space, workshop.

Introducción

El presente trabajo centra en el interés hacia las mujeres adolescentes, así mismo este proyecto es una propuesta de creación de espacios seguros para mujeres adolescentes a través de un taller en el cual participaron 9 mujeres adolescentes, la finalidad de crear este espacio seguro es para que ellas se sientan libres y seguras de contar aquello que viven en el día a día, contando sus experiencias y vivencias, que le puedan ayudar a otra adolescente a saber que no son las únicas que están pasando por ciertas situaciones, así mismo, un espacio en donde ellas puedan hablar de la violencia que también sufren como mujeres adolescentes en nuestro país.

Este punto es importante destacar porque día a día despertamos con la noticia de que una niña, una adolescente o una mujer ha muerto a causa de la violencia que se presenta en México, este tema es necesario mencionarlo puesto que en este taller es comentado por ellas mismas, que en las escuelas no se le da importancia y que los padres y madres de familia no tienen estas pláticas con sus ellas.

Al igual que todas las etapas de la vida surgen dudas en nuestra vida, pero para mí es importante esta etapa, ya que la adolescencia comprende varias emociones, me gusta entender y orientar a las jóvenes en este transitar, el crear un vínculo de confianza en donde ellas puedan compartir sus dudas y exponerlas con otras jóvenes, que entiendan y comprendan que no son las únicas que están pasando por situaciones diversas.

El título del taller es “Las adolescentes también existimos”, la idea surge porque en la revisión teórica para este proyecto, no se encuentran artículos necesarios que hablen de violencia en la adolescencia, solo hablan de mujeres de más de 20 años en adelante, pero ¿en dónde quedan las adolescentes que forman parte de la comunidad de mujeres que desaparecen?, no se le da tanta la importancia a esta etapa en donde es necesario poner interés en la manera de pensar de las jóvenes, en darle importancia a sus ideas y que se promueva la participación de ellas en la sociedad.

Los temas que se vieron en este taller son los siguientes:

Sesión 1: Un espacio pensado para mí.

Sesión 2: Mi cuerpo y mi mente son parte de mi existencia.

Sesión 3: Soy una adolescente y soy libre de expresar mis emociones y mi sentir.

Sesión 4: Las adolescentes no queremos sufrir violencia.

Sesión 5: El valor que tengo como mujer adolescente.

La psicología tiene un papel importante en esta etapa ya que interviene en la estabilidad emocional de las adolescentes, así como poder valorar por medio de la comunicación asertiva si alguna de las adolescentes está pasando por alguna situación en la cual se le pueda apoyar psicológicamente, es decir, si tiene depresión, estrés, ansiedad, si está consumiendo drogas, o si está atentando con su vida, de igual forma se puede dar orientación a los padres de familia, por medio de talleres que puedan complementar este taller.

1. Marco Teórico

1.1 Adolescencia y sus características

Todas las etapas del desarrollo humano son importantes, pero en este trabajo nos enfocaremos en la adolescencia que como sabemos es una etapa importante de la vida en la mujer, en esta se presentan una serie de cambios tanto físicos, biológicos y psico-emocionales. En esta propuesta nos enfocaremos en hablar acerca de la violencia que viven las adolescentes en la actualidad, cómo la psicología interviene en esta etapa y cómo las adolescentes pueden tomar este tema desde sus vivencias, el crear un espacio seguro en donde ellas se sientan seguras de contar todo aquello que viven en el día a día.

Comencemos con definir qué es ser adolescente, para la Organización Mundial de la Salud (OMS), citado en la página del Gobierno de México nos menciona que es el periodo comprendido entre los 10 a los 19 años. En este periodo de desarrollo humano, se presenta un constante crecimiento y cambios para la maduración física, sexual, psicológica y desarrollo de identidad.

En la investigación realizada por Verónica Gaete (2015), el término adolescencia deriva del latín «adolescere» que significa «crecer hacia la adultez». La adolescencia es aquella etapa del desarrollo ubicada entre la infancia y la adultez, en la que ocurre un proceso creciente de maduración física, psicológica y social que lleva al ser humano a transformarse en un adulto. Como se menciona, en este período, en el que ocurren cambios rápidos y de gran magnitud, la persona se hace tanto biológica, como psicológica y socialmente madura y capaz de vivir en forma independiente (o más bien en camino hacia ello en la actualidad, aunque depende de las circunstancias). Por tanto, Verónica Gaete (2015) considera que la adolescencia está compuesta por las transformaciones físicas y las evoluciones psicológicas de las personas; tratándose así, de “una edad en movimiento”

Podemos comenzar mencionando cuales son las características de los cambios físicos de las mujeres adolescentes, el autor Huerta H. (2023) nos menciona las siguientes:

1.1.1 Crecimiento de los senos

Uno de los principales cambios se da en los senos, esto a partir del desarrollo de las glándulas que forman las mamas, a este cambio en el cuerpo también se le conoce como telarquia, el cual es un proceso que ocurre porque hay una modificación en las hormonas sexuales de las niñas, esto primero por los estrógenos que mandan señales a los ovarios y senos para que crezcan de tamaño.

1.1.2. Vello púbico

La aparición o crecimiento de vello púbico, es conocida como pubarquia. Este cambio físico en las mujeres se da progresivamente y en etapas, éste empieza siendo escaso, largo y suave, además de solo aparecer en los labios mayores de la zona vaginal y es no rizado.

1.1.3. Crecimiento de altura

Alrededor de los 10 a los 15 años de edad, las mujeres tendrán como cambio físico el aumento acelerado de su altura, es decir, llegarán a su pico máximo de altura, lo cual se conoce como estirón puberal. Este cambio físico se da debido a que la hormona de crecimiento se produce en grandes cantidades.

1.1.4. Cambios corporales

Otro de los grandes e importantes cambios físicos en la adolescencia en mujeres es el cambio en la forma de su cuerpo, el cual puede ser aumento del peso, así como de la grasa, la cual se acomoda de diversas formas en el cuerpo como en las nalgas, piernas, caderas y estómago.

Así, pues, los cambios corporales son los siguientes:

- **Ensanchamiento de caderas:** debido a que se produce la hormona sexual femenina llamada estrógeno, esto provoca que las caderas de las mujeres se

hagan más grandes o se ensanchen. Este cambio es normal y también dependerá de la genética

- Aumento de peso: durante la adolescencia habrá un aumento de entre 6 a 10 kg en las mujeres, esto distribuido en todo su cuerpo, aunque principalmente irá a sus piernas, estómago y nalgas.
- Distribución de grasa corporal: las mujeres adolescentes tendrán 10% extra de grasa corporal que se acomodará en la cadera, esto debido a la producción de estrógenos.

1.1.5. Cambios reproductores

Durante esta etapa de cambios físicos en la adolescencia en mujeres se desarrollan todas las características sexuales como son:

- Cambios en los órganos reproductores: sucede una maduración en la vagina, el útero y los ovarios, esto por la producción hormonal de estrógeno.
- Flujo vaginal: debido a los cambios que se están dando en los caracteres sexuales de las adolescentes, se puede presentar secreción de flujo blanco o claro.
- Menarquia: también conocida como primera menstruación. Esto se origina porque el cuerpo se está preparando hormonalmente para la reproducción, si es que así lo desea cuando llegue a la vida adulta. Como sucede, todos los meses el cuerpo libera óvulos de los ovarios, presentando así secreción de sangre por la vagina. En México usualmente las niñas tienen su primera menstruación a los 12 o 13 años. Estos periodos pueden ser de manera regular e irregular y para ello hay que comenzar a visitar alguna ginecóloga, quien puede orientar acerca de la menstruación, La menstruación la podemos resumir como un proceso desintoxicante, exclusivo del metabolismo de la mujer, que ayuda a mantener el equilibrio de la salud hormonal.

1.1.6. Acné

Debido al cambio que se están dando en las hormonas de las chicas adolescentes, se da un cambio en la piel, el cual puede producir que sea más oleosa, grasosa y, por ende, aparezca acné, espinillas o puntos negros, principalmente, en el rostro.

1.1.7. Sudoración

Debido a que la adolescencia se caracteriza por la producción de diversas hormonas, éstas comprometen a las glándulas sudoríparas que causan mal aroma en las axilas. Es decir, al igual que el cuerpo crece, éstas de igual forma lo hacen durante este periodo.

1.1.8. Vello

Así como aparece vello púbico en la zona genital, también otro cambio físico en la adolescencia en mujeres es la aparición de vello en las axilas, así como en las piernas, también es probable que salga vello en la zona abdominal.

Aunque de igual manera si se presenta demasiado vello en las zonas antes mencionadas, es posible que sea necesario acudir con su médico especialista para ver que todas las hormonas estén en niveles adecuados.

Por consiguiente es relevante saber que como psicólogas y psicólogos debemos conocer que los cambios se pueden producir a diferente velocidad según cada cuerpo y persona y que cada mujer puede experimentar sus cambios de adolescente a su propio ritmo, a su vez es posible que haya comparaciones entre los cuerpos de sus amigas, también sea un proceso difícil de llevar, debido a estándares físicos, estigma, presión social e inseguridad ante los nuevos cambios de su cuerpo, por ello es necesario ser comprensivas con las adolescentes.

1.2 Cambios emocionales en las adolescentes

Por otra parte, Laura López (2021), también hace referencia a que debido a los cambios hormonales que se tienen en esta etapa, existen los cambios emocionales en una adolescente provocando cambios de humor que modifican con frecuencia su temperamento. Suelen presentar emociones más intensas y de mayor alcance que las/os niñas/os o adultas/os. En las y los adolescentes se desarrolla una euforia de sentirse como si estuvieran en la cima del mundo en un momento y estar deprimidas o deprimidos al siguiente. Estos cambios emocionales pueden afectar su desempeño

escolar, apariencia, elección de las amistades y su capacidad para tomar decisiones adecuadas en la vida.

1.2.1. Emociones

En la vida de las adolescentes podemos encontrar las emociones que como lo refiere la CEUPE (2020) son uno de los tipos de procesos mentales que reflejan la actitud de una persona hacia sí misma y hacia el mundo que la rodea. Estas se encuentran estrechamente conectadas por dos ciencias: la psicología y la biología.

Las emociones son las vivencias de una persona que se dan en un determinado momento. La fuerza de la experiencia depende de cuán significativa sea la situación dada para la persona.

Pero además de la experiencia, esta lleva consigo el componente mental del mismo modo que un elemento biológico, ciertos cambios fisiológicos, ocurren en el cuerpo paralelamente a la vivencia.

Por lo tanto, entendemos que cada adolescente tiene emociones que son expresadas de acuerdo a lo que vive en su interior y que las expresan al exterior, para que conozcamos lo que están viviendo y cómo se sienten. Por eso considero importante la creación de este espacio seguro para las adolescentes, en donde se puedan expresar de manera libre.

1.2.2. Sentimientos

También en la vida de las adolescentes encontramos a los sentimientos que como lo refiere la CEUPE (2020) son una parte muy importante de cada una de las personas.

Ayudan a comprender los verdaderos deseos, a conocerse a una misma.

Antes una aclaración, no existen emociones "malas" ni "buenas", ya que cada mínima parte de ellas es necesaria e importante para una persona, ya que realiza una determinada función.

Así podemos definir que las expresiones físicas son parte de los sentimientos que tienen las adolescentes en la etapa que están viviendo y que tienen derecho a expresar.

1.3 La adolescente y la familia

Valdés J. (2017) menciona que la adolescencia es un periodo de cambio y, como tal, esto va a implicar una transformación de la relación que tiene con su familia. El verdadero objetivo de estos cambios va a ser la búsqueda de su propia personalidad, su manera de enfrentarse a las dificultades, la forma de expresarse para encontrar su rol en la sociedad e incluso dentro de su familia y, así, la manera de sentirse querida y respetada tal y como es.

Por otra parte, la familia va a ser un pilar fundamental en un momento en el que la adolescente se va a encontrar perdida y va a necesitar ayuda, a pesar de que es la etapa en la que se deja influir más por su grupo de iguales.

La influencia en la familia durante el desarrollo de la adolescente será vital. Si esta influencia es positiva, tendrá mucho camino ganado en su integración dentro de la sociedad adulta, facilitando la toma de decisiones y consiguiendo asumir nuevas responsabilidades, de esta manera madurará de forma sana.

Si por el contrario, la influencia por parte de su familia y su entorno es negativa, el trabajo será más duro y más difícil.

1.3.1. Necesidad de la familia en esta etapa

En la página de Extremadura (2018), hace referencia que la familia será el núcleo necesario para:

- ❖ Recibir el apego, la protección y el cariño que precisan en este momento de indecisiones y de sentirse en ocasiones, perdidas y solas. Esto va a hacer que ellas sean más tolerantes hacia el mundo, se enfrentarán con más confianza y con más capacidad para afrontar las adversidades.

- ❖ La necesidad de independencia y el respeto a sus ideas, sin chantaje económico ni imposición a la fuerza, ya que perderán nuestra confianza. Las adolescentes precisan de diálogo y comprensión. Es la única manera que ellas crean lo que les decimos.
- ❖ Menospreciar su aspecto o humillarles con las palabras pueden hacer que se sientan incomprendidas, mostrándose desafiantes, introvertidas y muy reservadas.
- ❖ La importancia de la información en cuanto a relaciones afectivas, sexualidad, consumo de drogas, ya que se enfrentarán tarde o temprano a situaciones en las que tendrá que decidir. Si la información la recibe de la familia, esta decisión será tomada conociendo de antemano todas las consecuencias.

1.3.2. Conflictos de las adolescentes con la familia

Así mismo, Extremadura salud (2018) nos dice que como en todas las relaciones, la que existe en una familia con las hijas o los hijos adolescentes está caracterizada por la presencia ocasional de conflictos. Si a esto añadimos el momento de cambio de la adolescente y su desarrollo de personalidad, el tema se multiplica por infinito...

Conforme la joven va madurando los enfrentamientos irán menguando y todo se irá relajando. Recordar en estas situaciones que esto es un periodo por el que todas hemos pasado y que sólo el 10% de las adolescentes son problemáticas.

En las situaciones de conflicto, es importante recordar que:

- Entender la posición de la adolescente y por el momento en el que está pasando.
- Intentar expresar los sentimientos de forma calmada.
- No valorarle.
- En ocasiones, es mejor evitar el enfrentamiento directo y aplazar la discusión.
- Utilizar la negociación y el razonamiento.
- Hacer partícipe a la adolescente de la búsqueda de soluciones al conflicto.
- Si el tema se desborda, es conveniente pedir ayuda a un profesional.

1.4. Necesidades de las adolescentes

López F. (2016), considera que las principales necesidades de las adolescentes son las siguientes tres:

1.4.1. Desde el punto de vista físico.

Desde el punto de vista psicológico y social, es especialmente importante el tema de la figura corporal, en esta sociedad de la imagen, que ha convertido la obsesión por una determinada figura corporal en el principal valor de referencia social. Nuestra cultura propone modelos de belleza muy exigentes, que generan incomodidad a la mayoría, problemas significativos a una parte importante de la población y clínicos a una minoría (anorexia bulimia, etc.), modelos que tienen la finalidad de provocar en las personas el deseo de cambiar, consumiendo todo tipo de productos publicitados propuestos por el mercado de la cosmética, la cirugía estética no clínica, la industria de la alimentación, los gimnasios, la industria de la moda, etc. Parecer joven, estar a la moda, tener una figura corporal como los modelos dominantes en los medios de comunicación, la publicidad y los productos culturales, son algunas de las referencias básicas. Tal es así que las adolescentes eligen cambiar una o varias características corporales antes que cualquier otra cosa. Es necesario analizar estos sufrimientos, descubrir los culpables y su valor relativo y cambiante, a la vez que proponer valores de referencia adecuados:

- Un cuerpo saludable, que sabe descansar, en vigoroso, disfruta con el ejercicio y el ocio saludable, se alimenta bien y sigue los consejos de las y los profesionales sanitarios.
- Un cuerpo que sabe gozar y dar placer en las relaciones interpersonales íntimas.
- Una expresión corporal y emocional que cultiva la gracia interpersonal: capacidad para expresar, entender, compartir y regular emociones, promoción de las habilidades sociales y la ética sexual y amorosa. Aspectos éstos, que, por cierto, son buenos evocadores del Deseo, Atracción y Enamoramiento,

además de favorecer los buenos vínculos afectivos y las buenas relaciones sociales.

- Tomar como referencia valores propios de una estética personal, no sujeta a fenómenos de moda, publicidades engañosas, con capacidad crítica frente a esta sociedad de mercado consumista que nos seduce con todo tipo de promesas y engaños.

1.4.2. Desde el punto de vista mental.

- El fracaso escolar se asocia a una peor relación con las y los compañeros, profesores y padres, porque estamos en una sociedad en la que el “rendimiento académico” es un valor dominante, un criterio de selección social que hace el sistema educativo, porque condiciona la vida profesional posterior. Por lo que se entiende que las personas que tienen mejores calificaciones son las que van a sobresalir en cualquier ámbito, cuando debemos de apreciar la capacidad de cada adolescente y no necesariamente debe de tener una profesión, si es buena en algún oficio que sea de su interés, o que tengan un interés por algún tipo de arte, la cuestión aquí es que debemos de motivarlas a realizar lo que más les guste siempre, con la finalidad de que ellas se sientan plenas en cada actividad o trabajo que realicen y que más adelante les permita valerse por sí mismas sin depender de ninguna otra persona. Entre las consecuencias del fracaso escolar, destaca la generalización de la baja autoestima a otros campos, los conflictos con las y los profesores y padres y el riesgo de absentismo escolar; con el riesgo añadido de acabar teniendo amistades peligrosas e iniciar un camino de marginación. Prevenir el fracaso analizando las capacidades y dificultades de aprendizaje, no generalizar sus efectos (un hijo con bajo rendimiento escolar no es un inútil, no es malo, etc.), aceptando bien a los hijos y alumnos, sea cual sea su rendimiento escolar, y buscando alternativas profesionales, si fuera necesario, es el camino adecuado.
- El maltrato familiar o escolar (de los compañeros o de los profesores), la falta de sentido de la vida, la inseguridad en las relaciones de apego, los

sentimientos de soledad, la inestabilidad emocional, la desconfianza en los seres humanos y en las relaciones afectivas, etc. pueden provocar sufrimientos emocionales y sociales que favorecen el aislamiento, la depresión e incluso el suicidio, un tema tabú en nuestra sociedad.

- Entre otros riesgos asociados en relación a las necesidades mentales están el fundamentalismo religioso, político o social, el dogmatismo y el racismo, todos ellos fuentes de prejuicios, odios y violencia. Sabernos ciudadanos de un mundo diverso y, por ello, rico, interesante y valioso, fomenta el entendimiento, la tolerancia y la aceptación positiva de las diversidades.

1.4.3. Desde el punto de vista emocional y afectivo.

Estas necesidades emocionales y afectivas son centrales a lo largo de toda la vida y un factor determinante de nuestro bienestar o malestar.

Uno de los errores más frecuentes de las actuales generaciones de padres y madres, compartido desde la generación de las abuelas y los abuelos, es la tranquilidad de que los hijos van bien en la escuela van bien en la escuela y no tienen conductas problemáticas, olvidando que la cooperación y las ayudas que realizan los hijos e hijas en la familia son la mejor escuela para aprender a cuidar. Debemos integrar e involucrar en las colaboraciones y responsabilidades adaptadas a su edad es necesario para aprender a cuidar, evitar la tan frecuente esclavitud de las madres y los hábitos egoístas. Trabajar la importancia de la cooperación y la solidaridad en la escuela y la comunidad es también central si queremos tener ciudadanos responsables y solidarios que, además, por cierto, serán más felices. Otro aspecto importante de la educación familiar y escolar es la necesidad de aprender a resolver los conflictos entre padres e hijos, educadores y educandos con un sistema de disciplina inductiva (López, 2008, citado en López F. (2016), en el que la formación para la autonomía sea un fin, pero sin renuncia a la asimetría educativa, a la autoridad de madre y padre de familia, así como a las profesoras y profesores.

1.5. La necesidad de participación

También López F. (2016). Argumenta que entre las necesidades de las y los adolescentes encontramos un problema social muy relevante en nuestras sociedades es la falta de participación de las adolescentes en las decisiones que les conciernen dentro de la familia, la escuela y la sociedad. La obsesión de las madres y los padres porque no les falte de nada, esto está relacionado con las leyes del mercado, va asociada, con frecuencia, al hecho de que nada deciden sobre su vida, salvo lo que quieren consumir. La comunidad, salvo excepciones puntuales, trata a las y los adolescentes como consumidores de espacios y actividades, sin ninguna capacidad de gestión. Solo llegados los 18 años, cuando adquieren la posibilidad de votar, son convocados y convocadas (demasiado tarde y demasiado mal) con políticas de propaganda electoral, para que voten por los y las candidatas que les van a gobernar. Y todo ello sucede hoy en una sociedad que es incapaz de ofrecer salidas laborales a la mitad de las y los jóvenes, a pesar del descenso de natalidad. Es decir, generaciones de jóvenes formados, pensando casi exclusivamente en el sistema de producción, resulta que ni siquiera pueden trabajar. Es así como este mundo gobernado por las personas adultas divide la vida de las y los adolescentes en tres tiempos:

- Tiempo de comodidad (en la familia que todo lo da).
- Tiempo de sufrimiento (deberes y evaluaciones escolares).
- Tiempo de ocio, conquistado, éste sí, por las y los adolescentes y jóvenes, convirtiéndolo con frecuencia en tiempo de locura, desahogo y conductas de riesgo.

Es verdad que no son pocas las familias que lo hacen bien y que hay escuelas diferentes, asociaciones de adolescentes y jóvenes excelentes, y que la mayoría de adolescentes no son problemáticos o problemáticas, ni tienen sufrimientos graves, pero hemos puesto el acento en los problemas y en el reconocimiento de la falta de proyecto social para las generaciones de jóvenes, justo para que todos contribuyamos a cambiar lo que hacemos mal en la familia, la escuela y la sociedad. La adolescencia es precisamente un periodo de la vida del que podemos y debemos esperar lo mejor,

porque en sentido de la justicia puede alcanzar su cumbre con la capacidad para razonar post convencionalmente y que de esta manera se pueda exigir un mundo mejor, más justo, más igualitario y más fraterno. Escuchar este clamor y aprovechar su energía es un deber tanto de madres, padres, profesores y profesoras, profesionales de la salud y mujeres y hombres en general.

1.6. Confianza

Como expresa Eva Rodríguez (2023), la autoconfianza representa el grado en el que cada persona cree que es capaz de desarrollar una capacidad o de resolver una determinada cuestión. Las personas que confían en sí mismas piensan que son capaces de hacer las cosas bien y, por tanto, no tienen miedo de hacer esas cosas o incluso probar cosas nuevas.

En este aspecto podemos aportar que si las y los adolescentes tienen la suficiente confianza, no dudarán de lo que son capaces y más aún si tienen el apoyo de sus madres y padres, ya que esta confianza se genera desde el núcleo familiar.

Algunos de estos aspectos tienen que ver con la imagen corporal, el control percibido o la propia autoestima. Todo esto influye para que puedan lidiar mejor con la presión social, tomar buenas decisiones y recuperarse fácilmente de los fracasos. Es necesario que las y los adolescentes sepan que sus madres y padres van a estar ahí cuando ellas y ellos los necesiten. Además, necesitan sentir que su hogar es un lugar donde puedan sentirse seguras y seguros en todos los sentidos. Muchas veces con su conducta va a decir que no quiere saber nada de su mamá o de su papá, ni de su hogar, pero al mismo tiempo necesita saber que están ahí, para cuando ellas y ellos los necesiten.

1.7. Seguridad

Desde la posición de Jalife F. (2020), la seguridad psicológica entonces, contribuye significativamente en diferentes aspectos dentro de las organizaciones, entre los que se encuentran la generación de aportes a la innovación con mayor espontaneidad

(tendencia a querer aportar), la inclusión en los procesos de diversidad (sentirse valoradas y valorados), el desarrollo como persona (sentirse estimuladas o estimulados y desafiadas o desafiados a aprender), la asunción de riesgos de manera responsable (no tener temor a equivocarse por intentar) y la generación de equipos de alto desempeño (estimulando el crecimiento personal, la autoconfianza, confianza recíproca, confianza sistémica y el sentido de logro compartido).

De la misma forma Jalife F. (2020) menciona que la evidencia generada por la investigación psicológica a lo largo de estos años, permite concluir que la relación con las madres y los padres es un poderoso factor protector de conductas de riesgo en adolescentes. Se ha señalado que las y los jóvenes que expresan eficazmente sus opiniones y expectativas con las personas, pueden resistir mejor la presión de los pares (Bandura, 1997, citado en Jalife F., 2020). Se observa que cuanto más alientan a las madres y los padres a la expresión de necesidades y aspiraciones personales de sus hijos e hijas, mayor es la tendencia de estos últimos a recurrir para que puedan apoyarlas y apoyarlos de manera guiada. (Caprara et al., 1998, citado en Jalife F., 2020). Asimismo, la comunicación familiar funcional permite el desarrollo de un autoconcepto positivo (Estévez-López, MurguiPérez, Moreno-Ruiz, & Musitu-Ochoa, 2007, citado en Jalife F., 2020). También se ha visto que la percepción de los pre-adolescentes de una comunicación efectiva con las madres y los padres se asocia con una menor manifestación de comportamientos agresivos en la escuela (Lambert & Cashwell, 2004, citado en Jalife F., 2020).

1.8. Psicología y adolescentes

Inmaculada Escamilla (2013) considera que la Psicología de la adolescencia se refiere a los tratamientos de la salud mental ofrecidos a pacientes menores de 18 años. Se presta especial atención a los problemas y a las influencias que una adolescente puede encontrar en las diferentes etapas de su desarrollo hasta la edad adulta. La Psicología para adolescentes se puede ofrecer por una amplia gama de razones, y con tratamientos creados para satisfacer las necesidades individuales. Algunas de las condiciones por las cuales una adolescente acude a las y los psicólogos de la adolescencia son:

- Depresión.
- Ansiedad.
- Problemas de autoestima.
- Problemas de comportamiento.
- Dificultades de comunicación.
- Aversión a la comida.
- Dificultades alimentarias.
- Riesgos de drogadicción.
- Lidar con eventos traumáticos.
- Terapia de luto.
- Abordar un diagnóstico médico y tratamiento médico.

Por otra parte, Cristina Moros (2019) menciona que los cambios en la adolescencia son muy rápidos y no sólo están involucrados los aspectos biológicos, sino también los intelectuales y emocionales. Es un proceso de desarrollo hacia la autonomía personal, gestión emocional y relaciones sociales, que hacen descubrir a las y los adolescentes un entorno nuevo y verse a sí mismas de una manera diferente. A lo largo de este proceso, aumenta la curiosidad por descubrir los nuevos contextos y experimentar nuevas sensaciones. También analizan el entorno formulando nuevas hipótesis y estableciendo su propio criterio. Aumenta la necesidad de consolidar nuevos valores y normas y, para ello, se busca la pertenencia en un grupo de iguales que comparten aficiones e ideas. En este punto también se busca consolidar la identidad sexual y la orientación sexual.

La autoestima de las y los adolescentes puede reforzarse o desaparecer. Las/os psicólogas/os debemos de poner especial atención en este punto, pues el autoconcepto de una adolescente es lo que le motiva a comportarse de una determinada manera. Es vital identificar posibles problemas que pueden desembocar en enfermedades que deben ser tratadas por expertas/os en psicología para adolescentes.

1.9. La importancia de las adolescentes en México.

El gobierno de México en su página web menciona que las y los adolescentes representan aproximadamente un 20% de la población total de México, de tal manera que por tratarse de un grupo etario predominante y por la vulnerabilidad que se presenta durante este periodo de la vida, se vuelve un grupo de atención prioritario, siendo un deber y obligación garantizar su derecho a la salud.

Las conductas de riesgo y sus complicadas consecuencias, son preocupaciones centrales para definir y orientar las políticas públicas en materia de salud para las y los adolescentes. Entre las principales problemáticas que se presentan son los accidentes, la violencia, el embarazo temprano, las prácticas sexuales sin protección, las infecciones de transmisión sexual, el consumo de sustancias adictivas y el suicidio.

Es por ello, que el fortalecimiento de las condiciones de salud de las y los adolescentes es una tarea impostergable, ya que permitirá, garantizar la transición hacia la vida adulta con mayores y mejores oportunidades, con estilos de vida más saludables, con mayores habilidades para interactuar en sus entornos inmediatos, con conductas y hábitos que mejoren su salud no solo física, sino además su salud mental.

Además, la Secretaría de Salud a través del Centro Nacional para la Salud de la Infancia y la Adolescencia, implementa un Programa específico para esta población, cuyo objetivo es contribuir a la disminución de factores de riesgo a través de la adquisición de habilidades y competencias que les permitan desarrollar condiciones y conductas protectoras a nivel personal, familiar y comunitario.

Los componentes del Programa de Atención a la Salud de la Adolescencia son:

- Nutrición en la Adolescencia (NA).
- Prevención de la Violencia en la Adolescencia (PVA).
- Grupos de Adolescentes Promotores de la Salud (GAPS).

- Grupo de Atención Integral para la Salud de la Adolescencia (GAIA)
- Semana Nacional de Salud de la Adolescencia (SNSA)
- Supervisión y Capacitación Integral.

1.10. Violencia generada hacia las adolescentes en México

Como ya se mencionó la presente investigación tiene como finalidad crear un espacio seguro para las adolescentes, en donde puedan compartir las experiencias que están viviendo en esta etapa, inquietudes, todo aquello que las hace vibrar, qué es lo que les motiva y las pone felices, así mismo un espacio en donde ellas puedan hablar de la violencia que también sufren como mujeres adolescentes en nuestro país.

Este punto es importante mencionarlo porque día a día despertamos con la noticia de que una niña, una adolescente o una mujer ha muerto a causa de la violencia que provocan la mayoría de los hombres contra ellas.

Así que hablemos de lo que es el patriarcado y cómo se relaciona con nuestra investigación.

Ana María Torres (s/f) nos ilustra con la definición de patriarcado y cita lo siguiente: La palabra «patriarcal» se desprende de la palabra «patriarca» que proviene del griego y que significa mandar, y de «*pater*», que significa padre. El patriarcado es la autoridad del padre. Patriarcado, patrón, patria, patriota, patrimonio, patrocinio... son todas palabras que se derivan del *pater*, que es quien tiene el poder.

Otra autora Ana Josefina Cuevas (2015) en su libro Familias y relaciones patriarcales en el México contemporáneo. Menciona que el patriarcado es:

- 1) Un sistema de ejercicio del poder y de distribución del reconocimiento social que exalta y privilegia a los hombres, a costa de la devaluación y de la posición de las mujeres.
- 2) Una forma de dominación que opera traslapada con criterios de etnia, clase y nación.

3) Un sistema que tiene delimitaciones históricas, culturales y contextuales.

Así mismo refiere que la violencia de género se refiere a aquellas formas de abuso y dominación que tienen como base una estructura de género inequitativa, vertical y autoritaria. Asimismo, esta autora hace mención en su trabajo acerca de Eva Espinar y Mateo (2007) quienes proponen distinguir tres formas de violencia de género

- Violencia directa (actos físicos o verbales fácilmente visibles en forma de conducta).
- Violencia estructural (formas de explotación, dominación, discriminación o marginación)
- Violencia cultural (todos aquellos razonamientos, actitudes e ideas que justifican, legitiman y promueven la violencia en sus formas directa o estructural).

Las mujeres todos los días de su existencia viven violencia, y es muy desesperante saber que no podemos actuar porque el patriarcado está por encima de la lucha que como mujeres queremos para que cese esta violencia. Las adolescentes son parte importante de la vida y es preocupante que estén viviendo en un país con violencia.

Encontramos que la UNICEF (s/f) nos comparte los siguientes datos, en México, 6 de cada 10 mujeres adolescentes de entre 15 y 17 años han sufrido al menos un incidente de violencia -emocional, física, sexual o económica- a lo largo de su vida.

Así mismo, las niñas y las adolescentes enfrentan violencia en todos los espacios en que habitan: su hogar, la escuela, las calles, espacios comunitarios, el ciberespacio. Esta violencia proviene tanto de personas cercanas, familiares y amistades, como de personas desconocidas.

También la UNICEF (s/f) nos comparte que las adolescentes de 12 a 17 años representan el 80% de las desapariciones de personas menores de 18 años en México. En 2020, fueron víctimas de feminicidio 112 niñas y adolescentes (de 0 a 17 años), esto representó el 11.5% del total de feminicidios en el país, con un incremento de casi 18% respecto a 2019. Además, 4 de cada 10 adolescentes ha experimentado algún tipo de violencia sexual.

Por otra parte, de acuerdo con el Registro Nacional de Personas Desaparecidas y No Localizadas (RNPDNO), únicamente en el Estado de México, 62 niñas y mujeres adolescentes reportadas como desaparecidas o no localizadas han sido halladas sin vida al 24 de agosto de 2023; esto correspondía al 24.4% de las mujeres de 0 a 17 años halladas sin vida en el país. En Tamaulipas fueron halladas 26 niñas y mujeres adolescentes sin vida (el 10.2% de las mujeres de 0 a 17 años halladas sin vida a nivel nacional). El 7.1% de las niñas y mujeres adolescentes halladas sin vida en México fueron reportadas en Chihuahua (18 casos).

Más de dos de cada cinco mujeres de 0 a 17 años halladas sin vida en el país se reportaron en estas tres entidades: Estado de México, Tamaulipas y Chihuahua. De hecho, las niñas y adolescentes de entre 0 y 17 años representaban el 13.3% del total de las mujeres halladas sin vida hasta el 24 de agosto de 2023. En total, una de cada tres mujeres desaparecidas o no localizadas a la misma fecha tenían entre 0 y 17 años.

Desde que empezó el sexenio del Presidente López Obrador (del 1 de enero de 2019) 7,018 niñas, y adolescentes han sido reportadas como desaparecidas o no localizadas en México.

Aunado a las altas tasas de feminicidio, desaparición y violencia sexual, entre otras, persisten múltiples barreras relacionadas con su edad que les impiden recibir oportunamente servicios adecuados y acceso a la justicia.

También existen diversas prácticas nocivas que están profundamente arraigadas y que se basan en estereotipos sobre lo que se cree que es o debe ser una mujer y una niña, lo cual tiene consecuencias a lo largo de sus vidas y manifiesta múltiples formas de violencia en su contra.

Por ejemplo, otro dato que menciona la UNICEF (s/f) es que el acoso y abuso callejero comienza cuando las niñas tienen 9 o 10 años, intensificando entre los 12 y los 15 años. Así mismo la UNICEF (s/f) menciona que, en 2015, el 98.4% de matrimonios de personas menores de 15 años registrados en el país se trataba de niñas y adolescentes mujeres con hombres mayores de 18 años.

La violencia de género que las niñas y las adolescentes enfrentan tiene particularidades que no siempre quedan manifiestas cuando hablamos de violencia contra la mujer o violencia contra la niñez. Visibilizar las experiencias y riesgos de la violencia de género que enfrentan relacionados con su edad, desarrollo y crecimiento, permitirá identificar necesidades de protección y atención específicas para ellas.

Estos datos que nos comparten son los que se viven en la actualidad y que son importantes para la violencia que se vive en contra de las mujeres, reflexionando en la etapa adolescente, son datos que deberíamos de tomar en cuenta para que tengamos conocimiento de lo que aún falta hacer por las adolescentes.

1.11. Violencia estructural hacia las mujeres

Paula Mónaco (2022), en el Blog de periodismo, mediación y crítica de literatura infantil y juvenil refiere que Catorce niños, niñas y adolescentes desaparecen en México cada día. Y aunque ocho de cada diez son localizados, 1,896 de quienes desaparecieron durante el año 2021 siguen sin ser ubicados. Pero en realidad las personas afectadas por esta situación son muchas más: miles quienes han visto y ven sus vidas opacadas, oscurecidas, vueltas gris por la desaparición de un ser querido.

La desaparición se multiplica dentro de los hogares de México y se ahonda en las escuelas donde nadie habla de eso, escuelas del silencio. Son miles las infancias que crecen solas, a ratos abandonadas, pero además se sienten invisibles. Lo que se rescata aún más profundo de esta autora es que los familiares y conocidos de las personas extraviadas asisten a protestas, sostienen fotografías, coordinan esfuerzos por redes sociales, salen a los cerros con pico y pala tras de fosas clandestinas. Quienes crecen entre ausencias hallan así una forma de sentirse útiles, de compartir espacios con sus familiares y sumar su esfuerzo.

También Paula Mónaco (2022), hace referencia que, durante el año 2021, niñas, niños y adolescentes desaparecieron en todos los estados del país, pero en mayor número en Estado de México, Tamaulipas y Jalisco. Esas tres entidades concentran el 40% de los casos, cuatro de cada diez niños, niñas y adolescentes han desaparecido allí.

Un 80% de las y los desaparecidos son localizados, un índice elevado y optimista en comparación con lo que ocurre a personas adultas. Sin embargo, hay un detalle importante: no sabemos qué ocurre mientras están desaparecidos y, por tanto, poco podemos prevenir que esa cifra siga creciendo. Detectamos aquí un ámbito donde urge se genere y difunda más información.

Aún frente a esa falencia, las estadísticas han ido definiendo con más claridad quiénes son las víctimas: adolescentes en su mayoría, a nivel nacional más mujeres que hombres, aunque en algunos estados la tendencia es inversa (como en Jalisco y Nayarit).

En esta búsqueda por entender cómo, cuándo y por qué desaparecen las infancias, también comienza a construirse una nueva categoría: “desaparición intermitente” y aparece de nueva cuenta una razón de desaparición que ya conocemos y debemos seguir analizando, la desaparición como huida de las violencias.

Entre quienes regresan, es decir niñas, niños y adolescentes que estuvieron desaparecidos, algunas revelan que huían de la situación en la que vivían, lo que nos pone frente a un problema complejo: ¿cómo les vamos a proteger si el peligro está dentro de casa, en su colonia o comunidad? En la atención de esas causas estructurales está, en gran medida, la respuesta a la prevención.

Porque, de acuerdo a lo encontrado tras la consulta a diversas autoridades y personas expertas, se desprende que al momento de reportar desapariciones y localizaciones de niñas, niños y adolescentes no se están registrando detalles importantes del cautiverio ni de perpetradores, ni de posibles violencias sufridas por las infancias durante el tiempo en que estuvieron desaparecidas. Casi nada, aunque existe una herramienta de unos 400 casilleros por llenar, formatos que las autoridades tienen disponible cada vez que registran un nuevo caso. Resulta imprescindible que no se cierren las investigaciones una vez que sucede la localización, porque esto nos deja sin información sobre dinámica y móvil de la desaparición, además de sumar a la impunidad reinante en estos casos. Es sin dudas un aspecto a mejorar.

1.12. Feminismo

Damaris Moreno y Laura Aguilera (2018) hacen referencia en su investigación acerca del feminismo y nos comparten que esta brota en un momento histórico de movimientos, reivindicaciones y de corrientes de pensamientos para la liberación de otros sectores sociales. En el cual se llevan a cabo cambios en los modelos de organización política y de modernización social, en paralelo a las reivindicaciones feministas. Hace más de doscientos años surge el movimiento feminista, un movimiento de lucha no violenta, progresista y múltiple. Por consiguiente, este movimiento es contrario al sistema patriarcal, luchando contra las injusticias que este genera (Bosch, et al., 2006 citado en Damaris Moreno & Laura Aguilera).

De esta manera podemos decir que el feminismo surge por el derecho que tenemos las mujeres de que se nos respete y que se nos reconozca el que tenemos oportunidades por que existimos, es decir que podemos participar en la sociedad libremente eligiendo lo que más nos conviene, sin reprimirnos de nada, así mismo este movimiento es clave en las adolescentes, puesto que ellas serán todas unas mujeres en un futuro y deben de ser escuchadas, porque sus ideas o propuestas también son importantes.

Por otra parte, Laura Lecuona (2018) menciona que el feminismo adoptó el concepto de género para explicar el patriarcado y sus mecanismos de acción: el género es un sistema social y cultural que asigna modos de comportarse y vestirse, temperamentos, capacidades, intereses y, sobre todo, valores y jerarquías diferentes a las personas según su sexo, es decir, según su presunta capacidad reproductiva. Analizando esta parte y relacionándolo con las adolescentes, en la actualidad sería una pena que dejáramos que el patriarcado quiera hacer con las adolescentes un grupo de mujeres que no puedan opinar, vestirse como ellas quieran o solo estudiar lo que a este le parece, queriendo que sean mujeres que no se puedan defender, este espacio permite que ellas se expresen y que se les motive e impulse a que siempre que puedan defiendan sus ideales, para su estabilidad como mujeres adolescentes , alejándose así del patriarcado que nos quiere sumisas.

Otro aspecto que menciona Laura Lecuona (2018) es que el feminismo parte de una premisa muy distinta; si pensáramos que no hay remedio, no habríamos organizado un movimiento político para luchar contra la violencia masculina y buscar nuestra emancipación. Esto es que debemos de buscar la manera de que se hagan espacios seguros, debates, foros, talleres, etc., en donde se siga promoviendo el feminismo y que este siga teniendo el legado de porqué se creó para que en este caso las adolescentes lo sigan transmitiendo a las siguientes generaciones y no solo se quede como un proyecto por el cual jamás se luchó y que finalmente el patriarcado diga: “gane”.

Mireya Cidon (2023), en un artículo publicado en una revista con el título “Razones por las que el mundo necesita el feminismo” argumenta que ser feminista no significa que pensemos que las mujeres merecemos derechos especiales; significa que sabemos que merecemos los mismos. El feminismo no habla de superioridad. No discrimina, menosprecia o castiga al otro género. Simplemente combate las desigualdades que sufren las mujeres por el mero hecho de serlo. No luchamos por ser “más”, luchamos por que se nos respete, nuestra ideología, nuestro ser, nuestro cuerpo.

Y en la actualidad falta mucho por trabajar para que el patriarcado no cuestione nuestras ideas, que estas sean libres sin tener que pedir permiso y que a su vez vivamos libres de prejuicios por que nosotras tenemos nuestras propias ideologías y estas tiene que ser respetadas, sin que tengamos como mujeres a dudar de que algo que hacemos esté bien o mal. Tenemos que tener firmes nuestros pensamientos de seguir luchando para seguir buscando beneficios para las niñas, adolescentes y mujeres.

Gilda Luongo (2022) en su texto Desobedecer para sanar de Casa Mundanas: conceptos sudorosos, menciona la siguiente frase “Un proyecto feminista es encontrar cauces para que unas mujeres puedan existir en relación con otras mujeres; cauces para que las mujeres puedan relacionarse entre sí. Es un proyecto porque aún no hemos llegado a este punto.”

Esta frase me hace pensar que sí podremos lograr que las mujeres nos unamos para convivir sanamente, que podamos compartir ideas, proyectos, sueños y que nos

apoyemos para que esto pueda suceder, esta etapa de la adolescencia es una etapa muy importante para que ellas aprendan a convivir y que mejor en un espacio seguro, aportando ideas en beneficio de ellas mismas, creando estrategias de cómo vivir plenas, felices, tranquilas, seguras, etc, en busca de su propia estabilidad emocional y que en el aspecto de querer vivir su vida, disfruten sus vivencias como ahora que son adolescentes como mañana que serán adultas, disfrutando y gozando de todo aquello que se propongan, ideas, metas y sueños cumpliendo sin que el patriarcado se interponga.

1.13. Espacios seguros

Ivonne Zapata (2023) menciona que un espacio seguro es un lugar donde las personas pueden expresarse libremente sin temor a ser juzgadas, discriminadas o rechazadas. En psicología, un espacio seguro se refiere a un entorno terapéutico en el que las personas pueden hablar sobre sus experiencias, pensamientos y sentimientos sin temor a ser rechazadas o estigmatizadas. En un espacio seguro, se fomenta la empatía, la comprensión y la aceptación mutua. Un espacio seguro es importante para que las personas se sientan cómodas para hablar sobre cualquier tema que les preocupe. Un espacio seguro puede ser un lugar físico, como un consultorio o una sala de terapia, o puede ser un espacio virtual, como un grupo de apoyo en línea.

Así mismo nos menciona que en un espacio seguro, las/los profesionales de la psicología tienen la responsabilidad de crear un ambiente acogedor y respetuoso para sus pacientes. Esto implica el uso de un lenguaje no sexista y no discriminatorio, el respeto a la privacidad y la confidencialidad de los clientes, y la escucha activa y empática de sus preocupaciones.

En el libro de "No te creas tener derechos" de las Mujeres de la Librería de Milán se menciona sobre las numerosas asociaciones y movimientos de mujeres que se interesan por la mujer y por su emancipación, estas organizaciones se dicen se proponen "insertar a la mujer y facilitar su participación en la sociedad tal como es". En este sentido considero necesario el que existan asociaciones en donde la mujer

pueda crear proyectos que estén en beneficio de la sociedad, así mismo que las mujeres seamos esas creadoras de dichas asociaciones.

También en el libro "No te creas tener derechos" de Librería de mujeres Milán. (2004). Se reflexiona acerca de La autoconciencia, primera invención de la política de la mujer. La toma de conciencia es el acto político en que se descubre y se afirma la común identidad femenina. Cuando es reconocida, esta común identidad puede unir a las mujeres entre sí mucho mejor que cualquier organización. Esto nos ayuda a corroborar que los espacios seguros tienen un papel muy importante en las mujeres, y en la etapa de la adolescencia para que ellas puedan ser creadoras de este espacio, de tal manera que se sientan seguras y tranquilas en un espacio que les pertenece solo a ellas como mujeres, en donde compartirán sus deseos y añoranzas, esto es por medio de actividades psicoeducativas, para que tengan un aprendizaje significativo en su vida personal.

Todas estas observaciones se relacionan también con otra aportación del mismo libro "Las mujeres empiezan diciendo nunca nos hemos comunicado verdaderamente entre nosotras." esta frase nos hace reflexionar que teniendo un espacio en donde ellas se puedan identificar como mujeres adolescentes dialoguen de aquello que las haga tener una bella conexión en esta hermosa etapa, en donde la comunicación fluya de acuerdo a la edad que se encuentran y a los cambios que se están presentando, junto con todo lo emocional.

En consecuencia, podemos referenciar la siguiente frase que retomamos de este libro "las divisiones que los hombres crean entre las mujeres". A mi juicio el patriarcado podrá expresar que son grupos en donde solo se hablara de novelas, comida, manualidades, etc., y que piensen eso, cuando en verdad estamos en busca de nuestros propios ideales.

Hay que dejar en claro que como se menciona en el libro antes mencionado Entre las mujeres se establece "una sociedad nueva de la que queremos excluir el antagonismo, la competencia, la dominación y el afán de mando", Lo que queremos es "poder vivir el placer" de ser mujeres, "sin tener que someternos al yugo de la

sujeción y de la opresión que a todas nos aflige", se entiende que no queremos limitarnos en estos espacio a expresar todo aquello que queramos, aportar ideas libremente y en este caso es buscar que las adolescentes se sientan seguras de que este espacio es solo de ellas, creando así sus propios acuerdos de convivencia.

Así mismo del feminismo surge la propuesta entusiasta de "derribar las estructuras y presupuestos inaceptables para dejar fluir los verdaderos pensamientos y sentimientos". Es así como retomamos el feminismo en nuestros espacios seguros, no permitiendo que lo derrumben o que este movimiento ya no tenga voz en unos cuantos años, por eso es importante que se sigan creando proyectos que hagan que siga perdurando el legado feminista y ¿cómo lo lograremos?, con la creación de estos espacios, en la actualidad solo son de mujeres, pero en este caso lo implemento con adolescentes que son parte importante de una sociedad, de ahí el interés de que este trabajo fuera pensado en ellas.

En relación con "No te creas tener derechos", esto es, un grupo voluntariamente pequeño, no inserto en organizaciones más amplias, formado exclusivamente por mujeres que se reúnen para hablar de sí mismas o de cualquier otra cosa, pero siempre a partir de su experiencia personal. Y así es como se pretende que este taller tenga dicha participación partiendo de lo vivencial de las adolescentes con la finalidad de apoyarse entre ellas y encontrando soluciones que no solo les sirvan en el momento, sino que estas las puedan transmitir a las amigas, primas, hermanas, sobrinas, o en su defecto a las generaciones que siguen.

Es por ello mi interés en la creación de espacios seguros para que las adolescentes se sientan seguras y conocer si se puede unificar la intervención de los programas sociales e implementarlos en las comunidades, estos espacios seguros, reconociendo las necesidades de cada comunidad. Aún falta mucho por hacer porque en la actualidad no hay programas que vayan enfocados a las adolescentes, si bien los programas hacen hincapié en las mujeres en general, pero descartan esta etapa de la adolescencia, que es en la que apenas comienzan con sus vivencias hacia la etapa adulta.

También podemos decir que los espacios seguros en este trabajo pretenden, desde el punto de vista feminista, ayudar a que las adolescentes expresen sus ideales, donde visualicen un futuro en el que ellas puedan lograr todo aquello que se propongan sin que nadie les diga o las cuestione el por qué lo harán, además de que conozcan que es lo que origina la violencia, como crece y se hace fuerte, proponiendo medidas de seguridad entre ellas y estas a su vez compartirlas con otras adolescentes, hasta que se pueda lograr una red de adolescentes en contra de la violencia, así mismo, el aprender que entre mujeres nos podemos apoyar.

1.14. Propuesta para el espacio seguro de las adolescentes.

En la opinión de María Padilla (2021), tener una relación de confianza con las y los adolescentes no significa sólo que ellas y ellos confíen en sus madres y padres, también se les debe de brindar esa certeza de que verdaderamente confiamos en las adolescentes, en el espacio seguro se pretende que las adolescentes puedan sentirse en un espacio en donde existe comunicación y que sepan que tendrán el tiempo para ser escuchadas, y podrán expresar todas sus dudas, sentimientos y emociones, se buscará que estas sean resueltas, y a su vez podrán compartirlas con otras adolescentes.

Kellyn Duarte, Karen Medina y Loreto López (2022) en la monografía que presentan mencionan que los espacios seguros son una herencia cultural de nuestras antepasadas, tiene una larga data. Surgen de la necesidad y deseo de pensar, reflexionar y compartir diversas vivencias, malestares y cuestionamientos sin la interferencia de los hombres y en este espacio para adolescentes se pretende que ellas se sientan seguras de expresarse sin pena.

También mencionan Kellyn Duarte, Karen Medina y Loreto López (2022) que estos espacios pueden ser un proceso de recuperación, en el que se pasa de la pasividad y el silencio, a la acción y a los movimientos propios, en el que activamente decimos “aquí no entran”. Y en los espacios para las adolescentes se pretende que ellas establezcan sus propios acuerdos, para que ellas mismas comiencen a tomar decisiones de lo que está bien y de lo que está mal. Al establecer ese límite

comenzamos a definir, a reapropiarse de las palabras, de los significados. Tomamos el control y ejercemos nuestro poder. Abandonamos el temor a las represalias o penalizaciones que pueden venir de la cultura patriarcal vigente. Desde esta rebeldía, esta insubordinación guiamos nuestro poder creativo hacia una nueva forma de pensar, de imaginar, de hacer y ser mujer. Salimos de la cultura de los hombres para hilar la nuestra, propia. Por consiguiente, en este punto es importante destacar que a las adolescentes las definen como rebeldes, como mujeres que no saben lo que quieren, que piensan sin sentido, pero no es así puesto que están en busca de una identidad.

Los círculos de mujeres tienen una premisa fundamental: invitar a las participantes a compartir sus experiencias, pensamientos, sentimientos y necesidades. Esta invitación es intencional y profundamente política y transgresora, sobre todo si tenemos en cuenta que las mujeres históricamente hemos sido condenadas al silenciamiento, el miedo, la vergüenza y la culpa y además el patriarcado ha fortalecido la idea de una enemistad entre las mujeres. En la actualidad debemos fomentar la integración de mujeres con una misma finalidad y que está sea la unión para luchar por nuestros ideales, acabar con el mito que el mismo patriarcado ha fomentado de que las mujeres solo somos problemáticas, porque este fundamento lo hacen para que no nos escuchen, no tengamos voto en las decisiones, que ellos elijan, es por eso que como psicólogas podemos fomentar en esta etapa de la adolescencia la unión para un fin en común. Así como lo mencionan las autoras invitar a las mujeres a desprivatizar sus experiencias y malestares emocionales, es una de las apuestas centrales de la terapia situada feminista, que reconoce como lo plantea Margarita Pisano (1995) que las humanas estamos interconectadas, ya que vivir es estar en interrelación permanente con otras/os y también la naturaleza, con otros animales y nuestro entorno. Reconociendo esta condición sociocultural de las personas, transitar en la búsqueda del bienestar a través de espacios terapéuticos como lo son los círculos de mujeres, requiere que las participantes puedan conectar la experiencia personal con la colectiva, lo cual les permite conocer nuevos elementos para incorporar en su comprensión de las situaciones que las afectan e identificar alternativas de actuación. (citado en Kellyn Duarte, Karen Medina y Loreto López (2022)).

Precisamente los espacios de adolescentes buscan que se les impulse a que sean creadoras de sus propios ideales, experiencias, de las metas que se propongan, el logro de las mismas, y que a su vez quieran compartir su experiencia, motivando así a otra adolescente para que tengan una inspiración y una experiencia, que juntas sean las creadoras de este espacio en donde la conexión sea precisamente entre mujeres lejos del patriarcado.

2. Método

La metodología cualitativa se define como la investigación que produce datos descriptivos: las propias palabras de las personas, habladas o escritas y la conducta observable.

La investigación cualitativa recolecta la información a través de técnicas no estructuradas o semi estructuradas.

Comienza con la recogida de datos mediante la observación empírica o mediciones de alguna clase, y a continuación construye, a partir de las relaciones descubiertas, sus categorías y proposiciones teóricas. Pretenden descubrir una teoría que justifique los datos. Mediante el estudio de los fenómenos semejantes y desarrolla una teoría explicativa.

Se centra en el descubrimiento de constructos y proposiciones a partir de una base de datos o fuentes de evidencia (observación, entrevista, documentos escritos...). A partir de los datos, que se ordenan y clasifican, se generan constructos y categorías.

Mediante estrategias adecuadas, se busca obtener y analizar datos de tipo subjetivo. Su propósito es reconstruir las categorías específicas que los participantes emplean en la conceptualización de sus experiencias y en sus concepciones

Taylor, S.J y Bogdan R. (1986) sintetizan los criterios definitorios de los estudios cualitativos de la siguiente manera:

- Inductiva: Parte de datos para desarrollar comprensión, conceptos y teoría.
- Holística: Personas, escenarios, grupos no reductibles a variables, considerando como un todo.
- Naturalista: Interacción con informantes de modo natural y no intrusivo.
- Descriptiva: Centra análisis en descripción observación fenómenos y cosas observadas.
- Emic: Perspectiva del actor. Comprender a las personas dentro de su propio marco de referencia.

- Comprensiva: No busca la “verdad” o “moralidad” sino la de las perspectivas del actor social. La investigación online es un método de recolección de datos que se realiza a través de Internet.

Características de la investigación online:

- El alcance de una investigación online puede ser global.
- El tiempo de recolección de datos es mucho menor que en la investigación tradicional.
- Las herramientas de incorporación de información son variadas para una información precisa.
- Los costos del proceso son mucho más bajos que con la investigación tradicional.
- Los investigadores recolectan información y la visualizan en tiempo real.
- Con acceso a una gran variedad de herramientas para un análisis de datos profundos.

Como marco referencial empleamos la etnografía digital, porque nos permitió explorar los entornos digitales-materiales habitados e identificar cómo es la actividad humana e interrelaciones entre estos espacios. Esto significó un proceso colaborativo y permitió obtener un conocimiento social más amplio.

Considerando que una etnografía digital es un método descriptivo de investigación que se enfoca en la vida dentro de un grupo y busca comprender el significado que tienen los sucesos para la gente que participa en ellos, mediante un conjunto de actividades que suele dirigirse como “trabajo de campo”, y cuyo resultado se emplea como evidencia para la descripción (Guber, Roxana. 2019).

2.1. Escenario

La investigación se llevó a cabo en sesiones que fueron impartidas en línea, a través de un dispositivo ya sea laptop o celular, se les solicitó que buscaran un espacio cómodo y relajado, libre de ruido y de distracción, este fue impartido los días viernes a las 18:00 hrs., cuando las participantes estuvieran más relajadas de los horarios de clases, es decir, al día siguiente no asistieron a la escuela, este día fue pensado para que se relajen de todas las actividades que tuvieron durante la semana.

2.2. Participantes:

Elia: Adolescente de 14 años de edad ella cursa tercero de secundaria, radica en Guadalajara y actualmente vive con su padre y la pareja de él, su mamá vive con su hermano en la Ciudad de México.

Jacqueline: Adolescente de 12 años de edad quien cursa segundo de secundaria, actualmente su familia está compuesta por su mamá y su hermana ya que el padre murió hace dos años a causa de covid.

Guadalupe: Adolescente de 14 años de edad quien cursa primer semestre de preparatoria, su núcleo familiar se compone por su mamá y la pareja de ella, no tiene hermanos, ella es hija única.

Sonia: Adolescente de 12 años de edad, ella vive con su mamá y sus dos hermanas, su padre las frecuenta muy poco y su mamá es quien las saca adelante.

Susana: Adolescente de 12 años de edad, acude a la escuela primaria en sexto año, vive en una familia compuesta por padre, madre y un hermano.

María: Adolescente de 13 años de edad cursa el segundo año de secundaria, vive en una familia compuesta por el padre, madre, una hermana de 2 años y un hermano de 4 años.

Nallely: Adolescente de 12 años de edad va en primero de secundaria, vive en una familia compuesta por dos mujeres, no tiene hermanos.

Karina: Adolescente de 13 años de edad cursa el segundo año de secundaria, vive en una familia compuesta por padre y madre, tiene 2 hermanos y ella es la mayor.

Elizabeth: Adolescente de 11 años de edad, vive en una familia en la cual tiene padre y madre, una hermana y un hermano mayor de 16 años, va en primero de secundaria.

2.3. Procedimiento

En este espacio de construcción entre adolescentes, se promovió en las participantes que identificaran la importancia de un espacio seguro. El desarrollo de este espacio de construcción fue teórico-práctica en cada una de las sesiones, con la intención de que cada una de las participantes interactuaran entre sí. En cada sesión se les indicó a las participantes los materiales necesarios que se requerían para la realización de las actividades diseñadas, por medio del grupo de WhatsApp que se organizó con las madres de familia, cuya temporalidad se observa mediante las fechas en el cronograma. Estas sesiones tuvieron un periodo de duración de 5 días (los viernes de cada semana) y cada sesión duró un tiempo estimado de 60-80 minutos.

2.4. Cronograma de las sesiones:

Sesión 1: 06 de octubre de 2023

Sesión 2: 13 de octubre de 2023

Sesión 3: 20 de octubre de 2023

Sesión 4: 27 de octubre de 2023

Sesión 5: 03 de noviembre de 2023

Este proyecto comienza el día 30 de septiembre del presente año, se contactó a las adolescentes por medio de las madres de familia que conocía, solicitando el apoyo para que las dejaran participar, claro si las adolescentes estaban de acuerdo, explicándoles la finalidad del proyecto que sería solo con fines estudiantiles esto fue por medio de una invitación digital (Anexo 1). Se les preguntó a las madres de familia si podíamos crear un grupo de WhatsApp a lo que respondieron que sí, este grupo se utilizó para hacer de su conocimiento lo relacionado con el taller y también compartirles los temas que serían expuestos en cada sesión, tuvimos la participación de 9 mamás y 9 adolescentes mujeres. Posteriormente se les compartió el consentimiento informado (Anexo 2), a las madres de familia para que lo puedan imprimir y firmar, para posteriormente regresar de manera digital, en el cual incluye la información para participar en este taller, un consentimiento es para las madres de familia y otro es para las adolescentes Los consentimientos informados fueron entregados en esa semana debidamente firmados por cada una de las participantes (Anexo 3). Durante la semana que se formó el grupo de whatsApp, se hizo una dinámica con las madres de familia, la cual consistía en que se presentaran y expresaran

lo que significa ser mamá de una adolescente, esto con la finalidad de que se conocieran y que compartieran su sentir y así saber que lo que sienten también es compartido con las demás mamás y a continuación tenemos las siguientes respuestas:

NOMBRE DE LA MAMA	RESPUESTA
RAQUEL	Buenas noches, mi nombre es Raquel y para mí ser mamá de una adolescente es tener una confidente, es maravilloso q ya escuché la misma música y cantar juntas ☺, es nostalgia y hermoso verla crecer q esa pequeña niñita que carba ya se está convirtiendo en una señorita que poco a poco va construyendo sus sueños
JULIA	Buenas noches mi nombre es Julia, para mí ser mamá de una adolescente ha sido un poco complicado son muchos los cambios que está presentando entre físicos, y estados de ánimo y por más que me tenga confianza hay cosas que no me dice. Trato de brindarle la confianza a más no poder , siempre teniendo presente que soy su mamá y aún que sea malo me debe de tenerla confianza y así buscar soluciones
ROSARIO	Buenas noches Mi nombre Rosario y para ser mamá de una adolescente es como tener un chicle pegado alado mío x que nunca me suelta y es lo más maravilloso que me pudo haber pasado en la vida 🌀 y lo que más me encanta es que salimos a divertirnos mucho solas y ver cada momento de su vida es algo muy bonito pero a la vez triste x que en algún momento dije "como pasan los años tan rápido que mi niña está creciendo muy rápido y ya casi una señorita 😊😊" y lo más importante es que nos tenemos mucha confianza y es muy abierta hacia mí siempre

	<p>preguntándome cosas x que a veces yo como mamá no se responderle a lo que ella quiere saber y sobre todo que me tenga una mega confianza como mamá como amiga como ella lo quiera ver pero que me tenga mucha confianza ella es una persona maravillosa pero a la vez enojona (PERO ELLA DICE QUE SACO MI CARACTER) LA AMO TANTO 🍷💕 Y GRACIAS X ESTE MEDIO PUEDO EXPRESAR TODO LO QUE SIENTO X ELLA Y X SER UNA MAMA LUCHONA COMO ELLA ME DICE POR ESO LE DIGO GRACIAS MI NIÑA RENATA X SER TU MAMA</p>
<p>MARICELA</p>	<p>Ser mamá de una adolescente</p> <p>Hola, mi nombre es Maricela y ser mamá de una adolescente es increíble, es un desafío maravilloso que se trabaja con amor, es aprender cada día un sentimiento nuevo, reír y llorar de alegría, de coraje, de miedo, ¡de emoción! Es asombroso por qué no solo es una hija, sino que es a veces una chica nueva, a la que tengo que tengo que conocer en todas sus facetas, es enojarme por qué es rebelde, pero compadecerme por qué es una mujer con hermosos sentimientos, es amar incondicionalmente cada una de sus etapas, cada emoción, cada enojo, cada alegría, cada triunfo, cada fracaso, cada cosa que se inventa☐☐☐</p>
<p>LUISA</p>	<p>Buenas noches mi nombre es Luisa . Y ser mamá de una adolescente es un gran reto lleno de muchas emociones , es muy lindo ver crecer a nuestra hija poco a poco se van convirtiendo en un versión muy parecida a nosotros , es muy padre ver que comienza. Tener otros intereses, otros sueños , pero a su vez es una constante preocupación de saber si estamos haciendo bien nuestro trabajo de padres ,saber si los estamos</p>

	guiando bien ya que los tiempos y los adolescentes han cambiado mucho, PERO NO DEJA DE SER MARAVILLOSO.
IRENE	Buenas noches mi nombre es Irene Para mí el ser mamá de una adolescente es un desafío enorme ,es tener muchos sentimientos encontrados ALEGRÍA ,ENOJO ,TRISTEZA, MIEDO y este es el más grande de todos, miedo a no saber guiarla ,a no saber si estoy dando lo mejor de mi como mamá, pero también es disfrutar todos sus logros, me siento orgullosa porque a mí punto de vista mi hija es una señorita muy centrada aunque a esta edad es muy DIFICIL LA COMUNICACION ya que comienzan a tomar sus propias decisiones, lo podría resumir como un GRAN RETO Y UNA GRAN RESPONSABILIDAD COMO MADRES ya que podría decir es la etapa más importante , es la BASE que va a definir su futuro.
NATALIA	Buenas noches mi nombre es Natalia para mí ser mamá de una adolescente, es tener una gran comunicación mucha confianza es todo un reto, son tiempos diferentes. Pero hay que apoyarlos y guiarlos
MARGARITA	Hola Mi nombre es Margarita y ser mamá de una adolescente significa para mí un examen a diario ya que como madre trato de fomentar valores en mi hija, muy difícil; diría yo,... xq primero tengo que dar el ejemplo, trato de enseñar que la comunicación es vital para cualquier relación, que no importa lo que pase, sea lo que sea yo siempre seré su madre y aunque se equivoque alguna vez yo estaré ahí para apoyarla, trato día a día de crear lazos de confianza entre nosotras y sé que como yo (alguna vez en mi vida de

	<p>adolescente) ella como hija siente tener el derecho de reservarse algunas cosas y no la presiono al contrario dejo que ella tome su propia decisión, es ahí cuando siento ser evaluada x la vida y x ella como hija, y si he hecho un bn trabajo en cuanto a confianza, ella sola, termina x decirme las cosas, aunque ya hayan pasado varios días pero me lo dice para ver mi reacción y escuchar que es lo que yo le ofrezco como mama.</p> <p>La verdad comparto con ustedes la misma opinión de que es la etapa más difícil de mi vida, creo que más para mí que para ella <input type="checkbox"/> sin embargo se que no somos perfectas, vamos a tener errores y ese es otro punto importante que le enseño, el saber que nuestros errores nos van a dar una enseñanza, tenemos el derecho de equivocarnos y corregir nuestros errores.</p> <p>Por otro lado es una gran satisfacción atravesar cada etapa de mi hija, conocerla, compartir momentos juntas, ser la primera persona a quien se acerque y me pregunté sus dudas e inquietudes y espero que esté taller nos de la oportunidad de mejorar algunas áreas o sea un apoyo más que nos fortalezca.</p> <p>Muchas gracias x la invitación <input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/></p>
<p>ANA</p>	<p>Buena noche. Mi nombre es Ana, la realidad es que soy madrastra de una adolescente, que aunque yo sé que no soy su mamá ella me considera así y yo a ella como mi hija, es mi pequeña compañera de pláticas, de risas, de salidas y hasta de debate, es formar lazos de amor, de confianza pero sobre todo respeto, siento toda esa responsabilidad de acompañarla en toda esta faceta para que empiece a tomar sus propias decisiones, de apoyarla en los cambios que tiene desde en sus sentimientos, gustos,</p>

	pensamientos, etc., de que se sienta segura de sí misma de la personita que es y la mujer que quiere ser, es amar a alguien incondicionalmente
--	--

2.5. Cartas descriptivas

Las siguientes cartas descriptivas fueron diseñadas con la finalidad de que las adolescentes adquieran un aprendizaje significativo en sus vidas, así como la compartición de experiencias sobre los temas.

Nombre del taller: “Las adolescentes también existimos”			
Nombre de la sesión : “Un espacio seguro pensado para mi”			
Número de la sesión: Uno	Fecha de la sesión: 06 de octubre de 2023	Hora de la sesión: 18:00 pm	
Objetivo de la sesión: Informar a las adolescentes la finalidad que tiene un espacio seguro en la actualidad, y que a su vez se sientan incluidas en este espacio, aportando ideas para que este espacio sea suyo y de otras adolescentes.			
Nombre de la actividad.	Duración	Materiales	Descripción de la actividad.
Bienvenida	10 min	Presentación	Como primera instancia se les dará la bienvenida a las adolescentes y a su vez agradeciendo la participación en este taller que es creado pensando en ellas. En segunda instancia se les pedirá que se presenten, este será de manera dinámica,

		mencionando su nombre y completando la siguiente frase: Me llamó... y me gusta ser una adolescente porque... cada una mencionara lo que es de su agrado y de esta manera se empezarán a identificar entre ellas como parte de un espacio seguro.
--	--	--

<p>CREACIÓN DE ACUERDOS DE CONVIVENCIA</p>	<p>40 min</p>	<p>Presentación</p>	<p>Se proyectará una presentación (Anexo 4), en la cual se incluyen la finalidad de un espacio seguro, es para que ellas conozcan el por qué se crean los espacios en donde ellas puedan expresar sus dudas, comentar experiencias, sus alegrías, sus tristezas y de igual manera saber si en algún momento de esta etapa han sufrido violencia, así mismo se agregan las actividades que se harán en esta sesión</p> <p>También vamos a debatir las siguientes preguntas:</p> <p>¿Qué acuerdos necesitamos para sentirnos seguras en este espacio?</p> <p>Los acuerdos de convivencia se registrarán en una página en blanco en canva (Anexo 5), para poder darle color y forma, para así poder compartir en el grupo de WhatsApp de las adolescentes, que será creado preguntándoles si están de acuerdo en que se tenga un grupo exclusivo de ellas, y que será autorizado por las madres de familia, estos acuerdos serán creados en el debate, esto nos ayudará ampliar más la propuesta de un espacio seguro.</p> <p>¿Qué beneficios tiene estar en un espacio seguro?</p>
---	----------------------	----------------------------	--

¿Es necesario crear espacios seguros para las adolescentes?

¿Qué cosas puedo compartir en este espacio seguro?

¿Qué me preocupa, que no le puedo contar a nadie?

¿Me gusta convivir con otras adolescentes?

¿Qué espero de este espacio seguro?

Despedida	10 min	Hoja de papel en banco y colores.	<p>Previamente a esta sesión se les solicitará que tengan una hoja blanca y colores, la despedida será que coloquen su nombre en grande, que lo iluminen tan bonito como ellas consideren y que coloquen en un espacio que les da tranquilidad, (Anexo 6), con la siguiente pregunta:</p> <p>¿Qué es lo que me da tranquilidad?</p> <p>Esto es con la finalidad de que ellas sientan que este espacio es el comienzo de un lugar en el cual ellas se pueden expresar con otras chicas.</p> <p>Finalmente se les dará un agradecimiento pidiéndoles que nos demos un aplauso por esta primera sesión.</p>
------------------	---------------	--	--

Nombre del taller: “Las adolescentes también existimos”		
Nombre de la sesión: “Mi cuerpo y mi mente es parte de mi existencia”		
Número de la sesión: Dos	Fecha de la sesión: 13 de Octubre de 2023	Hora de la sesión: 18:00 pm
Objetivo de la sesión: Que las adolescentes analicen la importancia que tiene su cuerpo y su mente, lo extraordinario que es ser mujer.		

Nombre de la actividad.	Duración	Materiales	Descripción de la actividad.
Bienvenida	10 min	Presentación	<p>Como primera instancia se les dará la bienvenida a las adolescentes y a su vez agradeciendo la participación en esta segunda semana de taller que es creado pensando en ellas.</p> <p>Comenzaremos con decir: ¿Alguna vez te has preguntado la importancia que tienen tu cuerpo y tu mente?</p> <p>Se les pedirá que digan su nombre y que parte de su cuerpo les gusta más.</p> <p>Por ejemplo:</p> <p>Soy Cris y me gustan mis cachetes...</p>

<p>Actividad del espejo</p>	<p>40 min</p>	<p>Espejo</p>	<p>Comenzaremos con la participación voluntaria, ellas decidirán quienes quieren pasar con la confianza de que están en un espacio en donde no se sentirán juzgadas, se les pedirá que tomen el espejo y que se pongan de pie, a continuación, se les pedirá que se analicen que vean desde su cabeza a sus pies, que analicen que ese cuerpo es parte de la esencia de ellas mismas, se realizarán las siguientes preguntas:</p> <p>¿Qué observó en el espejo?</p> <p>¿Alguna vez me he puesto a analizar mi cuerpo?</p> <p>¿Qué importancia y valor tiene mi cuerpo?</p> <p>¿Por qué debo cuidar mi cuerpo?</p> <p>¿Qué cambios ha tenido mi cuerpo?</p> <p>Se les pedirá que realicen un dibujo de su cuerpo identificando las partes más importantes y colocando para que les sirven. (Anexo 7).</p> <p>Posteriormente se les pedirá que toquen su cabeza con la mano izquierda y con la derecha en el corazón y se les dirá lo siguiente: Dentro de mi cabeza tengo un cerebro que tienen una mente muy poderosa y que me permite pensar, ser</p>
------------------------------------	----------------------	----------------------	--

creativa, analizar, ser consciente de quién soy.

Así con la mano en la cabeza y la mano en el corazón se les pedirá que contesten:

¿Qué pienso acerca de ser una adolescente?

¿Alguna vez me puse a pensar que mi mente es grande y maravillosa?

¿Qué relación tiene mi cuerpo y mi mente?

Finalmente, se les pedirá que retiren las manos de la cabeza y se darán 10 minutos para debatir esta dinámica.

¿Qué te pareció el analizar tu cuerpo?

Ahora van a exponer su dibujo, se les pedirá que mencionen que es lo que colocaron y por qué eligieron esas partes de su cuerpo.

Despedida	10 min		<p>Como despedida se les pedirá que se den un abrazo fuerte a ellas mismas.</p> <p>Se les dará el agradecimiento por haber asistido a esta sesión, esperando que haya sido de su agrado y recordándoles que nos vemos la próxima semana.</p>
------------------	---------------	--	--

Nombre del taller: “Las adolescentes también existimos”			
Nombre de la sesión: ¡Soy una adolescente y soy libre de expresar mis emociones y mi sentir!!!			
Número de la sesión: Tres	Fecha de la sesión: 20 de Octubre de 2023	Hora de la sesión: 18:00 pm	
Objetivo de la sesión: Las adolescentes expresaran sus emociones y sentir en esta etapa, mediante actividades que les ayuden a exponer aquellas inquietudes que tienen y que al momento no han tenido respuesta.			
Nombre de la actividad.	Duración	Materiales	Descripción de la actividad.

<p>Bienvenida</p>	<p>10 min</p>	<p>Presentación</p>	<p>Se les dará la bienvenida a las adolescentes y a su vez agradeciendo la participación en esta tercera semana de taller que fue creado pensando en ellas.</p> <p>Se les pedirá que en forma de lista las irá mencionando y cada una en vez de decir presente me dirá cómo se sienten hoy, ejemplo:</p> <p>Cris... me siento muy feliz...</p> <p>Así cada adolescente mencionará su emoción</p>
--------------------------	----------------------	----------------------------	--

<p>Memorama digital</p>	<p>40 min</p>	<p>Presentación, Computadora, recortes de emociones, cartulina, una libreta especial, forrada a su gusto.</p>	<p>Brevemente se les explicará las emociones que se presentan en las adolescentes, a través de una presentación digital (Anexo 8), para que de esta manera podamos pasar a las actividades que a continuación se mencionan.</p> <p>Se realizará un memorama digital (Anexo 9), con imágenes relativas a las emociones con las adolescentes en esta etapa maravillosa, las emociones son las siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Alegría ● Triste ● Ira ● Miedo ● Amor ● Orgullo ● Etc. <p>Cada que se vaya encontrando un par analizaremos por qué las adolescentes se sienten así, que es lo que les ha pasado.</p> <p>Posteriormente haremos un collage de las emociones (Anexo 10), para esto previamente se les pedirán recortes de las diferentes emociones, cuando ellas armen ese collage se les pedirá que coloquen las que más han experimentado en los últimos meses, y después expondrán ese collage, con esta frase</p>
--------------------------------	----------------------	--	---

Últimamente me siento...

Pero lo que hago es...

Así mismo se les darán algunas técnicas que les ayuden a controlar sus emociones y se les solicitará que las puedan colocar en su cuarto y cuando se sientan agobiadas utilicen alguna de estas técnicas (Anexo 11).

Despedida	10 min		Finalmente agradecemos el que se hayan conectado y tener este espacio, dedicado para ellas, y por último se les recomendará que en la libreta que tienen como especial, forrada a su gusto y estilo, escriban sus emociones que la adecuen a un diario y escriban cómo se han sentido en el día a día identificando sus emociones.
------------------	---------------	--	--

Nombre del taller: “Las adolescentes también existimos”			
Nombre de la sesión: “Las adolescentes no queremos sufrir violencia”			
Número de la sesión:	Cuatro	Fecha de la sesión: 27 de octubre de 2023	Hora de la sesión: 18:00 pm
Objetivo de la sesión: Analizar junto con las adolescentes la violencia que se vive en México, cuáles son los tipos de violencia y cómo es que la perciben las chicas en esta etapa.			
Nombre de la actividad.	Duración	Materiales	Descripción de la actividad.

Bienvenida	10 min	Presentación	<p>Daremos la bienvenida a las adolescentes por estar en esta cuarta semana de taller, esperando que este siendo de su agrado, en esta sesión se les pedirá que porten algo morado en representación de las redes que tenemos entre mujeres</p> <p>Posteriormente preguntaremos cómo les fue con la libreta especial, les preguntaremos lo siguiente ¿han escrito algo? y ¿cómo se han sentido?</p>
-------------------	---------------	---------------------	---

<p>Debate</p>	<p>40 min</p>	<p>Presentación, hojas blancas, pintura morada. y plumón negro.</p>	<p>Como primera actividad proyectaremos una presentación acerca de violencia, (Anexo 13), la finalidad es que conozcan los diferentes tipos de violencia que hay en la actualidad y para que tengan noción de cuáles son las existentes y que son las que sufrimos la mayoría de las mujeres.</p> <p>Posteriormente vamos a debatir las siguientes preguntas</p> <p>¿Para ti qué es la violencia?</p> <p>¿Alguna vez ha sufrido violencia?</p> <p>¿Cómo adolescentes que recomendaciones le darían a alguien que está sufriendo violencia?</p> <p>¿Consideran importante la creación de una página de Facebook en donde se hable de este tema, así como lo relacionado con ustedes como adolescentes?</p> <p>Si la respuesta de la mayoría es que sí, se les dará el enlace de una página previamente creada para que puedan externar sus dudas por medio de comentarios, imágenes, preguntas, videos y que las demás puedan comentar y dar respuesta, así mismo se les avisara a los padres de familia, para que les puedan autorizar.</p>
----------------------	----------------------	--	---

Así mismo se realizará una sopa de letras (Anexo 14), con los diferentes tipos de violencia, cada una identificará una palabra de las cuales se vio en la presentación.

Como parte de la otra actividad se le pedirá a las adolescentes que con la pintura morada la coloque en sus manos y que las plasmen en una hoja de papel, se les pedirá que se laven las manos y que esperen que seque un poco la hoja, después con el marcador pondrán su nombre con la frase ejemplo:

Soy Cris una adolescente y no quiero que me violentes.

Se les pedirá que muestren su dibujo en la pantalla y se creará una captura de pantalla, así mismo les pediré que la envíen por WhatsApp para tener esta evidencia. (Anexo 15).

Despedida	10 min		<p>Finalmente, se les pondrá una canción que encontré en YouTube que habla acerca de la violencia, (Anexo 16). Se les pedirá que reflexionen la canción con su mamá y su papá, y que debatan en familia lo visto en esta sesión y la importancia que es hablar acerca de violencia.</p> <p>Así mismo se les dará un agradecimiento por seguir presentes en las sesiones, esperando que estén siendo de utilidad en esta etapa de sus vidas.</p>
------------------	---------------	--	---

Nombre del taller: “Las adolescentes también existimos”			
Nombre de la sesión: “El valor que tengo como mujer adolescente”			
Número de la sesión:	Cinco	Fecha de la sesión:	
Objetivo de la sesión: Las adolescentes reconocen el valor que tienen como mujeres en esta etapa adolescente así mismo expresaran por qué se sienten orgullosas de ser mujeres adolescentes.			
Nombre de la actividad.	Duración	Materiales	Descripción de la actividad.

Bienvenida	10 min	Presentación	<p>Daremos la bienvenida a esta última sesión de este taller que fue pensado para ellas como adolescentes, y comenzaremos con un pase de lista diciendo nombre, pero ahora será así ejemplo:</p> <p>Cristina presente, me gusta ser adolescente mujer porque...</p> <p>Cada una se presentará y dirá lo que piensa de sí misma.</p>
-------------------	---------------	---------------------	---

<p>Video.</p>	<p>40 min</p>	<p>Video, hojas de color favorito, estrellas de colores favoritos.</p>	<p>Se les proyectará un video llamado “Las mujeres sí soñamos” que fue realizado por las mujeres de las Infancias y Juventudes de los Semilleros Creativos del estado de Oaxaca (Anexo 17), ellas se presentaron el 15 de septiembre en el zócalo de la ciudad de México, en el cual se expresa, lo que son las mujeres, este es con la finalidad de que las adolescentes en esta edad reconozcan el valor que tienen como mujeres.</p> <p>Al finalizar se les pedirá que comenten</p> <p>¿Qué te pareció el video?</p> <p>¿Qué emoción te transmite?</p> <p>¿Qué mensaje te deja?</p> <p>Posteriormente en la hoja que se les solicitó, se les pedirá que escriban una carta para ellas mismas, (Anexo 18), reconociendo el valor que tienen como mujeres, y colocando que se dirían ellas mismas, ¿terminando se les preguntara si quieren compartir lo que han escrito?</p> <p>Posteriormente se les pedirán cinco estrellas previamente recortadas en hojas de colores y se les solicitaron que en cada una escriban una meta que ellas quieran realizar, de igual manera se les preguntará que si las quieren compartir, y se les pedirá que al final de la sesión, las coloquen en su</p>
----------------------	----------------------	---	---

			<p>lugar favorito para que todos los días las vean y que cuando vayan cumpliendo cada una la rompan, se les solicitará que manden evidencia de esta actividad. (Anexo 18).</p>
--	--	--	--

			<p>Por último, ¿se les pedirá sus comentarios acerca de qué les pareció este taller?</p>
--	--	--	--

<p>Despedida</p>	<p>10 min</p>	<p>Como despedida en la actividad final se les solicitará a las adolescentes que entre nosotras nos diremos algunas palabras de lo que hemos impactado en cada una, con la finalidad de que reconozcamos el valor de cada una de las participantes, de tal manera que le exprese que es lo que le transmitió durante este taller, de esta manera cerraremos nuestro taller pensando en este espacio seguro para ellas y externarles mi agradecimiento así como esperando haya sido de su agrado el formar parte de este espacio.</p> <p>Como actividad extra, al finalizar este taller se les pide de favor a las madres de familia que, si les pueden dar un detalle a sus hijas y que le expresen su amor, sugiriéndole encuentren unas palabras que tengan conexión entre mujeres.</p>
-------------------------	----------------------	---

3. Vivencias del taller

Sesión 1: “Un espacio seguro pensado para mí” 06 de octubre de 2023.

Objetivo: Informar a las adolescentes la finalidad que tiene un espacio seguro en la actualidad, y que a su vez se sientan incluidas en este espacio, aportando ideas para que este espacio sea suyo y de otras adolescentes.

Esta sesión comenzó con la bienvenida y la presentación de cada una de las participantes en este taller que fue creado para ellas, cada una se presentó de tal manera que dijeron su nombre y mencionaron por qué les gusta ser adolescentes y entre las características que mencionaron fueron las siguientes:

- ❖ Se siente bonito tener cambios emocionales.
- ❖ Experimentas cosas nuevas, aunque a veces no sabes cómo actuar.
- ❖ Es la etapa en la que vas juntando experiencias que son divertidas.
- ❖ Es la etapa en donde se viven cosas muy bonitas.
- ❖ Se siente padre cada emoción que vas viviendo.
- ❖ Siento que es padre porque van pasando cosas raras.
- ❖ Disfruto cosas padrísimas.

Posteriormente se les preguntó **¿Sabes que es un espacio seguro?** a lo que respondieron que para ellas es:

- ❖ Un lugar donde puedes estar en confianza y puedes contar tus cosas.
- ❖ Un lugar donde te sientes segura de ti misma y con confianza.
- ❖ Donde tú misma y tus emociones se tranquilizan y te sientes relajada.

Se les mencionó la finalidad de este proyecto y el interés por el cual me surgió hacer este espacio seguro para ellas y la disposición que tengo como psicóloga para poder hacer este tipo de proyectos en esta etapa, así mismo, se les mencionó que es un espacio seguro (Anexo 4). Un espacio seguro es un ambiente donde las jóvenes se sienten física y emocionalmente seguras, se sienten con la libertad de expresarse abiertamente en un entorno confidencial, sin temor a ser juzgadas o intimidadas. En

este espacio te puedes sentir cómoda compartiendo tus dudas, experiencias, vivencias y tu sentir.

Para esto se les preguntó acerca de los **acuerdos de convivencia** y una ellas menciono lo siguiente:

- ❖ Los acuerdos de convivencia son un trato que es mutuo y es un intermedio de ideales.

Los **acuerdos** que las chicas han colocado para este espacio (Anexo 5), son los siguientes:

- ❖ No juzgarnos entre nosotras.
- ❖ Respetar cuando están hablando otras adolescentes.
- ❖ Activar la cámara cuando alguien tome la palabra.
- ❖ No reírnos cuando hagan comentarios.
- ❖ No faltarnos al respeto.
- ❖ No invitar a los papás.
- ❖ Los secretos se quedan entre nosotras.
- ❖ Apoyarnos entre nosotras.
- ❖ Darnos consejos.
- ❖ Este espacio es solo de 18:00pm a 19:00 pm.

Se les pregunta **¿Cuál fue el interés de participar en este taller?** y sus respuestas son las siguientes:

- ❖ Mi mamá me avisó del taller y quise participar.
- ❖ Porque a veces caigo en crisis, o dudas y en situaciones que no puedo reflejar y como supe que iban a participar adolescentes acepté.
- ❖ Me interesa convivir con las demás adolescentes.
- ❖ Me da pena, pero quiero aprender a expresarme.
- ❖ Me interesaron los temas.

Continuamos con la sesión y realice las siguientes preguntas, y también se colocan las respuestas de cada una:

¿Qué beneficios tiene estar en un espacio seguro?

- ❖ Que te puedes controlar
- ❖ Te puedes calmar
- ❖ Puedes estar tranquila
- ❖ Puedes estar en confianza sin tener miedo.

¿Es necesario crear espacios seguros para las adolescentes?

- ❖ Siento que sí porque es para que te sientas en confianza contigo misma.
- ❖ Para no sentir miedo, ni inseguridad.
- ❖ Puedes contar tus cosas sin que nadie te juzgue
- ❖ Liberarte y sentirte en paz.
- ❖ Te sientes tranquila desde tu interior
- ❖ Es importante en esta etapa para platicar cosas que suceden en esta etapa.

¿Qué cosas puedo compartir en este espacio seguro?

- ❖ Las cosas que sentimos diariamente.
- ❖ Lo que nos hace sentir mal.
- ❖ Lo que pensamos.
- ❖ Lo que sentimos.
- ❖ Lo que pasa en la escuela.
- ❖ Nuestras emociones, si me siento triste, enojada o feliz.

¿Qué me preocupa, que no le puedo contar a nadie?

Una adolescente pudo contar una necesidad que tenía expresando así algo que le estaba afectando y esto era que no sabía cómo explicarle a su mamá que había sacado un 6 en español, todas le dieron consejos, y al final refirió que se sintió mejor expresándose debido a que no tiene hermanos y a nadie le puede contar y como acaba de entrar a la preparatoria no tiene amistades en quien pueda confiar, de esta manera las demás adolescente la escucharon y pudieron darle respuestas positivas quedando así que le diría a su mamá esperando que no se enojara y que

entendiera la situación, quedó en que nos contaría lo que pasaría en la próxima sesión.

¿Me gusta convivir con otras adolescentes?

- ❖ Puedo estar con otras niñas de mi edad y podemos ser amigas.
- ❖ Sí, pero me cuesta trabajo socializar con las chicas.
- ❖ No, porque tenemos gustos diferentes y me aislo mucho.

¿Qué espero de este espacio seguro?

- ❖ Tener más confianza.
- ❖ Tener más amistades.
- ❖ Llevarnos bien entre todas.
- ❖ Podemos hablar de las cosas que sentimos.
- ❖ Que solo nosotras escucharemos nuestras vivencias y nadie más.

Se les preguntó qué tema les gustaría que platicáramos en las siguientes sesiones y mencionaron los siguientes:

- ❖ Cómo sentirnos seguras.
- ❖ Cómo nos sentimos emocionalmente.
- ❖ Amistades en esta etapa.
- ❖ Cómo convivir con otras adolescentes.

Para finalizar esta sesión se les solicitó que hicieran un dibujo de su nombre (Anexo 6). y que lo realizarán como ellas quisieran, el nombre que les gusta más si es que tienen dos, les comenté que se inspiraran en ese nombre con lo que las identifica como mujeres, y que recordaran que su nombre es especial puesto que sus mamás se los pusieron porque ya las esperaban con mucha felicidad y que además le pusieran qué es lo que les daba tranquilidad y entre los aspectos que mencionan son los siguientes:

- ❖ Me da tranquilidad dialogar con adolescentes, escuchar música, dibujar, y conocer que no soy la única que tiene inseguridades con su cuerpo.

- ❖ Conocer a más adolescentes y saber que no soy la única que siente muchas emociones al mismo tiempo.
- ❖ Platicar con alguien que le tenga confianza, escuchar música y estar en mis clases de inglés.
- ❖ Saber que no soy la única que tiene inseguridades, emociones encontradas, el poder convivir con más niñas de mi edad que están en la adolescencia.
- ❖ Lo que me da tranquilidad es jugar en la computadora, no tener tarea, llegar temprano a la escuela, y entregar mis trabajos completos.
- ❖ Estar con otras adolescentes y que los papás no nos escuchen.
- ❖ Dar a conocer situaciones que otras adolescentes pasan igual que yo, y que una persona nos pueda orientar.
- ❖ Me da tranquilidad la naturaleza, el arte, estar con mi perrita.

Se les sugiere que este dibujo lo peguen en su cuarto y que recuerden que es lo que les da tranquilidad.

Se les preguntó si les gustaría tener un grupo de WhatsApp para ellas, y mencionaron que sí, y que podemos seguir los acuerdos que anteriormente realizamos, y por este medio ya tendría contacto con ellas directo para mandarles los materiales que ocupamos en las siguientes sesiones, así que se procedió a pedirle autorización a sus mamás para que las dejaran estar en este grupo, así mismo les mandé mensaje en el grupo de las mamás para que ellas mismas me dieran la autorización, y así se creó este grupo.

Para finalizar se les pidió que se dieran un aplauso, por haber participado en este taller, agradeciendo así su participación y la creación de este espacio seguro para ellas.

En esta primera sesión de este taller comienza con una participación muy significativa, ya que a las adolescentes les gustó participar y comentar sus respuestas, me sentí muy segura de poder poner en práctica este taller pensado para ellas, porque lo que en un principio solo parecía una idea, finalmente el proyecto se concretó y esto se ve reflejado en las adolescentes y en la emoción con la que participan.

En la segunda semana de este taller, se creó el grupo de WhatsApp de las adolescentes, previamente con autorización de las madres de familia, para que se incluyeran, conforme autorizan las iba agregando, se les mandó la imagen de los acuerdos que ellas mismas crearon y recordándoles, que ahí podían colocar sus dudas, experiencias, anécdotas, o dudas que ellas tuvieran, de igual forma algo que quisieran compartir para poder interactuar, en esa semana les mande un mensaje de motivación para comenzar su día. También en esa semana para interactuar con las mamás y que no sea un grupo solo de avisos, les realicé una pregunta que las regresó a su pasado, les pregunte que si se acordaban de cómo fue su infancia ¿Qué travesura recuerdan? ¿Por qué las regañaban?, que compartieran algo que fue significativo en sus vidas, y esto fue lo que respondieron:

NOMBRE DE LA MAMA	RESPUESTA
MARGARITA	<p>Buenas tardes. A mí me gusta mucho escuchar música y pasaba mucho tiempo en el ballet de danza folclórica</p> <p>Cómo travesura nos mojábamos en la escuela cuando era tiempo de lluvias jejej □y me bajaba el fleco cosa q estaba prohibida ennl escuela jejejej.</p> <p>Casi no me regañaban pero un día olvide recogerme el fleco antes de llegar a Casa y ahí si q me fue como en feria □</p>
NATALIA	<p>Hola a mi me gustaba mucho escuchar música sobretodo backstreet boys y uff, coleccionaba fotos, poster hojas y todo lo q se pudiera, me gustaba pasar el tiempo con mis amigas a veces nos juntábamos para hacer tarea aún q no las dejarán en equipo, otras veces para</p>

	<p>bailar las coreografías de los grupos q les mencioné cuando era cumpleaños de alguna ibamos varios compañeros a llevarle a su casa su pastel,,mmm me regañaban cuando no quería lavar los platos y ñ me enojaba por q me mandaban a cuidar a mis herman@s(soy la mayor de 6) y agarraban mis cosas y eso me molestaba□, travesuras creo q nada grave solo salir del salón cuando no había clases pero mis papás siempre sabían en dónde estaba y con quién siempre q llegábamos a alguna casa de amigas hablábamos x tel para avisar q ya estabas no había cel creo q estoy muy old□ y también mi papá nos dió la confianza de nosotros ponernos el horario y claro nosotros teníamos q cumplir y obviamente algo razonable</p>
<p>MARICELA</p>	<p>A mi me gustaba escuchar música, pasar tiempo con mis amigas, maquillarnos en el salón, jugar futbol y billar...realmente disfrute mucho todo este tiempo.</p> <p>Realmente no fui mucho de hacer travesuras, pero las veces que me regañó fue por andar de novia</p>
<p>RAQUEL</p>	<p>Buenas noches respecto a la pregunta planteada ,mi adolescencia no fue al □ felicidad, mi padre falleció cuando recién cumplí 16 años, de ahí empecé a vivir mi vida demasiado rápido no disfrute esa etapa como tal ,comencé a vivir la vida adulta muy prematuramente,meses después del fallecimiento de mi padre me junte con una persona 20 años mayor que yo y no por amor si no por una vía de escape a todo lo que en ese momento sentía por la perdida que sufrí, intentando cubrir</p>

	<p>ese hueco paternal dentro de otra circunstancia emocional por la que atravesaba y esa decisión por obvias razones no fue la mejor, me decepcione pensando que al irme estaría mejor cuando fue absolutamente todo lo contrario, simplemente fueron decepciones tras decepciones no lograba tener una estabilidad emocional hasta el día de hoy , a los 18 años tuve a mi hija lo más grande para mí y lo más hermoso es mi retrato jeje, aunque me hubiera encantado que en su momento hubiera grupos como estos para poder platicar lo que a los padres no podíamos decirles , desgraciadamente no existían pero el hubiera no existe lo hecho está hecho y todas esas adversidades y pocas alegrías an hecho de mi la mujer que soy y justo todas esas experiencias no gratas,NO LAS QUIERO PARA MI HIJA un día como hoy hace 17 años mi padre partió de este plano ,lo único que les puedo decir amen y disfruten cada día de su vida descansen</p>
<p>JULIA</p>	<p>Buenas noches pues a mí que m gustaba hacer creo que entre menos ruido hiciera era mejor por lo general veía la tele o escuchaba música y travesuras pues la verdad no mi mamá fue o es una persona sumamente estricta y pues más me valía portarme bien por qué por lo general de todo me regañaban que si hacía algo malo, que si no lo hacía malo siempre fue así asta que entre a la prepa que pues dentro de lo que cabe podía ser un poco libre ya que pues no pasaba mucho tiempo en casa ya que iba lejos y en la tarde y además mi mamá empezó a trabajar fuera de casa pues ya no estaba conmigo es un poco de lo que recuerdo de mi adolescencia por eso me agrada que mi hija pueda platicar</p>

	<p>con alguien sobre cosas que yo sé que a mí no me va a decir y pues sigo trabajando en queme tenga confianza evitando tener el mismo comportamiento que tuvieron conmigo</p>
<p>ROSARIO</p>	<p>Cuando yo era adolescente me gustaba cantar, aun me gusta, me gustaba cotorrear con mis amigas y jugar! en la escuela todos me caian bien y con todos platicaba y tenia relacion, tambien tocaba en una estudiantina,</p> <p>ahi conoci al amor de mi vida, pero en ese entonces no sabia que asi era, me gustaba platicar con ella mucho, eramos novias pero no lo sabíamos.</p> <p>mis papás siempre me consintieron mucho, y me trataban bien, la verdad es que no recuerdo muchos regaños, o que yo me sintiera afligida por mal tratos etc.lo que si recuerdo es despues, como a los 17 años, me sentia muy triste, queria morirme, sucede que deje de ver a la que ahora es mi esposa, por un mal entendido, y me refugie en malas amistades, incluso llegue a tomar malas desiciones, ya no me gustaba mi cuerpo, no me gustaba mi cara, me sentia muy fea, queria desaparecer por que pensaba que no encajaba en ningun lado, dejaba que me vieran como un objeto en muchos aspectos.odo esto ocurre por la falta de confianza que le tenia a mi mama. creo que si ella me hubiera escuchado desde que tenia 15 años, y no me hubiera juzgado, la cosa hubiera sido distinta, pero eso si, todo esto me trajo buenas experiencias, y ahora se que hacer con mi hija</p>

Sesión 2: “Mi cuerpo y mi mente son parte de mi existencia” 13 de octubre de 2023

Objetivo: Que las adolescentes analicen la importancia que tiene su cuerpo y su mente, lo extraordinario que es ser mujer.

Comenzamos agradeciendo el que se conectarán a esta segunda sesión y continuamos solicitando a las adolescentes que se presentarán mencionando que parte de su cuerpo les gustaba, al principio se sentían inseguras, pero fueron comentando de manera exitosa cada parte de su cuerpo y por qué les agradaba, algunas respuestas fueron las siguientes:

- ★ Me gustan mis piernas porque puedo trepar en las telas de la danza aérea, y puedo caminar.
- ★ Me gustan mis ojos.
- ★ Me gustan mis ojos, mi cintura, mi boca, me gustan más mis ojos porque son bonitos.

Posteriormente se les pidió que se pararan frente al espejo y que dejaran su micrófono abierto para que pudieran responder, les comencé a realizar una serie de preguntas, estas las responden de manera voluntaria:

- **¿Qué observó en el espejo?**
 - ★ Mi cuerpo y mi cabeza.
 - ★ Me veo a mi misma, mis piernas.
 - ★ Veo mi cara, mi cuerpo, mis pies.

- **¿Alguna vez me he puesto a analizar mi cuerpo?**
 - ★ La respuesta es que sí.

- **¿Qué importancia y valor tiene mi cuerpo?**
 - ★ Mucho porque es algo de manera personal

- ★ Porque con esto vivimos.
- ★ Es algo tuyo y solo tú puedes decidir qué haces con él.
- ★ Nosotras podemos hacer con él lo que queramos, como practicar un deporte, dibujar, reír, vivir, hacer todo lo que queramos.
- ★ Porque es de nosotros.

- **¿Qué cambios ha tenido mi cuerpo?**

- ★ Se ensanchan las caderas.
- ★ Aumento de busto.
- ★ Aumento de piernas, se ponen duras.
- ★ Duelen los huesos y los músculos.
- ★ Aumento de estatura.
- ★ La menstruación.

- **¿Cómo se sintieron la primera vez que les bajó?**

- ★ Me dio miedo.
- ★ Me asuste.

En esta pregunta, a una chica no le ha bajado y las demás le dieron un consejo de que cargue una toalla por si en algún momento le llegara a pasar, porque en la primera vez no te avisa, que se lleve short por si acaso para que no se manche, cada una pudo comentar cómo fue su primera vez, y en la mayoría, las madres de familia anticiparon que esto iba a pasar entonces cuando les llegó su ciclo menstrual ellas ya no tuvieron miedo, puesto que ya sabían la información.

- **¿Alguien se siente insegura con su cuerpo?**

Una chica contestó que sí porque no le gusta que su pecho crezca, ni sus caderas, es muy difícil los cambios que está teniendo mi cuerpo.

Se les menciona que es normal que se sientan así con estos cambios puesto que son cosas de la fisonomía que vamos adquiriendo en este desarrollo humano que

tenemos. Posteriormente se les pidió que realizaran un dibujo de ellas mismas (Anexo 7), identificando nuevamente la importancia que tiene su cuerpo y su mente, que se dibujaran como a ellas les gusta vestirse, peinarse, etc., mientras se dibujaban se les hizo la pregunta de **¿Qué importancia tiene su cerebro?** y sus respuestas fueron las siguientes:

- ★ Con el podemos analizar lo que sentimos
- ★ Resolver los problemas
- ★ Pensar
- ★ Tener la imaginación

A continuación, les mencioné que todo lo que hacemos es en función de nuestro cerebro, cómo pensamos, nuestros sentidos, nuestras ideas, la forma de ser, todo es en función de nuestro cerebro. Después de observar el dibujo se les pide que analicen nuevamente qué es lo que más les gusta de su cuerpo, con la finalidad de que ellas analicen que su cuerpo es perfecto para ellas mismas y tenemos las siguientes respuestas.

- ★ Mi pelo, porque siento que me veo bien con el pelo corto.
- ★ Mis piernas y mis brazos, porque puedo subirme a las telas de la danza aérea y puedo escribir y hacer muchas cosas.
- ★ Las piernas, para poder caminar, correr o jugar.
- ★ Mis brazos y mi cintura, porque me gusta estar delgada, me siento cómoda.
- ★ Mi ceja, mi pelo, me gusta cómo se me ve y mi nariz porque no la tengo tan ancha y no es rara.
- ★ Mis ojos están bonitos y el color, mi cintura porque mis amigas me dicen y eso me sube la autoestima y mis manos porque son delgadas y mis dedos no están anchos.

Todo esto que mencionan les hago hincapié que ellas van ir analizando qué es lo que les guste y que no de su cuerpo, pero analizando que el cuerpo es importante para poder realizar lo que queramos, recordándoles que deben de cuidar su cuerpo y que es de ellas mismas y que a nadie más le pertenece su cuerpo.

Continuamos con las preguntas mientras terminaban las demás chicas de hacer sus dibujos.

- **¿Por qué debo cuidar mi cuerpo?**

- ★ No debo permitir que me toquen.
- ★ Que me violen.
- ★ Porque mi cuerpo es mío.
- ★ Por qué es importante.
- ★ Porque con él hago todo.

En este punto hago hincapié que en cuanto estén en peligro deben de avisar, ya sea un primo, un tío, un amigo, un familiar, y que en cuanto estén en una situación así, tienen que avisar de manera inmediata, les hago la pregunta de **¿A quién le avisarían inmediatamente si esto llegase a suceder?** y todas contestaron que a su mamá, esto es algo muy importante porque esta seguridad debemos de generar en las adolescentes, porque si están en peligro en quien deben de encontrar el apoyo es en sus mamás, o en alguien a quien ellas le tengan confianza y estén seguras de que las van apoyar, así mismo se les hace hincapié que si están en peligro, me pueden contactar de manera personal y contármelo si es que les da pena decírselo a alguien más, también les expliqué que no tengan miedo si las amenazan en que no digan nada, puesto que sus mamás siempre les van a creer a ellas.

Cuando terminaron se les felicita por sus dibujos y se les menciona que esto es para que analicen qué es lo que les gusta de su cuerpo, porque esto es parte de su existencia, y aunque los cambios que suceden en su cuerpo no les gusten, deben de estar conscientes que están presentes y que con esto identificarán que les gusta y que no y que estos cambios están en constante evolución.

¿Qué relación tiene nuestro cuerpo y nuestra mente?

- ★ La mente controla todo lo que hacemos
- ★ Mente y cuerpo controlan nuestro organismo.
- ★ Son parte importante de lo que define lo que somos.

Procedo a darles la explicación de que en efecto todo lo que queremos hacer, es regido por estos dos elementos, si el cerebro dice: muévelo, tócalo, siéntelo, el cerebro es quien ordena a nuestro cuerpo que reaccione, y él es quien nos ayuda a identificar qué es lo que queremos hacer pero que cuerpo y mente van de la mano. Para finalizar les solicité que tocaran su cabeza con la mano izquierda y con la derecha en el corazón, les pedí que todas al mismo tiempo dijeran lo siguiente: Dentro de mi cabeza tengo un cerebro que tienen una mente muy poderosa y que me permite pensar, ser creativa, analizar, ser consciente de quién soy y me quiero y me amo y este cuerpo es mío y de nadie más, se les solicita se den un aplauso.

Al final comentaron que se sintieron muy bien y que fue bonito, les pedí que se dieran un abrazo muy fuerte. Así mismo, en esta sesión hice hincapié en que ellas son las dueñas de su cuerpo y que nadie debe de hacer nada que ellas no quieran y que cuando ellas se sientan en peligro deben de avisar de manera inmediata puesto que sus papás siempre las apoyarán, así mismo se hace la recomendación de estar en comunicación con las madres de familia.

Como actividad complementaria se les solicita que entrevisten a las madres de familia y que les pregunten si ellas a su edad también se sentían extrañas con su cuerpo y qué dudas les surgían sobre su cuerpo.

Finalmente les pedí que todas se dieran un fuerte aplauso.

Sesión 3: Soy una adolescente y soy libre de expresar mis emociones y mi sentir!!! 20 de octubre de 2023

Objetivo: Las adolescentes expresarán sus emociones y sentir en esta etapa, mediante actividades que les ayuden a exponer aquellas inquietudes que tienen y que al momento no han tenido respuesta.

Comenzamos la sesión de la siguiente manera, primero les di las gracias por estar presentes en esta tercera sesión y posteriormente se presentaron diciendo su nombre y diciendo cómo se sintieron en la semana, algunas respuestas fueron las siguientes:

- Me siento bien porque no han dejado tarea.
- Bien porque hoy no hubo clases.
- Estoy estresada por un examen que tuve de educación física.
- Me siento feliz porque vi a una persona especial.
- Me sentí muy enojada, porque me quitaron puntos por unos compañeros irresponsables que no trabajaron y que son de mi equipo.

Procedimos hablar de las emociones entre las cuales mencionamos la alegría, el miedo, tristeza, ira, orgullo y amor, en el grupo de WhatsApp que se organizó con las adolescentes se les preguntó qué emociones querían que habláramos y mencionaron las anteriores, así que solo nos concentramos en estas.

En cada una ellas participaron dando un ejemplo o alguna vivencia que han pasado y fluyó de manera que todas contaron una vivencia y a continuación se mencionan los que comentaron:

Alegría: Sentimiento positivo que demuestras en acciones positivas que te hacen feliz.

Miedo: A mí me da miedo quedarme en casa porque siento que hay una persona, porque he visto la sombra.

Tristeza: Experimenté la tristeza cuando mi maestra de danza aérea se tuvo que ir, nos pusieron otra maestra que no nos enseña nada, extraño a mi maestra.

En esta emoción se les explicó que cuando tengan la necesidad de llorar que lo hagan puesto que el llorar las ayuda a liberar el sentimiento que guardan consigo, y que al llorar una parte de ellas estaría bien.

Ira: Me enojé mucho porque me hicieron ir dos semanas más al finalizar el segundo año de secundaria, porque según mis calificaciones lo requería, pero cuando verificaron calificaciones, en realidad no tenía que ir, eso me enojó mucho, me hicieron quedar como si fuera una persona irresponsable.

En esta parte las adolescentes mencionan que siempre que se molestan azotan las cosas, tuercen los ojos, hacen expresiones muy groseras, gritan, les dan ganas de

llorar, se aíslan, porque cuando les molestan las cosas, sienten que así liberan ese enojo.

Orgullo: Me siento muy orgullosa de mí y de las personas que aprenden algo de mí, porque quiere decir que estoy haciendo bien las cosas.

Amor: Siento amor por un niño, pero creo que el amor es cuando quieres a una persona, pero en este caso lo siento por un niño. También puede ser atracción, quieres a alguien o amas a alguien.

En esta emoción se les hace hincapié a las chicas de que el amor que existe en su vida es el que deben de tener ellas mismas, que se deben de querer tal y como son, ya que el amor que ellas tengan así mismas les ayudará a que realicen todo aquello que se propongan.

Posteriormente que compartieron sus emociones se llevó a cabo un juego de un memorama (Anexo 9), con las diferentes emociones, cada una tenía una frase para que cuando se encontrara el par pudiéramos leer esas frases, la finalidad es que tuvieran un aprendizaje significativo en su vida y este fluyó de manera excelente mencionando así las chicas que les sirvió para que se relajaran, se les compartió el link para que lo pudieran compartir con sus amigas del colegio, o bien con su familia, terminando esta actividad se les pidió que realizaran un collage con sus recortes, y al final expusieron cuál es la emoción principal en sus vidas en este momento y cuál es la que no le dan tanta importancia, así mismo, dos adolescentes que no pudieron tener sus recortes, lo hicimos de manera digital (Anexo 10), también se agregan los collage realizados por las demás chicas, acorde al tema se les dan algunas técnicas que les ayudarán a controlar sus emociones (Anexo 11) y se les solicita que impriman la imagen y que la coloquen en su cuarto para que cuando ellas se encuentren en una situación en donde no sepan qué hacer recurran a una o más técnicas, por otra parte se les comparte a las madres de familia para que estén enteradas, finalmente se les recomienda el uso de una libreta y que la adecuen a un tipo diario, en donde puedan expresar todo lo que ellas quieran, ellas hacen mención que ahí no pueden escribir ya que los padres van a leer sus vivencias y una de las adolescentes

recomienda un diario digital (Anexo 12), en donde es más seguro y lo pueden tener en el celular, aun así se les menciona que en la libreta pueden dibujar su emoción con colores o hacer mapas mentales, en esta sesión las adolescentes dialogaron más y entre ellas se aconsejaban, con respecto al grupo de WhatsApp interactuaron más.

Durante esta semana se les hizo unas preguntas a las mamás **¿Cuál es la emoción que está más presente en mi hija en esta etapa? ¿Se han dado un tiempo para analizar el estado de ánimo de sus pequeñas? ¿Qué hacen ustedes cuando están de malas?**, se les recomienda que las analicen y algunas madres de familia contestaron lo siguiente:

MADRE DE FAMILIA	RESPUESTA
RAQUEL	Mi hija la mayoría de las veces está contenta, le gusta mucho cantar, cuando esta de malas por algo q la puse hacer la pongo hacer otra cosa muchas veces me dice ya mami ya lo hago, en ocasiones q esta de malas la dejo q este sola hasta q se le pasa ya baja y todo tranqui
JULIA	En el caso de mi hija hay un choque de emociones, siempre está alegre pero al mismo tiempo según las actividades que ella tenga, se enoja con facilidad i me pongo a reflexionar mucho en los posibles motivos x los cuales sufre esa cambio tan drástico y trato de entenderla lo más que puedo, para nosotros es más fácil llevar a cabo la comunicación xq he visto que mi hija es muy receptiva, cuando yo hablo con ella no dice nada solo presta su oído y mucha atención aunque no me vea a los ojos porque x su enojo me he dado cuenta que es motivo de vergüenza el que ella tenga reacciones incorrectas hacía mi y x esa razón no me mira pero me escucha mientras sigue haciendo las cosas, es ahí cuando aprovecho hablarle según mis experiencias, le hago ver el lado bueno y el lado malo de las cosas y como último no la obligó

	<p>a que tome una decisión, si no que después de haber hablado con ella le dejo el libre albedrío para que ella decida que hacer, afortunadamente se inclina hacer lo correcto y creo que nos ha resultado mucho mantener una buena comunicación.</p>
ROSARIO	<p>Buenos días a estado de ánimo de mi hija la mayoría es alegre o estar riendo por todo por eso cuando está enojada o triste nos damos cuenta por qué esta callada y cuando está enojada la verdad dejo que pase asimile su enojo ya que por lo general si se pone muy de malas que como le digo ni ella se soporta y se aparta y le damos su espacio ya que se le pasa sale de su cuarto y ya me dice es que mamá y así ya vemos si está fundamentado su enojo o no más que nada hago que vea la vida de a ok ya me equivoqué la próxima vez lo puedo hacer de otra forma más que nada para que no ve a que ya no tiene solución</p>
MARICELA	<p>Hola buenas tardes Mi niña también casi siempre está de buenas le gusta mucho ir al gym toma clases de inglés por las tardes lo cual noto q en ocasiones se satura mucho y eso le pone un poco de malas, o le da pereza. Está en una etapa como de flojerita Me ayuda mucho en las labores es muy ordenada en cuanto a su recámara le gusta q todo esté en orden y si alguien entra y desacomoda algo ella se enoja mucho☐ Le gusta escuchar música y cantar en su recámara le gusta mucho platicarme lo q vivió en su dia llegó de la escuela y anda platicando me lo q vivio.</p>
NATALIA	<p>Buenas tardes. Mi hija es muy alegre, risueña, chistosa, es muy bondadosa y</p>

	<p>ocurrente, la mayor parte del tiempo es feliz, cuando se enoja, o se pone triste nos lo dice, siempre nos comunica lo que siente, hablamos con ella y tratamos de entender sus emociones para poder guiarla a resolver sus problemas</p>
--	---

Estas preguntas se hacen con la finalidad de que interactúen entre mamás, y que ellas puedan compartir sus experiencias, que entre ellas tengan también un espacio seguro y que puedan compartir vivencias.

Sesión 4: “Las adolescentes no queremos sufrir violencia” 27 de octubre de 2023

Objetivo: Analizar junto con las adolescentes la violencia que se vive en México, cuáles son los tipos de violencia y cómo es que la perciben las chicas en esta etapa.

En esta sesión se les solicitó a las chicas que portaran algo morado, en representación de las redes de apoyo que como mujeres existen en la actualidad y con la finalidad de que identifiquen que nosotras también tenemos una red que es este espacio seguro, ellas mismas solicitaron que compartiéramos qué prenda teníamos, prendieron sus cámaras y la mayoría tenía su playera morada.

Continuando nuestro taller se les preguntó que si hicieron la actividad de la libreta especial y mencionaron que sí que se sintieron a gusto plasmando lo que sentían, algunas mencionan que sí utilizaron la libreta pero que no todos los días escribieron, y les mencioné que no importaba, pero que en el momento que ellas lo requirieron que lo hicieran y que esto las relajaría dependiendo de la emoción que hayan tenido.

Se les proyectó un video de los tipos de violencia (Anexo 13) que hay en la actualidad, se procedió hacer una serie de preguntas, en las cuales se debate lo siguiente:

¿Para ti qué es la violencia?

Ellas hacen mención que es cuando te maltratan, te piden perdón, pero aun así lo siguen haciendo, también refieren que es el daño hacia una persona física o psicológicamente.

¿En sus escuelas les hablan de violencia?

Ellas mencionan que muy poco, que casi no le dan importancia y comentan que es necesario que estos temas se hablen.

¿En casa hablan de violencia?

Hacen referencia que solo cuando llega a salir el tema de casos que ven en las noticias, o en el caso de que se haga el debate, pero como tal casi no.

¿Cómo adolescentes que recomendaciones le darían a alguien que está sufriendo violencia?

Ellas responden que le dirían que se alejen porque las pueden volver a lastimar, porque son daños físicos y emocionales que están viviendo, y que se lo cuenten a una persona que le tenga confianza y que ellas consideren que las pueden ayudar, así mismo recibir ayuda psicológica.

En esta pregunta se les hace referencia de que no deben de permitir que las violenten, que deben de avisar inmediatamente si están pasando por alguna situación de violencia, así mismo se les invita a que ellas no sean las que causen violencia contra otra chica adolescente.

Posteriormente se realizó una sopa de letras en línea (Anexo 14) con el fin de que recuerden los tipos de violencia que existen, y algunas palabras que hacen referencia a la violencia, con la finalidad de que tengan en mente que es lo que deben de evitar. Las palabras que se incluyen son las siguientes: Adolescentes, burlas, económica, física, herir, mujeres, sexual, verbal, amenaza, control, empujones, golpes, moretones, psicológica, sufrir, violencia.

Así mismo, se les preguntó si estaban interesadas en la creación de una página de Facebook en donde se pueda hablar de temas no solo de violencia, sino también de temas acerca de adolescentes, ellas mencionan que sí, porque así podrían ayudar a otras chicas a comprender sus emociones, y a cualquier otro tema que tengan duda, como suicidio, estrés en adolescentes, ansiedad, entre otros. Se les comenta que se les pedirá la autorización a las madres de familia y en cuanto autoricen les pasaré el link para que puedan mandar la solicitud y vayan siendo agregadas.

Posteriormente se realizó una actividad en donde se les pidió que pintaran sus manos de color morado y escribieran #soyunaadolescenteynoquierosufrirviolencia. Se realizó captura de pantalla del dibujo en la sesión (Anexo 15). Cuando mostraron su dibujo se les solicitó que prendieran su cámara para mostrar su dibujo y que todas al mismo tiempo dijeran ¡Soy una adolescente y no quiero sufrir violencia!!!

Mientras terminaban su dibujo se les hizo la siguiente pregunta:

¿Alguna vez has estado en una situación de violencia?

Esta pregunta a pesar de ser muy directa, las chicas mencionan que por el momento no, y que esperan no pasar por una situación así, se les invita que si no lo quieren contar en este espacio me pueden contactar de manera personal para contarme alguna situación y juntas buscaremos una solución, hasta el momento nadie me ha contactado para contarme algo de manera personal.

Después de contestar esta pregunta, las chicas estaban conversando de que parecían minions morados, y que recordarán este tema de violencia, recordando esta experiencia de los minions violentados, fue algo muy divertido, que en ese momento estuvieran alegres, también les recomendé la película de “red” de Disney, que habla acerca de la adolescencia, pero algunas adolescentes ya la han visto y mencionaron que se sienten identificadas por que sus mamás cuando les compran brasieres se sienten muy apenadas, pero que ha sido divertido, este tipo de conversaciones sirve para que las adolescentes tengan interacción entre ellas y compartan estas experiencias que son penosas, pero que ahora las cuentan de manera divertida.

Mientras terminaban su cartel de la violencia, surgieron los temas antes mencionados, así como el que ser adolescentes es magnífico, porque pueden compartir muchas cosas y que les agrada tener este espacio.

Para finalizar se puso una canción llamada **Canción Lucha En Equilibrio - Denise Rosenthal** (Anexo 16) esperando tenga un significado hermoso en la vida de las chicas, se hace hincapié de que platiquen en casa que es lo que se vio en esta sesión con la finalidad de que interactúen con su mamá y papá, hablando de este tema, ya que las chicas mencionan que casi no lo hacen con ellos.

Sesión 5: El valor que tengo como mujer adolescente” día 27 de octubre de 2023

Objetivo: Las adolescentes reconocen el valor que tienen como mujeres en esta etapa adolescente así mismo expresarán por qué se sienten orgullosas de ser mujeres adolescentes.

Comenzamos agradeciendo la asistencia a este taller y la participación que tuvieron durante estas sesiones, así como el compromiso de querer participar en este proyecto.

Comenzamos con la primer actividad y esta consistía en decir su nombre y el por qué se sienten orgullosas de ser mujeres, cada una mencionó su sentir, y estas son algunas de las respuestas que dieron las adolescentes:

- Es bonito tener experiencias y ver cómo voy creciendo.
- Es una etapa en la que puedo hacer muchas anécdotas o experiencias que recordaré toda mi vida.
- Ya puedo saber más cosas de mi que antes no sabía, y saber cómo voy creciendo.
- Siento que voy experimentando cosas, de acorde a mi edad.

Por lo cual les explico que “El valor que tenemos como mujer es muy significativo y todo aquello que nos proponamos debemos siempre de luchar por conseguirlo, ser mujer es algo muy padrísimo, que la confianza esta en nosotras mismas”

Posteriormente se les proyectó el video de “Las mujeres sí soñamos” realizado por las mujeres de las Infancias y Juventudes de los Semilleros Creativos del estado de Oaxaca (Anexo 17). Terminando el video procedimos a debatir las siguientes preguntas:

¿Qué te pareció el video?

Ellas hacen referencia a lo que les transmitió:

- La libertad que debería tener la mujer, expresada por medio del arte.
- Nosotros también tenemos derecho a la libertad y a expresarnos.
- No nadamas los hombres pueden hacer cosas, sino que las mujeres también podemos.
- Debemos de tener metas y lograrlas.
- El valor que tenemos como mujeres.
- No debemos de tener límites.
- Debemos de buscar objetivos.

Mencionan que el video les gustó mucho y que el fondo de la música les da tranquilidad y que la emoción que tienen en ese momento es de felicidad y tranquilidad, porque al ver el video, comprenden que otras chicas que también son adolescentes, contagian el mensaje de que todas las mujeres deben de soñar y se les hizo muy padre que en este caso las adolescentes de Semilleros de Oaxaca comuniquen ideas por medio de la expresión escénica, es decir, del arte, por otra parte comentan que tal vez en un espacio que tengamos fuera de este taller podemos hacer algo similar y compartirlo en las redes sociales, a lo cual les respondo que está perfecto porque podemos impulsar nuestra página de Facebook y que este mismo espacio puede crecer.

Continuamos con las actividades planeadas, y se les pregunta que si tienen su hoja decorada que se les pidió o la hoja blanca, responden que sí, se les pregunta que si se imaginan que harán en esa hoja, y mencionan que colocar las estrellas que también les pedí o que tal vez harán un resumen de todo lo que hemos visto, o que tal vez un dibujo, y a continuación les preguntó que si alguna vez se han escrito una carta, pero mencionan que nunca que solo una de ellas se habla frente al espejo, pero

como tal una carta no, entonces les explico que en esa hoja se escribirán una carta para ellas mismas reconociendo el valor que tienen como mujeres y colocando palabras que ellas mismas quieren escuchar, de fondo de música se coloca la canción que escuchamos en la sesión anterior (Anexo 16), ya que han terminado se les pregunta que si quieren compartir su carta y expresar lo que han plasmado, y solo una de ellas se anima hacerlo, cuando termina de hacerlo la felicito porque nos quiere compartir su sentir.

También se les invita a que sigan escribiendo en su libreta especial, y que plasmen sus emociones cuando sientan que lo necesitan.

Esta parte es muy motivadora porque el video que se transmitió deja un valor muy significativo en las adolescentes y es la inspiración que les inspira a otras adolescentes esto se ve reflejado en las cartas que ellas se escriben. (Anexo 18)

Seguimos con las metas y objetivos, y se les pregunta ¿Qué son las metas? y ellas responden lo siguiente:

- Son objetivos que tienen o quieren alcanzar a base de acciones.
- Mi meta es terminar una carrera de aeromoza o bióloga marina.
- Ser Doctora o Derecho.

Se les da la indicación de que en las cinco estrellas que se les solicitó, escribieran 5 metas (Anexo 18), que no importaba si eran a corto, mediano o largo plazo, que las plasmaran y que cuando las cumplieran se acordaran de este espacio, algunas de las metas que compartieron son las siguientes:

- Mejorar en la danza aérea.
- Comprar una casa a mi mamá.
- Comprar una iPad.
- No estresarme tanto.
- Irme a vivir a Campeche.
- Terminar mi carrera de veterinaria
- Hacer un refugio para perritos
- Comprarme una casa e independizarme

- Mejorar mi promedio
- Vivir en otro país
- Tocar la guitarra.
- Ir a una marcha LGBT
- Sacar muchos diez
- Tener mucho dinero y un carro del año.
- Llevar a un viaje a toda mi familia.

Se les sugiere que estas metas estén en un lugar visible, que las conservan hasta que las cumplan y que cuando las logren se den un aplauso y un abrazo por haberla logrado, así mismo, se acuerden de la participación que tuvieron en este espacio seguro.

Para finalizar se les pregunta **¿Qué aprendizaje les transmitió el taller?** ellas responden:

- Saber que no por ser una adolescente me deben de tratar o hacer sentir mal.
- Que si me pasan muchas emociones no me debo de sentir mal.
- Que cuando llegue mi menstruación no me debo de espantar porque ustedes me han dado consejos.
- Es padre compartir nuestras vivencias con otras adolescentes.
- Me gustó convivir con otras adolescentes, reír y dialogar.
- Me gustó comprender que también a otras chicas les pasan situaciones similares a las mías.
- Me gusto hablar de violencia, porque en mi casa no hablamos de eso.

Finalmente nos retiramos dándonos un aplauso por este espacio que hemos creado y nuevamente les agradezco por el apoyo que me brindaron para poder llevar a cabo este proyecto, ¡y les recuerdo que nunca olviden que somos mujeres y que valemos mucho!!!

Terminado el taller en el grupo de WhatsApp se les preguntó a las madres de familia ¿Que les pareció el taller y qué impacto tuvo en sus hijas? las respuestas son las siguientes:

NOMBRE DE LA MAMÁ	RESPUESTA
MARICELA	A mi me pareció genial, la seguridad de mi hija y su forma de afrontar el contacto con otras adolescentes cambió demasiado, incluso nos quedamos con ganas de más sesiones
IRENE	En lo personal me gustó mucho y me parece que sería genial que hubiera más talleres como este para seguridad de las adolescentes y hacer mucha conciencia en ellas para que no permitan ser violentadas de ninguna forma
NATALIA	mi hija no quería que terminara, dice lo necesito en mi vida. pues estuvo súper la veo más segura de sí misma y a la vez más relajada en el sentido de no estresarse por cosas que no puede cambiar, por cierto hicimos lo del detalle, ya que no había podido y le dije que nunca olvide el valor que tiene, lo mucho que la amamos, y que nunca termina maltrato de ningún tipo
JULIA	Para mí me pareció muy importante y me gustó mucho ya que me acerco más con mi hija además que se que no estoy tan mal en la forma que la estoy educado se que para ella en estos momentos todo lo que yo le digo está mal pero es bueno cuando se da cuenta y me dice que pues si tenía razón en lo que le decía
MARGARITA	En lo personal me encanto el espacio seguro que creaste para nuestras niñas, en especial a mi hija sí le gusto, siempre fue abierta a expresarse pero ahora más, más segura y creo que lo que sigues haciendo y hasta donde lo quieres llevar, ayudaría a muchas más niñas

4. Limitaciones:

- Dos de las adolescentes tuvieron contratiempos en la primera sesión para conectarse y posteriormente por los tiempos de las madres de familia ya no pudieron ser partícipes del proyecto.
- No todas las adolescentes se pudieron conectar todas las sesiones, pero aún así fueron participes en las otras.
- Una de las limitantes que tuvo este proyecto fue la falta de información teórica que existe acerca de las adolescentes.

5. Sugerencias:

- Se considera necesario la creación de una página de face para que puedan compartir imágenes, preguntas, comentarios, experiencias, esta página será exclusivamente de adolescentes, con autorización previa de las madres de familia, corroborando así sus perfiles para que puedan tener acceso.
- Se pretende que el grupo de madres de familia siga activo, para que puedan seguir teniendo acompañamiento entre ellas, haciendo la sugerencia de que en el momento que ellas lo decidan se pueden salir.
- Se sugiere que posteriormente se puedan tener sesiones individuales con cada una de las participantes para que puedan comentar algo de manera personal y que no quisieron que las demás escucharan.
- Derivado a la respuesta que se tuvo en el taller se puede llevar a cabo en una escuela primaria en sexto año, en secundaria en sus tres niveles y en preparatoria, con la finalidad de que las adolescentes tengan espacios creados por y para ellas mismas.
- Asimismo, la creación de un taller para madres de familia en donde ellas tengan un acompañamiento, conocemos que es una etapa difícil y que mejor que apoyarse entre ellas mismas.
- Las chicas que han estado en este taller pueden invitar a otras a participar, para que este espacio se vaya nutriendo de más aportaciones de gran valor.
- Se considera necesario seguir reforzando el tema de violencia hacia las adolescentes, puesto que hay mucho por trabajar en este tema.

- Algunos temas que se pueden agregar al taller son: mi proyecto de vida, bulimia, anorexia, suicidio, estrés, ansiedad, etc., es importante hablar de ellos, porque en la actualidad, las diferentes maneras en que pueden vivir las adolescentes, es decir, en ambientes hostiles y violentos, las conllevan a caer en estas problemáticas, y por eso se considera necesaria la intervención de actividades que nos ayuden a que ellas puedan evitar caer en estas situaciones.

6. Discusión

El presente proyecto hace énfasis a la etapa de la adolescencia especialmente en mujeres de entre 12 y 15 años de edad, así como lo menciona Verónica Gaete (2015) considera que la adolescencia está compuesta por las transformaciones físicas y las evoluciones psicológicas de las personas; tratándose así, de “una edad en movimiento”.

Por lo tanto, es que esta etapa tiene un gran interés en lo personal, tratar con mujeres adolescentes y apoyarlas en estas transformaciones físicas los cambios que se presentan en su desarrollo, tales como los que menciona la autora Laura López (2022) y que a continuación enumeramos:

1. Crecimiento de los senos
2. Vello púbico
3. Crecimiento de altura
4. Cambios corporales
5. Cambios reproductores
6. Acné

Las modificaciones que va teniendo su cuerpo es lo que les hace tener ciertas inseguridades, además de la imposición que hace el patriarcado a que las mujeres deben de tener ciertas características, y también en base a los comentarios que escuchan las adolescentes acerca de su cuerpo, así como las diferentes publicidades que pone el mercado para el consumismo, poniendo en los eslogan publicitarios que las mujeres deben de tener un cuerpo perfecto, es de ahí que también podemos mencionar que las adolescentes generan las inseguridades, y comienzan a ver su cuerpo imperfecto, ante sus propios ojos. Así mismo lo mencionaron las mismas adolescentes cuando vimos el tema de “Mi mente y mi cuerpo son parte de mi existencia”, ellas hacen referencia que no les gusta que su pecho crezca, ni que sus caderas se ensanchen. Se considera necesario seguir retomando estos temas en el espacio seguro, además de otras actividades que se puedan implementar para que las adolescentes empiecen a tener más seguridad y a su vez que acepten estos cambios corporales que se presentan en su cuerpo.

Es de importancia mencionar a la autora Laura López (2021) que hace referencia a que debido a los cambios hormonales que se tienen en esta etapa, existen los cambios emocionales en una adolescente provocando cambios de humor que modifican con frecuencia su temperamento. Y esto es algo que afirman las adolescentes en el espacio que se creó, en la sesión número tres con el tema " Soy una adolescentes y soy libre de expresar mis emociones y mi sentir", porque mencionan que los cambios de humor son constantes en esta edad y que como pueden estar felices y de la nada pasar a estar tristes sin encontrar la razón del por qué, o a su vez, enojarse hasta por que la mosca pasa, pero comprendemos que son cambios emocionales en esta etapa que como se mencionan se tienen que trabajar de manera constante, en esta sesión se trabajan las emociones con un memorama que contenía imágenes con frases de motivación en cada una de ellas.

Es muy alarmante que desde que empezó el sexenio del Presidente López Obrador (el 1 de enero de 2019) 7,018 niñas, y adolescentes han sido reportadas como desaparecidas o no localizadas en México. Este espacio como lo refieren las adolescentes es muy importante y sobre todo que se hable más acerca de violencia por que como ellas lo mencionan en las escuelas es un tema básico, en donde solo les dejan un resumen o mapas conceptuales y no agregan actividades complementarias que tengan en realidad un aprendizaje significativo o que impulsen la participación en proyectos colectivos dentro de la escuela, es muy triste que en las mismas escuelas no tengan un interés por hablar de estos temas puesto que como profesionales, tendrían que poner en práctica o bien impulsar proyectos que ayuden a las adolescentes hablar de estos temas sin que tengan miedo a expresarse, tales como las violaciones, los golpes, los maltratos que sufren, etc., hay aún mucho por trabajar en estos temas.

Por otra parte sería importante que madres y padres de familia también ahonden en estos temas, sabemos que en la actualidad ambos tienen que trabajar y llegar cansados de las jornadas laborales, pero considero necesario la búsqueda de un espacio para dialogar de estos temas y esto se puso en práctica en la Sesión número 4 con el tema "Las adolescentes no queremos sufrir violencia" cuando al finalizar las actividades se les recomienda que busquen un momento para dialogar con sus

madres y padres acerca de este tema y que comenten lo que hemos visto en la sesión, es muy triste y muy alarmante el número de mujeres adolescentes que diariamente son violadas, secuestradas o asesinadas, reitero que aún hay mucho por trabajar y nosotras como psicólogas y psicólogos podemos hacer la diferencia en la realización de proyectos que impulsen el conocimiento a lo que estamos viviendo en la actualidad, reforzando temas de interés en ellas. Algo que conversamos en una de las sesiones es sobre uso de las redes sociales, este punto es muy importante porque la inseguridad la podemos encontrar también en esos espacios y algo que platicaba con ellas es el uso de estas herramientas y les preguntaba que si sus contactos son gente conocida con quien realmente han interactuado en persona, afortunadamente respondieron que sí, pero ¿qué pasa cuando no es así?

En esta situación ellas mencionan que su mamá y papá están al tanto de quienes son sus amigos, y platicando con las madres de familia mencionan que hablar de este tema con sus hijas les ayudó a tener un acercamiento, incluso una de ellas al platicarle una experiencia de violencia que tuvo y abrir el diálogo para explicarle por qué la cuida tanto, entonces considero importante la realización de este espacio seguro en donde se pueda tener este tipo de pláticas y ellas comenten tanto sus experiencias como sus necesidades.

La creación de este espacio hace hincapié a que como menciona Laura Lecuona (2018), que el feminismo adopta el concepto de género para explicar el patriarcado y sus mecanismos de acción: el género es un sistema social y cultural que asigna modos de comportarse y vestirse, temperamentos, capacidades, intereses y, sobre todo, valores y jerarquías diferentes a las personas según su sexo, es decir, según su presunta capacidad reproductiva. Analizando esta parte y relacionándolo con las adolescentes, en la actualidad sería una pena que dejáramos que el patriarcado quiera hacer con las adolescentes un grupo de mujeres que no puedan opinar, vestirse como ellas quieran o solo estudiar lo que a este le parece, queriendo que sean mujeres que no se puedan defender con su manera de pensar, hacer o actuar, este espacio permite que ellas se expresen y que se les motive e impulse a que siempre que puedan defiendan sus ideales, en busca de una identidad propia.

En estas cinco semanas en las que se llevó a cabo el taller las adolescentes han comentado algunas experiencias significativas en su vida, y comentan lo siguiente:

- Cuando una de ellas tuvo una mala calificación y no sabía cómo decirle a su mamá y todas les dieron consejos.
- Cuando una adolescente estaba contenta porque un compañero se le iba a declarar.
- Cuando una chica estaba estresada por exponer en una materia de inglés.
- Una de ellas me contactó de manera personal porque su papá y su mamá se están divorciando y quería platicar con alguien.

Por otra parte, las madres de familia también han comentado en el grupo de WhatsApp que lo que han observado en sus hijas en este tiempo es:

- Haber tenido mayor comunicación con sus hijas, tras dialogar los temas que se han visto en este taller.
- Una madre de familia tuvo una conversación con su hija acerca del tema de violencia, y le pudo expresar que cuando ella tenía 18 años, un tipo intentó violarla y tras haberle contado esto, menciona que le pudo expresar a su hija que por eso ella la cuida tanto.
- Cuando se habló acerca del tema de “Mi cuerpo y mi mente son parte de mi existencia” las madres de familia pudieron expresar que cuando ellas eran adolescentes también tuvieron ciertas inseguridades.
- Las madres de familia consideran necesario que haya más sesiones en donde se toquen otros temas acordes a la etapa que están viviendo.

Gilda Luongo (2022) en su texto *Desobedecer para sanar de Casa Mundanas: conceptos sudorosos*, menciona la siguiente frase “Un proyecto feminista es encontrar cauces para que unas mujeres puedan existir en relación con otras mujeres; cauces para que las mujeres puedan relacionarse entre sí”.

Esta frase nos deja mucho que analizar, y junto con las madres de familia comentamos en el grupo que es necesario seguir fomentando estos espacios en donde las adolescentes interactúen y aprendan a relacionarse entre ellas, también mencionan que a ellas les hubiera gustado que en su época de adolescencia hubieran

existido este tipo de proyectos para que ellas comprendieran cosas y se pudieran expresar, por eso tomaron la decisión de que sus hijas participaran en este proyecto para que comprendieran muchos temas.

Otro aspecto que menciona Laura Lecuona (2018) es que: "El feminismo parte de una premisa muy distinta; si pensáramos que no hay remedio, no habríamos organizado un movimiento político para luchar contra la violencia masculina y buscar nuestra emancipación". Es por eso que debemos de luchar por que el feminismo siga perdurando y que hagamos valer el esfuerzo que han hecho nuestras antecesoras, porque tenemos que seguir fomentando esta iniciativa que ellas comenzaron, seguir construyendo caminos para que el feminismo siga avanzando, siga teniendo fuerza y que no se derrumbe tan fácilmente, que las mujeres tengamos voto y propias decisiones y en este caso a la población joven que son las adolescentes, podemos impulsarlas a que tengan sus propios ideales y que en esta red de apoyo que se ha creado crezca en beneficio de ellas mismas y de las próximas generaciones.

Con respeto a Kellyn Duarte, Karen Medina y Loreto López (2022), los círculos de mujeres tienen una premisa fundamental: invitar a las participantes a compartir sus experiencias, pensamientos, sentimientos y necesidades. Esta invitación es intencional y profundamente política y transgresora, sobre todo si tenemos en cuenta que las mujeres históricamente hemos sido condenadas al silenciamiento, el miedo, la vergüenza y la culpa y además el patriarcado ha fortalecido la idea de una enemistad entre las mujeres.

Es conveniente que, al tomar como referencia a las autoras anteriores, se busque no solo los espacios por medio de talleres, sino que se haga algo más y en este casos hacer uso de las redes sociales fomentando la participación de las mismas madres de familia invitando a otras a que sus hijas participen en estos espacios y que puedan acercarse a grupos que hablen de adolescencia, en donde puedan expresar inquietudes y dudas. En el taller que se tuvo con las adolescentes se creó un vínculo lleno de buena vibra y otro aspecto importante que surge de este proyecto es la creación de una página de Facebook llamada igual que nuestro taller "Las adolescentes también existimos" en la que se promueve la participación de todas ellas, con la difusión de sus ideas en esta etapa y que sean plasmados por medio de

imágenes que motiven y que impulsen a otras adolescentes a que sigan adelante, que se preparen y que luchen por sus sueños, así como a tener la puerta abierta al diálogo sobre la violencia, este proyecto no se queda en solo una propuesta, se pretende que siga creciendo, para llegar a más adolescentes y que puedan acceder a esta red de apoyo que se tiene, hay muchos temas por debatir y se tiene que trabajar en ello, así que este proyecto es la pauta para seguir preparándome como profesional en dar atención psicológica a las adolescentes, pero sobre todo como mujer porque al igual que ellas una vez fui adolescente y tenía muchas dudas y no sabía a dónde acudir es por eso que ahora estoy haciendo algo para ayudar a otras adolescentes y la mejor herencia que puedo dejar es este legado de que se sigan fomentando los espacios seguros.

7. Conclusión

El presente trabajo tuvo la finalidad de que las adolescentes se sintieran tranquilas y relajadas en este espacio que fue creado pensado para ellas, deseando tuvieran un momento de conexión con otras adolescentes en donde encontrarán paz, y asimismo compartieran vivencias.

El taller que se realizó con el título: “Las adolescentes también existimos” contuvo algunos de los temas que les ayudarán en esta etapa, para que los analicen no solo ellas, sino que también los puedan platicar con otras chicas de su edad, así mismo, las actividades fueron diseñadas para que tuvieran un aprendizaje significativo en su vida, es decir, que lo que se vio en las sesiones quede plasmado en su vida como una experiencia de aprendizaje en donde utilizaron su propio conocimiento, sus emociones y su sentir.

El proyecto que surgió por el interés de que las mujeres adolescentes no se sientan agobiadas, preocupadas e incomprendidas ha sido un éxito, esto se concluye porque al terminar el taller se les preguntó **¿Qué aprendizaje les transmitió el taller?** ellas responden de manera efusiva que: Aprendieron que como adolescentes nadie las debe de tratar mal, que el tener diferentes emociones no está mal, les gustó la convivencia que se hizo con las demás adolescentes, y saber que también a otras chicas les pasa lo mismo, nuestro principal objetivo de este proyecto era: crear un espacio seguro en donde las adolescentes puedan compartir sus dudas, comentarios y experiencias acerca de temas que sean de su interés, mediante la convivencia con otras adolescentes, y se ha logrado puesto que este taller fue pensado para ellas, también refieren que les gustaría que pudiera haber más sesiones con otros temas.

Hablar en este taller de cómo manejar o controlar las emociones ha sido una actividad en la cual las adolescentes mencionaron que estas técnicas como: decir lo que sienten frente a un espejo, cantar una canción, dar un paseo, contar hasta 10, hacer ejercicio, escribir la emoción, dibujar, abrazar un peluche, jugar o ver una película, les puede ayudar a manejar estas emociones espontáneas, durante la semana que vimos el tema de las emociones, y la técnica que utilizaron fue la de escribir en la libreta especial adaptándola a un diario, ahí plasmaron las emociones presentes. Pero por

el contrario a esto que hemos visto en el taller y analizando lo anterior se comprende que las emociones no se controlan ni se manejan, hay que enseñar a las adolescentes a que aprendan en esta etapa a identificar qué es lo que ocasiona cada emoción en su ser, identificar que las pone alegres, tristes, enojadas, que les da miedo, etc. y que tras identificar estas emociones sigan sus instintos de seguir estar ahí o moverse para que ellas se sientan seguras de lo que están sintiendo. Mencionan que no todos los días lo hicieron pero los días que escribieron identifican cómo se sintieron, teniendo así la necesidad de hacerlo, y refieren haberse sentido bien, pero por qué darles estas técnicas, la respuesta es para ayudarlas a que se relajen y que se concentren en actividades que tengan esta finalidad y que también se puedan dar un tiempo de analizar el por qué se sienten así, dándose un lapso de 20 minutos, solicitando a su madre y padre que las comprendieran, porque son emociones que a veces ni ellas se explican, de esta manera se trabaja a la par la comunicación que tienen que generar con sus progenitores.

Hay mucho por trabajar en temas de adolescentes y más en cuestión de violencia hacia ellas, porque así lo refieren las mismas adolescentes son cuestiones que no se abordan en las escuelas y que deberían ser parte del plan curricular, puesto que es ya una necesidad para bien de las mujeres, que este tipo de contenido sean vistos en los planteles educativos, con la finalidad de que se busque erradicar en un cierto porcentaje la violencia hacia la mujer, pero está claro que esto no se hace de la noche a la mañana, se tiene que trabajar en conjunto padre, madre de familia, profesores, psicólogas, gobierno, y la misma sociedad que debe impulsar este tema para beneficio de todas las mujeres.

También es importante mencionar que en este caminar aprendí la importancia de usar adecuadamente la palabra “deben de” sin que suene a imposición, y que como futura psicóloga y por el interés que tengo en trabajar en adolescentes esta palabra se cambie por la expresión “Tú puedes hacer o realizar algo siempre y cuando esté en tus posibilidades, te guste o te apasione” Esta frase es más flexible para que ellas puedan buscar qué es lo que las motiva avanzar en esta etapa, así como lo que les gusta y no les gusta, así como invitarlas a que identifiquen sus emociones, y se sientan a gusto con ellas mismas y con lo que hacen.

La etapa de la adolescencia es muy importante y es por ello que tengo que seguir preparándome para dar una atención acorde a las necesidades de las adolescentes.

Las psicólogas por nuestra parte podemos impulsar la ayuda terapéutica en casos de violencia en la adolescencia y hacer más investigaciones que nos proporcionen datos que nos lleven a crear más talleres para las mujeres adolescentes, de esta manera apoyamos a que este tipo de espacios sean cada vez más en las comunidades en donde existe más violencia, con la finalidad de que ellas puedan expresar qué es lo que no quieren vivir y buscar la manera de poder asistirles, por medio de campañas, foros, exposiciones, redes sociales, etc. Este espacio es solo una parte de lo que se puede llegar hacer, pero espero que más psicólogas estén interesadas en este proyecto, que como ya mencioné solo es un pequeño granito de arena, en un espacio en el que pueden participar más adolescentes, hoy fueron 9 participantes mañana pueden ser más, y pasado otras más, hasta que lleguemos a ser una red de adolescentes con el lema #soyunaadolescenteynoquierosufrirviolencia por que las adolescentes también existimos.

8. Referencias

- CEUPE. (2020). Emociones y sentimientos en la adolescencia. CEUPE Magazine. Recuperado de: <https://www.ceupe.com/blog/emociones-y-sentimientos-en-la-adolescencia.html>
- Cidon Mireya (2023). Razones por las que el mundo necesita el feminismo. Edición Amnistía Internacional. España Recuperado de: <https://www.es.amnesty.org/en-que-estamos/blog/historia/articulo/razones-por-las-que-el-mundo-necesita-el-feminismo/>
- Cuevas Ana Josefina. (2015) Familias y relaciones patriarcales en el México contemporáneo. México: Universidad de Colima: Juan Pablos Editor
- Escamilla, Inmaculada. (2013). Psicología de la adolescencia. Top Doctors. España Recuperado de: <https://www.topdoctors.es/diccionario-medico/psicologia-de-la-adolescencia#:~:text=La%20Psicolog%C3%ADa%20de%20la%20adolescencia%20se%20refiere%20a%20los%20tratamientos,desarrollo%20hasta%20la%20edad%20adulta.>
- Estévez López, E., Murguía Pérez, S., Moreno Ruiz, D., & Musito Ochoa, G. (2007). Estilos de comunicación familiar, actitud hacia la autoridad institucional conducta violenta del adolescente en la escuela. Psicothema, 19(1), 108-113. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/727/72719116.pdf>
- Extremadura (2018). Relación de los adolescentes con la familia. Junta de Extremadura. Consejería de sanidad y servicios sociales. Recuperado de: <https://saludextremadura.ses.es/ventanafamilia/contenido?content=relacion-adolescentes-con-familia>

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF). La agenda de la Infancia y la Adolescencia 2019-2024. México.

Gaete, Verónica . (2015). Desarrollo psicosocial del adolescente. Revista chilena de pediatría, 86(6), 436-443.
<https://dx.doi.org/10.1016/j.rchipe.2015.07.005>

Gobierno de México. (s.f.). ¿Qué es la adolescencia? Blog. Recuperado de:
<https://www.gob.mx/salud/censia/es/articulos/que-es-la-adolescencia-131305?idiom=es>

Guber, Roxana. (2019). La etnografía. Método, campo y reflexividad. Editorial Siglo XXI. Buenos Aires, Argentina. Recuperado de:
<https://books.google.com.mx/books?id=Fm7ADwAAQBAJ&pg=P1&dq=etnograf%C3%ADa&hl=es&pg=PP1#v=onepage&q=etnograf%C3%ADa&f=false>

Jalife F. (2020). Seguridad Psicológica. Reporte publicidad. Recuperado de:
<http://revistareporte.com.ar/seguridad-psicologica/>

Duarte Kellyn, Medina Karen y López Loreto (2022) SANANDO EN MANADA LOS ESPACIOS COLECTIVOS DE MUJERES Y SU POTENCIAL EMANCIPADOR. Casa Mundanas. Colombia.

Librería de mujeres Milan. (2004). No te creas tener derechos. La generación de la libertad femenina en las ideas y vivencias de un grupo de mujeres. Capítulo 1. Madrid, España. Recuperado de:
<https://www.legisver.gob.mx/equidadNotas/publicacionLXIII/Libreria%20de%20Mujeres%20de%20Milan%20-%20No%20creas%20tener%20derechos.pdf>

Leucona Laura. (2018). El género y su tiro por la culata. Daños Colaterales. DOSSIER. Recuperado de:
<https://www.revistadelauniversidad.mx/articles/9768dc0e-bcbf-4dd5-9b5f-43cdaf34d309/el-genero-y-su-tiro-por-la-culata>

- Huerta H. (2023). Cambios físicos en las adolescentes mujeres. Sequoia. Centro Pediátrico del crecimiento. México. Recuperado de: <https://centrosequoia.com.mx/desarrollo-y-cambios-fisicos-en-la-adolescencia/cambios-fisicos-en-la-adolescencia-en-mujeres/>
- López Laura (2021) Cambios emocionales y afectivos en la adolescencia. Sequoia. Centro Pediátrico del crecimiento. México. Recuperado de: <https://centrosequoia.com.mx/cambios-en-la-adolescencia/cambios-emocionales-y-afectivos/>
- López F. (2016). Necesidades en los adolescentes. Revista de Formación Continuada de la Sociedad Española de Medicina de la Adolescencia. ADOLESCERE. Recuperado de: <https://www.adolescenciasema.org/ficheros/CURSOS%202016/Docum entacion/10.- necesidades en la adolescencia.pdf>
- Luongo Gilda. (2022). Desobedecer para sanar de Casa Mundanas: conceptos sudorosos. Santiago, Centro. Recuperado de: <https://www.bibliotecafragmentada.org/wp-content/uploads/2022/08/Presenta-Desobedecer para sanar-Gilda-Luongo-julio-2022.pdf>
- Mónaco, Paula. (2022). La infancia cuenta en México 2022: niñez y desapariciones. Linternas y bosques. Literatura infantil y juvenil. Recuperado de: <https://linternasybosques.com/2022/08/31/la-infancia-cuenta-en-mexico-2022-ninez-y-desapariciones/#:~:text=Catorce%20ni%C3%B1os%2C%20ni%C3%B1as%20y%20adolescentes,2021%20siguen%20sin%20ser%20ubicados>
- Moreno Damaris & Aguilera Laura (2018). Percepciones sobre el Feminismo en adolescentes de 13 a 15 años. Trabajo fin de grado. Universidad de la Laguna. Recuperado de: <https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/915/9360/1/Percepciones%20sobre%2>

[0el%20Feminismo%20en%20adolescentes%20de%202013%20a%2015%20anos.pdf](#)

Moros Cristina (2019). PSICOLOGÍA PARA ADOLESCENTES: TRATAMIENTO Y SOLUCIONES. PSICOTEP (Gabinete Psicología Madrid). Recuperado de: <https://psicotep.com/psicologia-para-adolescentes/>

Padilla Maria. (2021). Guía para establecer una relación de confianza con tus hijos día a día. Guía infantil. Recuperado de: <https://www.guiainfantil.com/adolescencia/cambios-psicologicos/dinamicas-para-trabajar-la-confianza-y-autoestima-de-los-adolescentes/>

Registro Nacional de Personas Desaparecidas y No Localizadas. RNPDNO (2023). Versión Pública Comisión Nacional de Búsqueda. Recuperado de: <https://versionpublicarnpdno.segob.gob.mx/Dashboard/Index>

Rodríguez Eva. (2023). Cómo fomentar la confianza en los adolescentes. La mente es maravillosa. Recuperado de: <https://lamenteesmaravillosa.com/como-fomentar-la-confianza-en-los-adolescentes/>

Torres Ana Maria. (s/f). Mes de la patria, hablemos del patriarcado (parte 1) Recuperado de: <https://www.anamariatorres.com/articulos/mes-de-la-patria-hablemos-del-patriarcado-parte-1>

UNICEF. (s.f.). Proteger a las niñas y a las adolescentes de cualquier forma de violencia. Las niñas y adolescentes tienen derecho a una vida libre de violencia, explotación o abuso. Recuperado de: <https://www.unicef.org/mexico/protecci%C3%B3n-la-ni%C3%B1ez-y-adolescencia/proteger-las-ni%C3%B1as-y-las-adolescentes-de-cualquier-forma-de#:~:text=Las%20adolescentes%20de%202012%20a.de%2018%20a%C3%B1os%20en%20M%C3%A9xico.&text=En%202020%2C%20fuero>

[n%20v%C3%ADctimas%20de,casi%2018%25%20respecto%20a%202019](#)

Valdés, J. 2017. El adolescente y su familia. AEPap Familia y Salud Disponible en: <http://www.familiaysalud.es/salud-joven/para-padres-de-adolescentes-y-publico-en-general/el-adolescente-y-su-familia>

Zapata I. (2015). ¿Qué es un espacio seguro en psicología? Mayeuta Psicóloga. Chile. Recuperado de: <https://mayeutapsicologa.cl/espacio-seguro/>

9. Anexos

Liga de los anexos del taller:

https://docs.google.com/document/d/144nNFZ6dFwMnc7skBYkMwjTit61K71WalkJs_zThJvwY/edit?usp=sharing