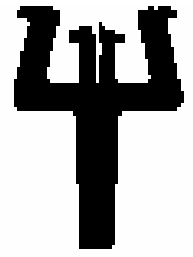




**UNIVERSIDAD NACIONAL
AUTÓNOMA DE MÉXICO**



**Facultad
de Psicología**

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

**MUJERES MEXICANAS
PROCESADAS Y SENTENCIADAS PENALMENTE.
PROPUESTA DE UN TALLER PSICOTERAPÉUTICO INTRA
RECLUSORIOS:**

“DESARROLLANDO MI AUTOESTIMA”

T E S I S

**PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADO EN PSICOLOGIA**

P R E S E N T A :

DIAZ PADILLA MARTHA

VANESA

ASESOR: LIC. PAZ PADILLA REBECA

AGOSTO 2006



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

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

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

GRACIAS A MIS PADRES, POR DARMEN LA VIDA Y POR TODO LO QUE ME HAN BRINDADO.

MAMI:
GRACIAS POR TODO EL APOYO, CARIÑO Y POR ENSEÑARME A SER PERSEVERANTE YA
QUE EN TI TENGO UN CLARO EJEMPLO.

PAPI:
GRACIAS POR LA MOTIVACIÓN, APOYO, CARIÑO Y BUENAS VIBRAS QUE ME DAS. TE
QUIERO PAPI Y SIEMPRE ESTAS EN MI CORAZON.

GOLDA:
GRACIAS POR SER MI HERMANA, POR COMPARTIR JUNTAS MOMENTOS TRISTES Y
ALEGRES. GRACIAS POR TRAER UNA NUEVA LUZ A LA FAMILIA.

LUKAS:
MI AMOR GRACIAS POR TODO EL APOYO QUE ME BRINDAS EN LAS BUENAS EN LAS
MALAS Y EN LAS PEORES. GRACIAS POR PERMITIRME CONOCERTE YA QUE ERES LA
PERSONA CON LA QUE DESEO COMPARTIR MI VIDA Y UN POCO MAS. TE AMO NENE.

MAMÁ:
GRACIAS POR EL APOYO, ENSEÑANZAS Y CARIÑO QUE ME DAS.

REBE:
GRACIAS POR, COMPARTIR ESTE MOMENTO CONTIGO. GRACIAS POR LA MOTIVACIÓN,
APOYO Y ENSEÑANZAS

ROSSI:
TE ESTOY AGRADECIDA POR PERMITIRME CONOCERTE, POR TUS ATINADOS
COMENTARIOS Y PORQUE ERES UN EJEMPLO A SEGUIR.

MIS SINODALES:
LES AGRADEZCO POR SU PACIENCIA, APOYO E INTERES PARA CULMINAR CON ESTE
TRABAJO.

A MIS AMIGOS:
DINAH, DIANA, BETO, WILLY POR TODO LO QUE HEMOS COMPARTIDO.

A:
JUAN CARLOS, PATY, ROX, SOCORRO, ENRIQUE, CHAVA OSCAR, ALMA, ERICKA; POR SU
MOTIVACIÓN Y APOYO.

“NADIE LE DARA A LAS MUJERES NINGUNA LIBERTAD INTERIOR, NINGÚN DERECHO A PARTICIPAR EN LAS COSAS DEL MUNDO, NINGÚN ESPACIO PROPIO Y RESPETABLE QUE NO CONSIGAN ELLAS MISMAS”.

VIRGINIA WOOLF

INDICE

INTRODUCCIÓN

CAPITULO 1: ANTECEDENTES Y SITUACIÓN ACTUAL DE LAS MUJERES MEXICANAS RECLUSAS

1.1 HISTORIA DE LA RECLUSIÓN FEMENINA EN MÉXICO.....	12
1.1.1 OBJETIVO DE LOS RECLUSORIOS.....	12
1.1.2 DESARROLLO HISTORICO DE LOS RECLUSORIOS FEMENILES.....	12
1.2 ENFOQUES MULTIDISCIPLINARIOS SOBRE EL DELITO.....	16
1.2.1 PSICOLOGICO.....	16
1.2.2 SOCIOLOGICO.....	17
1.2.3 CRIMINOLOGICO.....	18
1.2.4 JURIDICO-PENAL.....	18
1.3 PERSONALIDAD RELACIONADA CON TIPO DE DELITO.....	20
1.3.1 DELTOS CONTRA LA VIDA Y LA INTEGRIDAD CORPORAL.....	20
1.3.1.1 LESIONES.....	20
1.3.1.2 HOMICIDIO.....	20
1.3.1.3 INFANTICIDIO.....	21
1.3.1.4 FILICIDIO.....	21
1.3.2 DELITOS CONTRA LA LIBERTAD PERSONAL.....	22
1.3.2.1 SECUESTRO.....	22
1.3.3 DELITOS CONTRA LA LIBERTAD, LA SEGURIDAD Y EL DESARROLLO PSICOSEXUAL.....	22
1.3.3.1 VIOLACIÓN.....	22
1.3.3.2 INCESTO.....	22
1.3.3.3 ESTUPRO.....	22
1.3.4 DELITOS CONTRA EL PATRIMONIO.....	23
1.3.4.1 ROBO.....	23
1.3.4.2 FRAUDE O ESTAFA.....	24
1.3.5 DELITOS CONTRA LA SALUD.....	24
1.3.5.1 DROGAS.....	24
1.3.6 CONTRA LA LIBERTAD SEXUAL.....	25
1.3.6.1 PROSTITUCIÓN.....	25

CAPITULO 2:

PROCESO DE PRISIONALIZACIÓN

2.1 INGRESO AL RECLUSORIO DE LAS MUJERES INDICIADAS.....	27
DEPARTAMENTOS DE:	
2.1.1 PSICOLOGIA.....	28
2.1.2 TRABAJO SOCIAL.....	29
2.1.3 CRIMINOLOGIA.....	30
2.1.4 PEDAGOGIA.....	30
2.1.5 DEMAS ÁREAS.....	31
2.2 REACCION PSICOLOGICA ANTE LA RECLUSIÓN.....	32
2.2.1 DEPRESIVA.....	32
2.2.2 IMPULSIVA-AGRESIVA.....	32
2.2.3 PASIVIDAD.....	33
2.2.4 MANIPULACIÓN.....	33
2.2.5 OPOSICIÓN.....	33

2.3 VIDA EN RECLUSIÓN.....	34
2.3.1 ESPACIO EN EL QUE VIVEN LAS RECLUSAS.....	34
2.3.2 DIFERENTES ACTIVIDADES EN RECLUSIÓN.....	34
2.3.3 APOYO PSICOLÓGICO.....	35
2.3.4 EDUCACIÓN.....	35
2.3.5 EL TRABAJO.....	36
2.3.6 EL PATIO.....	36
2.3.7 ESTANCIA DE LOS HIJOS Y LA VISITA CONYUGAL.....	36
2.3.8 OTORGAMIENTO DE BENEFICIOS EN MUJERES SENTENCIADAS.....	38
2.4 LAS REPERCUSIONES DE LA RECLUSIÓN.....	39
2.3.2.1 VISIÓN.....	39
2.3.2.2 AUDICIÓN.....	39
2.3.2.3 GUSTO.....	39
2.3.2.4 OLFATO.....	39
2.3.2.5 ALTERACIONES DE LA IMAGEN PERSONAL.....	39
2.3.2.6 ENGARROTAMIENTO MUSCULAR.....	40
2.3.2.7 MODIFICACIÓN DE LA ESFERA SEXUAL.....	40
2.3.2.8 ANORMALIZACIÓN DEL LENGUAJE.....	40

CAPITULO 3:

LA AUTOESTIMA EN RECLUSIÓN

3.1 EL NÚCLEO FAMILIAR.....	42
3.1.1 TIPOS DE FAMILIAS.....	42
3.2 CONCEPTO DE SÍ MISMO.....	44
3.2.1 DEFINICIONES DEL SI MISMO.....	44
3.2.2 DIFERENCIAS: IDENTIDAD- SÍ MISMO.....	46
3.2.3 ETIOLOGÍA DEL SI MISMO.....	46
3.3 CONCEPTUALIZACIONES SOBRE AUTOESTIMA.....	48
3.3.1 LA AUTOESTIMA EN MUJERES RECLUSAS	50
3.4 NECESIDAD DE AUTOESTIMA.....	52
3.4.1 ELEMENTOS DE LA AUTOESTIMA.....	52
3.4.2 JERARQUÍA DE NECESIDADES.....	53
3.4.3 FRUSTRACIÓN – GRATIFICACIÓN.....	55
3.5 DESARROLLO DE LA AUTOESTIMA.....	57
3.5.1 AUTOESTIMA ALTA.....	58
3.5.2 AUTOESTIMA BAJA.....	59

CAPITULO 4:

ENFOQUES TERAPÉUTICOS

4.1 TERAPIA NARRATIVA.....	62
4.1.1 VARIEDADES DE LA NARRATIVA.....	64
4.2 TERAPIA HUMANISTA.....	65
4.3 LOGOTERAPIA.....	69
4.3.1 DIMENSIÓN TRIDIMENSIONAL.....	69

CAPITULO 5:

PROPUESTA DE TALLERES PSICOTERAPÉUTICOS

5.1 TRATAMIENTO PENITENCIARIO.....	72
5.2 TALLER PSICOTERAPÉUTICO PARA MUJERES RECLUSAS PROCESADAS.....	73

5.2.1 JUSTIFICACIÓN.....	73
5.2.2 POBLACIÓN.....	73
5.2.3 INVESTIGACIÓN PREVIA.....	73
5.2.4 OBJETIVO DEL TALLER.....	73
5.2.5 CONTENIDO.....	74
5.2.6 NOMBRE DE LAS SESIONES.....	74
5.2.7 FORMA DE TRABAJO.....	74
5.2.8 EVALUACIÓN.....	74
5.2.9 PROMOCION DEL TALLER.....	75
5.2.10 CRONOGRAMA.....	75
5.1.1 SESIONES.....	77
5.3 TALLER PSICOTERAPEUTICO PARA MUJERES RECLUSAS SENTENCIADAS	
5.3.1 JUSTIFICACIÓN.....	104
5.3.2 POBLACIÓN.....	104
5.3.3 INVESTIGACIÓN PREVIA.....	104
5.3.4 OBJETIVO DEL TALLER.....	104
5.3.5 CONTENIDO.....	105
5.3.6NOMBRE DE LAS SESIONES.....	105
5.3.7 FORMA DE TRABAJO.....	105
5.3.8 EVALUACIÓN.....	105
5.3.9 PROMOCIÓN DEL TALLER.....	106
5.3.10 CRONOGRAMA.....	106
5.3.11 SESIONES.....	107
CONCLUSIONES.....	123
ANEXOS.....	126
ANEXO 1.....	127
ANEXO 2.....	128
ANEXO 3.....	129
GLOSARIO.....	130
REFERENCIAS	
BIBLIOGRAFICAS.....	132

INTRODUCCIÓN

A lo largo de este trabajo se aborda desde diferentes perspectivas los factores que predisponen en la comisión de un acto delictivo en las mujeres mexicanas y algunas alternativas de intervención terapéutica. El tema de delincuencia se acentúa cuando hablamos de mujeres en reclusión, ya que la carga social, moral, religiosa, familiar, y legal endurece más su sanción.

En el primer capítulo se documenta cronológicamente sobre la presencia de las mujeres en reclusión ya que a lo largo de la historia la mujer ha jugado un papel importante en la ejecución de actos delictivos aunque en menor proporción que los varones; debido a factores culturales, sociales y educativos; es por ello que la cantidad de población femenina recluida es mucho menor que en los centros varoniles. En este capítulo se referirá a los antecedentes de mujeres reclusas mexicanas, la importancia de las culturas e ideología respecto a los actos delictivos, así como los castigos que se ejercían. Pocas han sido las investigaciones documentales y experimentales con mujeres reclusas penalmente, sin embargo día a día aumenta la delincuencia femenina y con ello la necesidad de desarrollar técnicas de intervención, apoyo y tratamiento oportuno que disminuyan la reincidencia en estos centros.

En el capítulo dos se explican los cambios que surgen en las mujeres que ingresan a reclusión ya que es más que una simple estancia, es una forma de vida donde desarrollaran nuevas relaciones sociales y vínculos afectivos los cuales tendrán repercusiones importantes en su vida. Estos cambios prevalecerán desde el ingreso a reclusión hasta la liberación, siendo este el proceso de prisionalización. La prisionalización o institucionalización consiste en una actividad rígida, rutinaria y de monotonía, que lleva a modificar el lenguaje, costumbres y adquirir comportamientos diferentes a los establecidos antes de reclusión, por lo que dificulta la reincorporación al medio social. En la década de los cincuentas el esfuerzo más serio para comprender el proceso de socialización en las prisiones fue realizado por Clemmer (1958) como es citado en Reidl (1979.p.113). *“Clemmer utilizo el término de prisionalización como un concepto que revela las consecuencias del exponerse a una sociedad de internos. Definió la prisionalización como: “adoptar en mayor o menor grado los modos comunes, costumbres y la cultura general de la penitenciaria”. Clemmer se apoyo en la premisa que ningún interno podía permanecer totalmente desprisionalizado, indico que la prisionalización seria menor para aquellas personas en reclusión que habían tenido relaciones positivas antes de reclusión”*.

En este capítulo se analizan las reacciones psicológicas que prevalecen en las mujeres reclusas tales como: el acoplamiento al medio, vida en la prisión, las repercusiones durante la estancia en prisión.

El delito contrasta con el modo de vida de las mujeres reclusas, la estabilidad emocional, historia personal y las dificultades que existan en su núcleo familiar. Como lo menciona Marchiori (2001), la conducta esta relacionada con la historia personal de quien delinquirió así como de su personalidad y el contexto en el que se desarrolla. Por lo que en el tercer capítulo se mencionan los factores que hacen a las mujeres valorarse, así como de las condiciones que contribuyen al desarrollo de actitudes positivas y/ o negativas hacia si mismo, la importancia de la autoestima ya que es una interacción multideterminada por la familia, educación, clase social y el tipo de vínculos que se establezcan. La autoestima tiene un valor importante para la supervivencia ya que matiza todo lo que cada quien hace y siente, dependiendo de la estima el valor que se asigne a las cosas que personalmente se realiza, la autoestima influye en las relaciones con los demás.

El cuarto capítulo está enfocado a la psicoterapia la cual es definida como un “proceso”, donde el terapeuta se caracteriza por establecer aceptación, comprensión, empatía, rapport y manejar la relación que se da entre ambos. La psicoterapia se apoya principalmente en el uso de la palabra y comunicación. Durante un proceso psicoterapéutico se ayuda al paciente a aceptar el sufrimiento como un aspecto inevitable de la vida, esta situación puede ser utilizada como una oportunidad de desarrollo personal e incrementar la auto-comprensión, enriquecer la relación familiar, grupal y espiritual; esto se logra mediante los métodos o técnicas que se proponen en este capítulo ya que hacen reflexionar sobre las cosas de la vida cotidiana como los: deseos, acciones, sueños, infancia, etc. En este capítulo se mencionan algunos enfoques que resultan los más idóneos para ser implementados en el trabajo grupal terapéutico con las mujeres reclusas, bajo situación jurídica procesadas o sentenciadas. Al implementar el enfoque narrativo se enfatiza en un continuo que va del pasado al futuro y que son vinculados significativamente, la construcción del sentido, complejidad, participación del observador en lo observado, están incluidos en la perspectiva narrativa. En el cuarto capítulo también se abordará el enfoque humanista de Rogers y Maslow quienes mencionan que el ser humano nace con una “tendencia realizadora” que si se estimula de manera positiva por los sucesos de la crianza, puede generar una persona plena, capaz de reflexionar, espontánea, valorar a los otros y así mismo; mientras que la persona que no es plena, es cerrada, rígida y despreciativa consigo misma y con los demás. Por lo que en la persona plena se presenta lo que Maslow llama “autorrealización”, entendida como la culminación del crecimiento tras la satisfacción de las necesidades superiores. Este proceso se pretende lograr en las mujeres reclusas mediante técnicas que ayuden a vislumbrar la capacidad en la toma de decisiones y resolución de problemas pese a las situaciones que viven en el aquí y ahora de reclusión. El objetivo al utilizar este tipo de enfoques, es lograr que las mujeres reclusas descubran parte de su identidad, tomen conciencia de sí misma, se comprendan a fondo, hagan consciente las diferencias entre sí mismos y los demás, vislumbrar sus propias capacidades, potencialidades para ayudar a fijar una meta y trazar una vía de desarrollo. La logoterapia se aborda en este capítulo ya que trata la pérdida de sentido en la vida o el vacío existencial, situación que las mujeres viven en cualquier momento durante su estancia en reclusión, la labor del terapeuta desde este enfoque es ayudar al paciente a encontrar o establecer el sentido de su vida. Estos enfoques son los más idóneos, ya que en general promueven un autoconocimiento, entendimiento, independencia y encaminan a aprovechar sus propias capacidades para encontrar un sentido a la vida, por lo que una vez en externalización lo podrán percibir como una nueva oportunidad.

En el capítulo quinto se describe la propuesta psicoterapéutica para mujeres reclusas ya que a través del trabajo grupal se intenta trabajar los proyectos y motivaciones que manifiestan cada una de las participantes ya que la terapia grupal pretende que las participantes puedan verbalizar sus conflictos, experiencias y mejorar sus relaciones interpersonales que en ocasiones están deterioradas; para que esta verbalización se presente es necesario plantear una comunicación apropiada, enriquecida de respeto hacia sus compañeras, comprendiendo que existe entre ellas una individualidad que es producto de su historia personal, familiar, educación, entorno sociocultural por lo que esto servirá para establecer un ambiente de respeto y confianza en el grupo de trabajo. Uno de los temas a tratar es el estrés, angustia, ansiedad, tensión y engarrotamiento muscular que presentan las mujeres reclusas, por lo que se propone realizar ejercicios de relajación, focusing y PNL los cuales ayudan a generar actitudes de confort, tranquilidad y contacto con diversos sentimientos; ya que en ocasiones son reprimidos como resultado de un mecanismo de defensa para no ser lastimadas. Al aplicar estas

técnicas de relajación se obtendrá integración grupal, establecer contacto con si mismo para generar el desarrollo de la autoestima que será apoyado en el autoconocimiento, aceptación y relación positiva con la historia personal de vida. Para generar una relación positiva es necesario trabajar con situaciones no resueltas hacia los padres y con el niño interior que cada persona lleva dentro. Montoya (2004.p.35) describe el encuentro con el yo niño como “*una división psíquica que se manifiesta en las conductas e ignora una parte de uno mismo*”. Ya que no se puede volver al pasado y hacer algo ideal. En el capítulo cinco se propone que las mujeres reclusas asuman la realidad en el aquí – ahora y tomen de la historia personal aquello que sirva para un desarrollo positivo. Las mujeres reclusas podrán vincularse con su “yo niña” y reconocer las situaciones actuales para curar sus heridas ya que al externalizar sus problemas o experiencias podrán movilizar aquello que se encuentre estático, enriqueciendo su autoconcepto y su sentido a la vida.

En términos generales esta propuesta tiene como objetivo en las mujeres reclusas:

- ▶ Generar conocimiento y aceptación de si misma.
- ▶ Combatir la sensación de fracaso que aparece ante la situación de reclusión.
- ▶ Contribuir en el proceso de comunicación entre las mujeres reclusas y su medio.
- ▶ Trabajar sobre la dificultad de verbalizar y reconocer diferentes sentimientos.
- ▶ Generar una reflexión y análisis sobre la experiencia de estar en reclusión.
- ▶ Concientizar sobre la confianza en ellas mismas y el sentido a la vida.
- ▶ Reconocer del valor de ser mujer (auto valorarse).
- ▶ Desarrollar una actitud de hetero y autorespeto.
- ▶ Hacer consciente los recursos con los que cada mujer cuenta para solucionar problemas.
- ▶ Actuar con flexibilidad desde diversas problemáticas.
- ▶ Desarrollar su motivación para establecer metas a corto y largo plazo acorde a sus capacidades y recursos con la finalidad de generar un sentido a la vida.

Al abordar los anteriores objetivos las mujeres reclusas tendrán mejores herramientas para no reincidir en prisión.

El objetivo de la presente tesis surgió durante la realización de mi servicio social en el Centro Femenil de Readaptación Social, Santa Martha Acatitla donde me percate que a pesar de su buen funcionamiento presenta las siguientes problemáticas:

- A) Insuficiencia en el personal que ahí labora. Contando sólo con 9 psicólogos en el área de U. T. C. O, (Unidad de Tratamiento Clasificación y Observación), la cual brinda atención a 1420 internas (aprox.).
- B) Carencia de presupuesto, por lo que genera las siguiente privaciones: Limitaciones de espacio; restricción de ciertas actividades (laborales, culturales, educacionales, recreativas, etc.); deficiencias en el desarrollo de talleres ya que se enfocan principalmente en el aspecto teórico.

El hecho de que sea menor el numero de mujeres internas en centros de reclusión penitenciaria no justifica la falta de establecimientos especializados para ellas y la atención que se les brinda por lo que las mujeres reclusas parecen estar olvidadas, excluidas en las actividades productivas y en la mayoría de los casos existe poca atención al estado emocional en el que se encuentran. La mayoría de los delitos históricamente han sido cometidos por varones por lo que se ha prestado mayor interés en estudiar la conducta delictiva en hombres por lo que hay poca información documental sobre mujeres reclusas así como los tratamientos grupales que se implementan en centros penitenciarios por tal razón me surgió el interés de trabajar en

este campo; tratando con ello de hacer alguna aportación, ampliar información y/o motivar a los futuros profesionales a enfocarse en este tipo de problemáticas.

Las mujeres reclusas al encontrarse en situación jurídica de sentenciadas, se les pide como requisito que realice actividades para el otorgamiento de beneficios y con ello recortar su pena con posibilidad de hasta la mitad; una actividad que se toman en cuenta es:

- La participación de las mujeres reclusas en talleres o sesiones grupales; el área de psicología implementa para su “Readaptación”. Otro requisito es que cada una de las mujeres reclusas lleven un proceso terapéutico con la o el psicólogo que se asigne.

Por lo que muchas veces el tener que tomar algún taller, se vuelve una obligación y no en deseo. Considerando aquellos talleres que por su contenido se engloban en lo teórico y producen apatía a las mujeres reclusas, por tal razón no son exitosos. Las mujeres reclusas al no trabajar en los talleres terapéuticos con la esfera volitiva se arman de una coraza para no dejar escapar sus sentimientos; por lo que la negación es un mecanismo de defensa muy utilizado en las mujeres reclusas con la finalidad de obtener protección ya que el ambiente en el que se encuentran es muy tenso. De tal manera que la psicoterapia necesita construir un ambiente calido y homogéneo que permita respuestas auto afirmativas, de enriquecimiento y espontaneidad para que el yo se recupere y comience a actuar

La presente investigación documental tiene como objetivo entender el proceso de reclusión que las mujeres viven desde su ingreso al centro penitenciario hasta que salen; con la finalidad de poder explicar el proceso de prisionalización que las mujeres reclusas viven durante su estadía en prisión e identificar los factores que contribuyen a cometer una acción delictiva y trabajar con ello en la intervención terapéutica propuesta; además de facilitar a aquellas mujeres reclusas su estancia en prisión, generando su auto conocimiento, el desarrollo de su autoestima tanto en las mujeres procesadas como en las sentenciadas y probablemente evitar la reincursión en reclusión. Así en un futuro los prestadores de servicio social podrán implementar esta propuesta de intervención terapéutica y dar continuidad a la investigación de mujeres recluidas.

CAPITULO 1

ANTECEDENTES Y SITUACIÓN ACTUAL DE LAS MUJERES MEXICANAS RECLUSAS

**“HAY PERSONAS QUE VIVEN MAS EN LA SOMBRA QUE EN LA LUZ”.
LIA LERNER.**

1.1 HISTORIA DE LA RECLUSIÓN FEMENINA EN MÉXICO

1.1.1 OBJETIVO DE LOS RECLUSORIOS:

El objetivo principal de los reclusorios que se encuentran ubicados en el D.F. es el dar cumplimiento a las disposiciones y peticiones legales de las autoridades competentes, otorgar un trato adecuado a las internas durante su proceso y estancia en el reclusorio así como supervisar la seguridad en reclusión.

Otro aspecto fundamental es lograr la reintegración a la sociedad de las personas reclusas; utilizando recursos materiales, financieros y humanos que sean necesarios. Para que todo lo anterior se cumpla se han implementado oportunamente y eficazmente estrategias terapéuticas preventivas, como el apoyo psicológico, dinámicas grupales entre las que se encuentran la impartición de talleres de tipo formativo e informativo con la intención de contribuir a una reincursión social y brindar de herramientas para la pronta externalización hasta cumplida su sentencia.

1.1.2 DESARROLLO HISTORICO DE LOS RECLUSORIOS FEMENILES:

Las antiguas culturas como la azteca, mesopotámica, entre otras; consideraban, que si la mujer salía de los parámetros sociales establecidos merecía ser castigada severamente, ya que representaba una ofensa grave sobre el poder del varón; castigándose principalmente el adulterio, aborto, homosexualidad, y prostitución. Lima (1988). Desafortunadamente en algunas culturas todavía es así; como en Afganistán donde las mujeres viven una situación similar al de un reclusorio sin estar en el, ya que no se permite trabajar a las mujeres y no pueden salir a la calle si no es con un familiar varón o su esposo; para aquellas mujeres que tienen alguna carrera profesional es muy difícil poder ejercer ya que las oportunidades laborales están concentradas para los varones, la mayoría de estas mujeres profesionistas se encuentran reclusas en sus casas y realizando solo las labores del hogar. La situación ha alcanzado un punto en el que el término “violación de los derechos humanos” es absurdo. Es algo que no pertenece a su tradición ni a su cultura, si no que es ajeno a ellos; es derivado en nombre del fundamentalismo islámico por lo que reina el patriarcado; los varones tienen la decisión de determinar la vida o muerte de un familiar y de sus esposas o mujeres, ya que se tiene permitido la poligamia, es común ver a una mujer golpeada por su pareja solo por mostrar unos centímetros de carne sobre lo permitido ya que ellas deben utilizar una burqa que las cubre casi por completo.

Los primeros antecedentes en cuanto a reclusión femenina mexicana los encontramos en las Leyes de Indias, cuyo nombre completo es: “Recopilación de las Leyes Rey de las Indias” de 1680, se componían de nueve libros divididos de leyes. Uno de los títulos que se encuentran en dicho libro es el siguiente:

“TITULO SEIS DE LAS CARCELES Y CARCELEROS”.

Ley II: Que en la cárcel haya aposento apartado para mujeres.

“Los alguaciles mayores, alcaldes y carceleros tengan prevenido un aposento a parte, donde las mujeres estén presas y separadas de la comunicación de los hombres, guardando toda honestidad, recato que las justicias lo hagan cumplir y ejecutar”. Villanueva (1994. p.41).

Todo comenzó gracias a la Marquesa Calderón de la Barca, quien era esposa del primer ministro que España envió a México. En sus observaciones que oscilan entre los años 1700-1863 dicha marquesa comentaba que había de contemplar aquellas mujeres en estado de reclusión. Por lo que un conjunto de señoras pertenecientes a las mejores familias, se dedicaban a capacitar a mujeres que se encontraran en reclusión y fuesen de familias menos pudientes. Para el mismo periodo de 1700 se estableció la Cárcel de la Acordada con la que se eligió un tribunal privativo para perseguir y juzgar a los delincuentes de caminos y contra la propiedad. En esta cárcel se procuro dar a las paredes altura y espesor adecuado, se

utilizaron cadenas, azotes y muchas veces el tormento. No existía la clasificación de los presos, las mazmorras eran inmundas e insalubres, existían dos departamentos uno para hombres y el otro para mujeres. Para 1812 la cárcel continuaba funcionando como prisión ordinaria y en el curso de su existencia llegó a ocupar diversos locales, hasta su demolición en el año de 1906. Pacheco (2004).

En el periodo comprendido 1839-1863 hubo una casa conocida como “Casa de Recogimiento de las Magdalenas” o sencillamente “Las Recogidas” donde eran reclusas conjuntamente las mujeres que delinquirían y las que observaban una conducta sexual disoluta, la casa era utilizada con menor frecuencia que la Cárcel de la Acordada ya que su estructura no era muy amplia para atender a dicha población.

En 1863 se inauguró la “Cárcel General de Belem”. En esta cárcel se establecieron dos galerías para mujeres, cada galería estaba formada por dos salones; en general mejor acondicionadas que las galerías para hombres y en las que en un principio existía un relativo aseo, posteriormente fueron destinadas para menores que hubieran delinquido. Para el 31 de diciembre de 1887 había en la Cárcel de Belem 1,612 reos de los cuales eran 1,199 varones y 313 mujeres, más del 50% eran encausados, el resto sentenciados y de entre estos 38 se encontraban sentenciados a muerte. Pacheco (2004).

Para 1900 fue implementado “El Palacio Negro” como mejor se le conoció a Lecumberri, el cual funcionó durante 76 años como centro de reclusión preventivo y penitenciario. Construido bajo un sistema panóptico, el cual facilitó el control y la vigilancia de la población que se encontraba en dicho lugar; las celdas fueron construidas para un solo recluso, contando con una cama individual, un pequeño lavabo y retrete; sin embargo al paso del tiempo se acondicionaron las celdas para albergar a 3 personas por lo que mantuvo una sobrepoblación. Su diseño fue implementado para 724 internos en su totalidad, aunque finalmente dio cabida a 3800 internos por lo que originó una serie de problemáticas como hacinamiento, peleas constantes entre los reclusos, insuficiencias en alimentación, comida, vestido dando como resultado la venta ilícita de vestido, cobijas, colchones y drogas, por mencionar algunas. Prevalcía la confusión entre los reclusos ya que existía la misma muralla, los mismos calabozos, tanto para la población varonil como para la población femenil. No fue sino hasta 1954 que se implementó un pabellón para mujeres, llamándose la celdas “L”. Con dicho cambio quedaron en Lecumberri aquellas mujeres detenidas por 72 hrs. que eran las necesarias para expedir el auto de formal prisión. Dicho pabellón fue establecido en un pequeño edificio con cuatro o cinco celdas deplorables, sobre un pequeño patio que servía como asoleadero. García (1979).

Por la insuficiencia de espacio y sobrepoblación en 1957 se llevó a cabo la inauguración de la Penitenciaría de Santa Martha Acatitla, con una capacidad para 1400 internos.

En 1971 se creó la Ley de Normas Mínimas que hace mención de lo siguiente:

“Cuando priva de la libertad a un individuo, debe buscar por medio de la readaptación que cuando reingrese a la sociedad, lleve una vida bien adaptada, empleando los medios educativo, laboral, tratamiento técnico etc.” García (1993.p.173). *Esta ley abarca el tratamiento preliberacional, asistencia a liberados, remisión parcial de la pena”.*

Los apartados que trata de cubrir la Ley de Normas Mínimas son:

a) El sistema penal se organizará sobre la base del trabajo, la capacitación, educación como medios para la readaptación social de la persona que delinque, se alude a la necesidad de crear instituciones destinadas al tratamiento de menores infractores.

b) Se procurará realizar el estudio de personalidad desde que la persona quede sujeta a proceso, en cuyo caso se turna copia de dicho estudio a la autoridad jurídica; si la sentencia es absoluta le servirá al juez para la individualización del fallo y si es condenatoria para la sentencia penal.

c) El trabajo es uno de los medios más trascendentales para la readaptación social de la mujer reclusa, sin embargo es relevante que lo haga en aquello que obedezca a su vocación y aptitudes ya que de eso depende un alto índice de readaptación social. Como lo menciona García (1993.p.173). *“Por medio del trabajo se pretende el propio sostenimiento en el reclusorio, el sostenimiento de dependientes y crear el fondo de ahorro”*.

La ley de normas mínimas contempla la educación, que parte del carácter académico y abarca el cívico, social, higiénico, artístico, físico, proponiendo implementarse con personal especializado aunque en muchas ocasiones no es así debido a la carencia de personal y voluntariado.

Como conclusión la Ley de Normas Mínimas es de carácter progresivo y técnico ya que cuenta con periodos de estudio, diagnóstico y tratamiento. Fundamentándose en el estudio de personalidad que deberá ser actualizado constantemente.

Con el paso del tiempo surgió la necesidad de crear un organismo en el cual se dirigían aquellas actividades dentro de un reclusorio como manera de control y organización. En 1977 se crea la Dirección General de Reclusorios y Centros de Readaptación Social (DGRCRS). Al ver el funcionamiento de la Dirección General, dos años más tarde se puso en marcha el reglamento de reclusorios del distrito federal.

Con el paso del tiempo las necesidades se incrementaban al igual que la incidencia de las mujeres en las cárceles de la ciudad debido a la “liberación femenina”, a las oportunidades laborales e igualdad con las mujeres; por lo que en 1987 se inaugura el Reclusorio Preventivo Femenil Oriente; dos años más tarde se inaugura el Reclusorio Preventivo Femenil Norte, al sur de la ciudad faltaba un reclusorio y en 1990 es inaugurado el Reclusorio Preventivo Femenil Sur.

Para 1991 es reformado el reglamento para reclusorios de 1979, dicho reglamento es el que actualmente rige en estas instituciones. En 1991 también es creado el Instituto de Capacitación Penitenciaria (INCAPE) teniendo a su cargo la selección y reclutamiento del personal a ocupar dichas vacantes, servicio social y prácticas profesionales que los estudiantes pueden realizar en estos lugares.

Para el año de 1993 la Penitenciaría de Santa Martha Acatitla albergaba 2800 internos. Es por esa sobrepoblación que se inaugura el Centro de Alta Seguridad en Puente Grande Jalisco, donde es trasladada aquella población que se encontraba en Santa Martha y que era considerada de alta peligrosidad.

Durante el año de 1997 se contaba con 441 penitenciarias en todo el país y en los últimos 13 años no se había construido un penal. No es sino hasta el año de 1999 cuando comienzan los trabajos de la que será la nueva Penitenciaría del D.F, dicho centro tendría una estructura de tipo panóptico, para un mejor control de la población.

La nueva Penitenciaría de Santa Martha “La Turquesa”, es inaugurada en abril del año 2004, dividiéndose en el C.R.S.O.V.A. (Centro de Readaptación Social Varonil), y en el C.F.R.S.O. (Centro Femenil de Readaptación Social), donde se concentra actualmente toda la población reclusa.

El Reclusorio Femenil Sur funciona actualmente como Hospital para brindar atención a la población reclusa tanto para varones como mujeres y alojando solo a mujeres que sean portadoras del Virus de Inmunodeficiencia Humana y pacientes psiquiátricas. Por su parte el Reclusorio Oriente es contemplado para albergar a varones que su situación jurídica sea de preliberados (próximos a cumplir su sentencia) y el Reclusorio Preventivo Femenil Norte actualmente alberga a hombres procesados y sentenciados penalmente.

De acuerdo con el Psicólogo Social Erving Goffman (2001) las prisiones, hospitales psiquiátricos, campos de concentración, cuarteles, conventos forman parte de las llamadas “Instituciones Totales” caracterizadas por:

- Que el individuo esté sometido a una autoridad
- Esté separado de forma mas o menos radical, de su entorno
- Todas las necesidades y todos los aspectos de los internos están sometidos a un plan en donde hay un reglamento de la institución que regula toda la actividad que se desarrolla en la misma
- Se intenta absorber la personalidad total del individuo
- Se elimina la usual separación entre ámbito del trabajo, del ocio y de la vivienda.

De acuerdo con Goffman la entrada a las instituciones totales supone en el recluso la destrucción de su previo sentido de la identidad, de su autoestima ya que se encuentra ante una tendencia absorbente y totalizadora, oponiéndose a establecer una interacción social por la presencia de puertas cerradas, muros altos, alambre de púas vigilancia extrema etc. que reducen el contacto físico y social. Por lo que esto repercute en su percepción, valoración y en sus relaciones interpersonales. Por libertad se puede entender desde el enfoque humanista la capacidad de elección, sobre si mismo y sobre el mundo, es decir la responsabilidad de su propia existencia.

1.2 ENFOQUES MULTIDISCIPLINARIOS SOBRE EL DELITO

El estudio conductual de las mujeres reclusas y la comisión del delito, se puede entender desde varias perspectivas; por lo que es necesario comprender al delito desde una perspectiva multidisciplinaria y como resultado tener un mejor entendimiento.

Los diversos enfoques sobre el delito son el resultado de las múltiples necesidades de la sociedad, entre las que se pueden mencionar de la manera siguiente:

1.2.1 ENFOQUE PSICOLOGICO:

Desde el punto de vista psicológico, el delito es la conducta que realiza una persona en un momento determinado de su vida, en circunstancias especiales, con la finalidad de resolver situaciones conflictivas a través de recursos violentos, agresivos, con consecuencias que afectan a terceros y por consiguiente no ha sido la manera más idónea de resolver momentáneamente sus problemáticas; la esfera psicológica, social, familiar y las relaciones interpersonales influyen en la comisión de un acto delictivo.

La mujer delincuente según Marchiori (1999.p.373) *“proyecta a través del delito sus conflictos ya que esta conducta implica perturbación y ambivalencia”*. La conducta delictiva se presenta con la finalidad de “resolver tensiones” que los mecanismos de defensa no han podido resolver. Detrás de cada conducta delictiva siempre hay un vínculo entre el delincuente y la víctima, es evidente que la conducta actual (delito) frente a sujetos presentes (circunstancias, víctimas) está influida por las experiencias anteriores.

Existen diversos modelos para explicar el por qué de la conducta delictiva. Entre algunos modelos se pueden nombrar los siguientes:

Ψ EL MODELO CONDUCTUAL: Explica el comportamiento delictivo como una relación de estímulos y respuestas; el conductismo ha utilizado como modelo de aprendizaje. La concepción Skinneriana del aprendizaje operante (la conducta se controla por sus consecuencias inmediatas), y en menor medida la del aprendizaje clásico (por asociación de estímulos). Para Eysenck (1976) los problemas de personalidad tienen su origen en factores hereditarios, que generan ciertas características asociadas a la criminalidad; de acuerdo con Eysenck se convierte en criminal aquella persona que no logra desarrollar (condicionar) las oportunas reacciones morales y sociales.

Ψ LA TEORÍA DEL APRENDIZAJE SOCIAL: El individuo no comete el delito por impulsos de fuerzas internas, (explicación psicoanalítica) ni de estímulos externos, (hipótesis conductista) sino de una compleja relación de determinantes personales y ambientales. Este modelo explica que la adquisición de pautas y enfoques delictivos se llevan a cabo mediante un proceso de aprendizaje evolutivo que descansa en la observación e imitación del comportamiento delictivo de otros (aprendizaje observacional). Para los estudiosos de este modelo la conducta delictiva se aprende y representa una respuesta a situaciones y experiencias vitales del individuo, el hombre no nace delincuente sino que aprende a serlo, actuar como tal por medio de vivencias diarias y de su interacción con los demás. Basados en este enfoque los factores biológicos y psicológicos pueden predisponer, pero la activación definitiva de las tendencias delictivas se debe al entorno social ambiental.

Ψ EL MODELO COGNITIVO: Menciona que para entender a la conducta humana del delincuente hay que poner mayor énfasis en la percepción del mundo, en el contexto del delincuente, en el desarrollo de ciertos procesos cognoscitivos y de sus variables (normas y valores del delincuente, autoestima, umbral de tolerancia a la frustración, y el desarrollo moral, entre otros).

1.2.2 ENFOQUE SOCIOLOGICO

La Sociología contempla el hecho delictivo como fenómeno social y pretende explicar el mismo en función de un determinado marco teórico que es el siguiente:

TEORÍAS	PREMISAS
TEORÍAS MULTIFACTORIALES	Este tipo de teorías utilizan un método empírico inductivo que parte de la observación de determinados hechos y/o datos para inferir de los mismos y no de razonamientos o especulaciones.
TEORÍAS ECOLOGICAS	Se caracterizo por el empleo de la observación directa en todas las investigaciones y posteriormente a los hechos (inducción - tesis).
TEORIA DE LA ANOMIA	<p>Los principales representantes son Durkheim, Mentón, Cloward y Ohlin, los postulados de mayor trascendencia criminológica son:</p> <p>NORMALIDAD.- El crimen no tendría su origen en ninguna Patología individual sino en el regular funcionamiento de todo orden social. Parecería unido al desarrollo del sistema social y a fenómenos de la vida cotidiana.</p> <p>FUNCIONABILIDAD.- en el sentido de que el delito tampoco seria un hecho necesariamente nocivo, dañino para la sociedad sino todo lo contrario que podría marcar el grado de funcionabilidad, estabilidad y el cambio social.</p>
TEORIAS DEL CONFLICTO	<p>Presuponen la existencia de una pluralidad de grupos y subgrupos, que eventualmente discrepan en sus pautas valorativas a diferencia de la teoría anomica que parte del supuesto lógico de una sociedad monolítica, cuyos valores son producto de un amplio consenso. Las teorías del conflicto se pueden clasificar en tres grupos:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1-Teorías del conflicto cultural 2-Teorías del conflicto social 3-Teorías conflictuales de sociabilización.
TEORIAS SUBCULTURALES	<p>De acuerdo con esta teoría el hombre nace con ciertas necesidades dependiendo de su raza, nivel cultural, religión, etc.</p> <p>Cuando se observa al hombre buscando las satisfacciones de esas necesidades, se puede ver que estas actividades se llevan a cabo dentro de ciertos canales prescritos; regulados por las costumbres, tradiciones, leyes y estándares sociales. Si el individuo no sigue estos canales, se dice que no es un miembro de esta sociedad.</p> <p>La teoría subcultural refiere que tanto delincuentes como no delincuentes, lo que esas personas hacen es reflejar su conducta al grado de aceptación y asunción de los valores de la cultura o subcultura a la que pertenezcan y no por decisión propia, esto se realiza mediante mecanismos de aprendizaje y socialización que en las primeras etapas de la vida se manifiestan, siendo resultado de un sentimiento de pertenencia a un subgrupo.</p>
TEORÍAS DEL (APRENDIZAJE SOCIAL, CONTROL SOCIAL Y LABELING APPROACH)	<p>Se trata de un grupo de teorías psicosociologicas en donde el acto delictivo es una función de la interacción psicosocial del individuo y de los diversos procesos que se vive en la sociedad estableciendo las siguientes suborientaciones:</p> <p>1-Las teorías del aprendizaje social o “social learning”: mencionan que el comportamiento delictivo se aprende del mismo modo que el individuo aprende conductas lícitas e ilícitas.</p>

2-Teorías del control social: Para estas teorías el potencial delictivo que cada uno manifiesta es debido a los vínculos sociales que establece. En dichos vínculos existen diferentes mecanismos de control que sirven para someter al orden social los cuales al fallar producen la conducta delictiva.

3-Teoría del labeling approach: Contempla el crimen como mero subproducto del control social. En donde el individuo se convierte en delincuente, no porque haya realizado una conducta negativa sino porque las instituciones sociales le han etiquetado como tal.

Tomado de García (2001.p.326).

Desde la perspectiva social, el delito es un acto realizado por un miembro perteneciente a un grupo, característico de una actitud antisocial por parte de quien lo ejecuta, mientras que el grupo reacciona abierta y colectivamente anulando algunos de sus derechos. Tal como lo menciona el sociólogo Colajanni en Solís. (1985, p.36) *“los delitos son acciones determinadas individualmente y antisocialmente, chocando con la ideología de un pueblo en un momento dado”*. De acuerdo con lo anteriormente citado el comportamiento criminal y la pena, tienen en su explicación un fundamento sociológico, por lo que es posible entender que algunas conductas sin llegar a ser delictivas afectan a la sociedad; como la mitomanía, adulterio, etc.

1.2.1 ENFOQUE CRIMINOLOGICO:

La criminología es la ciencia que estudia la conducta antisocial y del delito, permitiendo examinar las causas y la personalidad del delincuente, además se apoya en diversas ramas como la psicología, sociología, antropología y biología para obtener un estudio con enfoque multidisciplinario. Algunas de las escuelas que han contribuido a la criminología y a su estudio son las siguientes:

- LA ESCUELA CLASICA.
- LA ESCUELA POSITIVA.
- CRIMINOLOGICA CLINICA.
- LA ESCUELA ECLECTICA.
- ESCUELA ANOMICA.

La criminología considera que el delito tiene dos elementos: el acto típico y la culpabilidad. El acto típico representa el daño causado tanto a la víctima como a la sociedad en un momento determinado.

Mientras que la culpabilidad que existe en cualquiera de sus formas y que corresponde al factor de capacidad penal, reprobación o aplicación de la sanción.

1.2.4 JURIDICO – PENAL:

En el terreno del derecho penal tiene como antecedente la escuela clásica. La perspectiva jurídica contempla por lo menos 2 significados de la palabra delito:

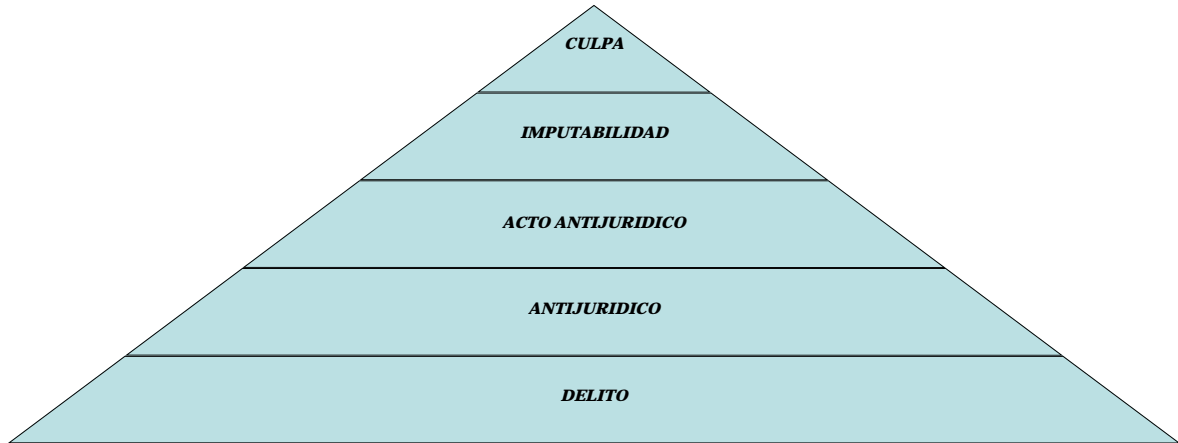
1-Es el relativo al concepto, siendo un producto cultural y solo es atribuible a los seres humanos y a sus actos.

2-El hecho es una realidad dañosa que cuando es producto del hombre y corresponde al concepto formado se llama delito. El delito es pues un hecho (acción u omisión) ejecutado por seres humanos. Solís (1985).

El Código Penal Vigente, menciona en su artículo 7 que el *“Delito es el acto u omisión que sanciona las leyes penales”* Código Penal (2005.p.89); esta definición tiene importancia

práctica ya que da la clave para saber, si los actos u omisiones de una colectividad son considerados delictuosos al ser ejecutados.

El derecho penal contempla al delito en forma piramidal de la siguiente manera:



DELITO: Se puede determinar como un acto o hecho que forma parte del primer escalón de esta pirámide; el delito resulta ser antijurídico no solo ante las leyes si no también para la cultura que sirve como base a las leyes.

ANTI JURIDICO: En el ámbito penal es ejercer una acción opuesta a lo establecido jurídicamente.

ACTO ANTIJURIDICO: Califica los tipos de delitos descritos y tipificados por la ley penal.

IMPUTABILIDAD: Es cuando una persona tiene la capacidad de medir las consecuencias de sus actos y para ello implica tener salud mental; primero se tiene que ser imputable para luego ser culpable ya que no puede haber culpabilidad si previamente no se es imputable.

CULPABILIDAD: En este escalón de la pirámide es conveniente determinar si es culpable o sea si cometió un acto intencional o imprudente para aplicar la pena respectiva. La culpabilidad se refiere no a la calidad del acto si no a la calidad del individuo, la significación psíquica y de conocimiento con la conducta realizada.

A manera de resumen se puede definir el delito como un acto humano, antijurídico, imputable, que es influenciado por condiciones psicológicas, socioculturales y penales.

1.3 PERSONALIDAD RELACIONADA CON EL TIPO DE DELITO.

Se ha encontrado diversidad en cuanto a las características de personalidad en aquellas mujeres que cometen delitos. Estas características sirven para que se obtenga un perfil acorde a la historia de vida, la manera de comportarse así mismas y hacia los demás; sin embargo las que a continuación se mencionaran son las que prevalecen en las mujeres mexicanas reclusas

1.3.1 DELITOS CONTRA LA VIDA Y LA INTEGRIDAD CORPORAL.

1.3.1.1 LESIONES:

Este tipo de mujeres se caracterizan por tener bajo control de impulsos ante un estado de angustia. Las mujeres que se encuentran bajo este delito denotan carencia de afecto, actitudes de tristeza, sufrimiento que vienen arrastrando desde niñas. En su mayoría estas mujeres quedaron huérfanas de padre en su primera infancia y no contaron con el suficiente apoyo materno. Cuevas (1992).

El rencor que cosechan es constante, por lo que no es fácil que olviden algún gesto despreciativo, ofensivo o bromas que ellas toman a la defensiva e insultantes, aunque su connotación sea distinta, encontrando así un nuevo motivo para pelear, característica de su baja tolerancia a la frustración.

Las mujeres que se encuentran reclusas por este tipo de delito en su mayoría son aquellas que tienen estudios menores a educación básica, por lo que se verán luchando en contra de varios tipos de limitaciones y acudiendo con frecuencia a conductas físicas agresivas por lo que su venganza será proporcional a su frustración.

El pelear se convierte en un modo de vida que ellas adoptan desde etapas iniciales de su desarrollo y posteriormente surgirán un serie de problemas en sus relaciones. Justificaran sus acciones por las provocaciones que suponen recibir de parte de quienes las rodean, aunque en ocasiones son ellas mismas las que dan lugar a que ocurra un pleito y con ello una cadena de conflictos interpersonales que parecen ser interminables y que conforman su manera habitual de vivir. Cuevas (1992).

1.3.1.2 HOMICIDIO:

En comparación con los hombres la frecuencia con la que las mujeres cometen homicidios es menor. De acuerdo con Marchiori (1999.p.378), *“esto es debido a que las mujeres poseen una mayor tolerancia para soportar estímulos agresivos, y es por ello que antes de cometer un homicidio se manifiestan otros mecanismos de venganza, ya que socio-culturalmente así son educadas”*. Algunas mujeres que cometen este tipo de delito y se encuentran reclusas son debido a una marcada necesidad de vengarse de algún abuso o traición de que fueron objeto, dicha venganza en ocasiones se manifiesta en contra de algún familiar que abuso sexualmente de ellas o con su pareja al recibir maltratos, abusos, tanto físicos como psicológicos.

La comisión del delito de homicidio por parte de las mujeres implica una desintegración de la personalidad ya que solamente en una situación de estrés, angustia o depresión es que puede llegar una persona a matar a otra. *“El homicidio se produce en las mujeres para solucionar un conflicto interpersonal, este conflicto estalla o se desencadena después de un proceso en el que la mujer se siente despreciada, marginada, humillada”*, Marchiori (1999.pp. 379).

En algunos casos después de estar en reclusión y tras este tipo de experiencias hay mujeres que reflexionan sobre lo cometido, asisten a terapias psicológicas que les ayudan a planear su futuro. Mientras que por otro lado hay mujeres que su sentimiento de culpa no lo superan y en repetidas ocasiones hacen conductas autodestructivas como: drogadicción, intentos suicidas, prostitución o auto agresión dentro de las cárceles. La manera de actuar ante la reclusión la definirá la historia de vida de cada una de ellas.

1.3.1.3 INFANTICIDIO:

Es común que las mujeres infanticidas hayan padecido un descuido extremo por parte de su madre, tanto en su alimentación como en la protección requerida mientras que en otros casos las mujeres infanticidas fueron abandonadas en su niñez ya sea por que su madre falleció o regalo a su hija o la madre dejo el hogar, quedando la niña al cuidado del padre. Cuevas (1992).

Por esta carencia en la relación con sus progenitores es que comete infanticidio o parricidio ya que aprende desde temprana edad a no ser merecedora de afecto y en un futuro tampoco podrá dar este afecto a los demás niños. Estos antecedentes ocasionan que este tipo de mujeres sean tímidas, introvertidas, aisladas, no expresando sus emociones, por lo que reprimen frecuentemente su agresividad, enmascarándola con una actitud pasiva y con sentimientos de culpa.

Al igual que en el homicidio hay antecedentes de conductas explosivas de parte del agresor, en el infanticidio los niños victimizados por lo general fueron maltratados de manera cotidiana, recibiendo desde golpes hasta quemaduras, permaneciendo sin comer, amarrados etc. Algunas veces al terminar su condena las mujeres que cometieron este delito comentan, paradójicamente dedicarse al cuidado de los niños, mientras que las más jóvenes denotan interés por tener un bebé; siendo esta una manera de solucionar sus sentimientos de culpa.

1.3.1.4 FILICIDIO:

El filicidio es un hecho complejo de la condición de la mujer, es el hecho simbólico y real mediante el cual se realiza una ruptura extrema de la mujer, con el eje de su condición genérica, de su ser madre como rol dador, nutriente y vital. Así el atentado más grave que puede cometer una mujer, en su particular y genérica situación de madre, es el filicidio que es a su vez un suicidio de su esencial ser madre. En el filicidio es posible reconocer la forma extrema de la maternidad, porque expresa de manera concentrada su dimensión negada; se trata de la carga de agresividad y de la capacidad destructiva.

De acuerdo con Lagarde (2005.p.662) *“El filicidio de criaturas es una forma extrema de maternidad ya que el asesinato de los hijos pequeños es realizado sobre todo, por las madres. Son ellas también quienes cometen más intentos fallidos de filicidio identificados como tales. Pero también hay intentos fallidos de filicidio de los que no se tiene evidencia directa, sino secretas confesiones de algunas madres que aseguran haber hecho pasar la muerte de alguno de sus hijos debido a accidentes domésticos”*. Los accidentes domésticos, lesiones, descuidos e imprudencias en ocasiones si ocurren y como resultado se presenta el filicidio.

Este tipo de delito no es considerado por la ley como un delito particular. La muerte ocasionada a los menores es considerada como homicidio o infanticidio. Sin embargo, el infanticidio incluye algunos filicidios: *“La muerte causada a un niño dentro de las setenta y dos horas de su nacimiento, por alguno de sus ascendientes consanguíneos”*. Art.325 del Código Penal. D.F.

Otro tipo de infanticidio puede ocurrir como consecuencia de una relación incestuosa que es generalmente entre padre- hija, esta situación se manifiesta principalmente en zonas rurales donde predomina el miedo, temor y sentimientos de culpa de la victima de incesto. En algunas mujeres que su condena es mayor a los 20 años, en ocasiones se convierten en “lloronas”.

1.3.2 DELITOS CONTRA LA LIBERTAD PERSONAL

1.3.2.1 SECUESTRO:

Para algunas mujeres el deseo de tener un hijo es tan intenso que llega a convertirse en una obsesión. Por lo que en mujeres que cometen el secuestro regularmente lo realizan solas y sin ayuda ya que de alguna manera tratan de obtener una satisfacción personal de cualquier manera y sin medir las consecuencias. *“Aquellas mujeres que se apropian de un niño con engaños, solo piensan en solucionar un problema personal, pasando por alto el resultado delictivo que conllevan sus hechos y que ponen en duda esa bondad, que presume en su desesperación por tener al hijo que la naturaleza les negó”*. Cuevas (1992).

Dentro de una organización delictiva las mujeres realizan actividades de cuidado de la víctima y en determinadas ocasiones ella misma mata a la víctima para no ser identificada posteriormente, esta conducta es como resultado de su bajo control de impulsos.

De acuerdo con las entrevistas realizadas a trabajadores (as) psicólogos en el C. F. R. S. O de Sta. Martha Acatitla, este tipo de mujeres presentan una personalidad antisocial, evitativa, con baja tolerancia a la frustración y a sus impulsos, por lo que durante su estancia tienden a aislarse, limitar contactos con sus compañeras; y las pocas relaciones que llegan a mantener suelen ser caóticas y problemáticas.

1.3.3 DELITOS CONTRA LA LIBERTAD, LA SEGURIDAD Y EL DESARROLLO PSICOSEXUAL

1.3.3.1 VIOLACIÓN:

Este tipo de delitos rara vez se encuentra en mujeres reclusas, ya que como anteriormente se ha comentado, la influencia socio - cultural tiene gran peso en la comisión de un delito.

Las mujeres que llevan a cabo una violación se caracterizan por tener complejo de inferioridad y que provoca la incapacidad de establecer lazos afectivos y sexuales armoniosos, con rasgos de personalidad inmadura, comportamiento tímido, retraído e inhibido en sus relaciones sociales.

En ocasiones como lo menciona Marchiori, (1999.p.374) *“la problemática es intrapsíquica”*. Es por ello que para comprender su etiología se necesita remontarse a la educación recibida en la infancia que generalmente fue rígida y represiva sexualmente.

1.3.3.2 INCESTO:

En la actualidad este tipo de delitos se da en familias de comunidades rurales y que se encuentran alejadas; sin embargo en las poblaciones urbanizadas también presentan estas situaciones aunque por cuestiones sociales es más encubierto.

Cuando se presenta esta situación en las familias suele ser por triadas madre-padre-hija, donde la hija mantiene relaciones sexuales con el padre.

“Es rara la relación incestuosa entre madre-hijo, sin embargo cuando llega a darse la madre se caracteriza por un narcisismo en donde desea sentirse joven, hermosa y no acepta su etapa de envejecimiento y rol maternal, por lo que desea demostrarlo a través de las relaciones sexuales con alguien joven que ama y que es su hijo”. Herrera (1995. p.53).

1.3.3.3 ESTUPRO:

El estupro no es tan frecuente en las mujeres como en los varones. El estupro es tener copula con una persona mayor de 12 años y menor de 18 años, mediante cualquier tipo de engaño.

La mujer estropadora en ocasiones no muestra remordimiento de su acción, ya que a través de su narcisismo induce a la persona que desea. Sus relaciones interpersonales se caracterizan por ser superficiales, utilitarias ya que aprovecha para obtener beneficio personal; mientras

que con su familia de origen manifiesta una actitud de desapego con las figuras parentales así como dificultad en las relaciones de pareja.

“En ocasiones durante su infancia y parte de su adolescencia las mujeres que se encuentran en reclusión por este delito fueron víctimas de violación, siendo el estupro una manera de manifestar su conflictiva durante una etapa determinada de su vida”. Herrera (1995. p.54).

1.3.4 DELITOS CONTRA EL PATRIMONIO

1.3.4.1 ROBO

La mujer que ha cometido un hurto o robo, se caracteriza por tener una marcada inestabilidad en sus conductas; siendo este delito una manera de manifestar hacia los demás sus necesidades de aceptación y una manera de hacerlo es por medio de un acting out. Lagarde (2005.p.657) menciona: *“El robo femenino a diferencia del robo masculino esta asociado al trabajo; en general las mujeres roban cuando están laborando y no necesariamente en sus casas. Es decir difícilmente las madresposas que se dedican a las labores del hogar salen a robar, las mujeres roban movidas por aspectos relacionados al género. Así la envidia es el sustrato afectivo del robo, el cual produce a la ladrona la vivencia mágica de ser la otra”.* Al analizar los factores que contribuyen a ejercer el robo femenino, se comprende que la mujer que comete este tipo de delito lo realiza influenciada por diferentes situaciones.

Existe la ladrona en tiendas (aficionada) y las que realizan robo a bancos o carteristas (profesionales) cabe mencionar que los métodos con los que llevan a cabo dicho delito son distintos y también varía en cuanto al grado de violencia con el que se realizan. La mujer aficionada roba para su uso personal, a solas y por lo general en grandes tiendas departamentales y actuando sin violencia, esto debido a querer pasar desapercibida. Mientras que las mujeres “profesionales”, roban grandes cantidades y la mayoría de las veces son realizadas en grupo, encontrando en el grupo un apoyo y seguridad para la comisión del delito.

Como lo menciona Cuevas (1992, p.54) *“El tipo de mujeres que realizan robo en grupo en ocasiones sirven de anzuelo, para llamar la atención o distraer a la víctima, los hombres en este tipo de grupos son los encargados de ejercer la violencia, mientras que las mujeres casi no recurren a ella ya que en grupo tienden a organizarse y distribuir su trabajo”.*

En general el robo con violencia en mujeres es difícil ya que eligen otros medios para apropiarse de los objetos, las mujeres que cometen este delito se caracterizan por haber tenido una infancia con carencias económicas, desintegración familiar o ausencia de por lo menos un integrante, en ocasiones dificultad en cubrir sus necesidades internas y básicas (agua, comida, ropa, educación, etc.) denotando un bajo control de impulsos e inestabilidad laboral donde sustituyen la comunicación verbal por acting out. Silver (1981).

También se presenta el robo en mujeres que tienen un nivel socioeconómico alto y buena preparación (nivel licenciatura hasta doctorado). Donde ha existido un padre proveedor y complaciente, pero de carácter débil y manipulable, en contraste con una madre punitiva y manipuladora. Cuevas (1992).

Desde la perspectiva psicológica, el robo representa un deseo simulado de seguridad (producto de una falta de lazos afectivos) poseer el “objeto” brinda apoyo a la personalidad de la mujer delincuente. El deseo de robar es el resultado de un vacío existencial que viven estas mujeres. Es como si el afecto que no recibieron de la familia de origen, lo arrebatara simbólicamente de los objetos que roban.

Pareciera ser que la sociedad les debe algo y de esta manera se lo cobran.

1.3.4.2 FRAUDE O ESTAFA:

En las estafas o fraudes las mujeres van adquiriendo mayor participación, debido a su inserción en el campo laboral que le permite realizar operaciones económicas, empresariales y de varias índoles.

Las mujeres que se encuentran en reclusión por estafa o fraude, son inteligentes y algunas de ellas poseen coeficiente intelectual mayor al término medio, son trabajadoras y se caracterizan por tener un carácter complaciente y seductor, saben ganarse la confianza de los jefes o personas de cierto poder o jerarquía. Su trato es amistoso, lo utilizan para seducir a las personas con las que conviven, principalmente los hombres ya que procuran ser atractivas y desenvueltas para atraer a la víctima o víctimas ya sea por su aspecto físico o capacidad intelectual.

Como lo menciona Marchiori (1985. p.385), *“las mujeres que realizan este tipo de delito provienen de un núcleo familiar de estatus socioeconómico alto y culturalmente medio, con ciertas irregularidades en situaciones de pérdida o separación de uno de los progenitores, caracterizándose por una infancia desfavorable ya sea con una educación rígida, autoritaria y estricta o por otro lado padres muy complacientes, condescendientes y aprensivos”*.

Las mujeres mexicanas reclusas estafadoras o fraudulentas pueden asumir las identidades de otros y para ello hacen uso de diversos mecanismos, desde disfrazarse hasta cambiar casi por completo de identidad. Esto lo realizan debido a que su yo se encuentra desvalorizado y por medio de esa conducta realizan los requisitos de su propio ideal de personalidad.

De acuerdo con Bergler la estafadora:

- ✓ Crea situaciones en que todos confían en ella (engaño).
- ✓ Engañan precisamente a quienes agrado (rompe el vínculo de la relación Interpersonal.
- ✓ Busca inconscientemente el castigo (por el rechazo y la disociación).

“Este tipo de mujeres tienen escasos sentimientos de culpa por sus conductas, ya que posiblemente debido a su omnipotencia y su sentido exagerado de su propia personalidad niega sus aspectos patológicos”. Marchiori (1999. pp.384 y 385).

Es por ello que las mujeres que realizan este tipo de delito se caracterizan por su capacidad de manipulación con mecanismos como la seducción y engaño; en sus relaciones interpersonales tienden a ser líderes y dominantes. Es evidente que el engaño forma parte de su estilo de vida por lo que recurren a él en diversas ocasiones para obtener satisfacción personal a como de lugar, careciendo con ello de empatía para los demás.

De acuerdo con el estudio que realizó Román Meza, en el Reclusorio Preventivo Femenil Oriente se llegó a la conclusión que *“el fraude en las mujeres es un delito especial, ya que las internas que incurrieron en él, generalmente eran mujeres universitarias, contadoras, administradoras o abogadas; con un buen nivel socioeconómico”*. Román (2000. p. 82).

1.3.5 DELITOS CONTRA LA SALUD

1.3.5.1 DROGAS:

Ya sea por producción, tenencia o tráfico la participación de las mujeres es muy variada, pueden ir desde la compra y venta de narcóticos hasta el tráfico de los mismos, incluso hay mujeres en reclusión que fueron detenidas en reclusorios varoniles al intentar introducir estuperficientes, siendo destinada esta mercancía para su pareja. Aquellas mujeres que se dedican a la producción, transporte y comercialización de estuperficientes se caracterizan por una necesidad de reconocimiento de parte de los demás y es por ello que mediante su actitud de omnipotencia se inmiscuyen en este tipo de actividades.

De acuerdo con Cuevas (1992), *“la mayoría de las mujeres que cometen este delito provienen de un núcleo familiar desintegrado, con carencias económicas y muestran poca*

capacidad de análisis hacia las posibles consecuencias; es entonces que estas mujeres se ven influenciadas por su pareja o cónyuge en la comisión de este delito". Por ello este tipo de mujeres suelen ser seguidoras y no líderes en la comisión del delito.

Las mujeres que actúan en el tráfico de drogas como miembro de una organización están plenamente conscientes de las actividades que realizan justificándolas a través de mecanismos de racionalización, tales como: "no conseguí trabajo", "me despidieron" o "no tengo que darles de comer a mis hijos", "lo hago porque deseo una vida mejor", etc.

La participación de mujeres en organizaciones es servir como medio de transporte de la droga, pudiendo llevarla en distintas partes del cuerpo, principalmente en la vagina.

Tras las entrevistas realizadas en los estudios de clasificación, las mujeres que realizan este tipo de delitos muestran interés en actividades manuales, se crean expectativas para llegar a una vida más digna cuando salgan en libertad, ya que las primeras delincuentes consideran su estancia como una lección de la vida y una nueva oportunidad, mientras que generalmente las reincidentes en muchas ocasiones son consumidoras y dentro de reclusión tratan de ser funcionales con su adicción involucrándose en diversos talleres y manualidades, pero con su consumo latente.

1.3.6 CONTRA LA LIBERTAD SEXUAL

1.3.6.1 PROSTITUCIÓN:

En nuestro país como en muchos otros, la prostitución no es considerada como un delito, sin embargo es notoria la relación que existe entre la prostitución y muchos actos delictivos, así como los vínculos que llegan a tener con delincuentes. Siendo las necesidades económicas las que utilizan como justificación al dedicarse a esta actividad.

La prostitución promueve, favorece o facilita la prostitución a menores de edad, estas mujeres que comienzan a prostituirse tienen una edad entre los 14 y los 21 años, muchas de ellas procedentes de comunidades rurales en donde por sus necesidades económicas encuentran en la prostitución lo más fácil de realizar. Cabe mencionar que mujeres de edad avanzada que han sido prostitutas de jóvenes se dedican a generar prostíbulos.

De acuerdo con Marchiori (1999), este tipo de delitos son cometidos por mujeres que en ocasiones han presenciado situaciones como, incesto, abuso sexual, abandono; y dichas situaciones pueden influir para la comisión de conductas masoquistas y autodestructivas; tal como la prostitución, siendo una manera de "resolver" su problemática.

"Irónicamente una infancia carente de amor, puede dar origen a una vendedora de amor". Cuevas (1992, p.183).

Si bien es cierto que debe tenerse en cuenta la situación socioeconómica en que estas mujeres se encuentran, los determinantes esenciales son los factores psicológicos ya que la prostitución es una forma de autodestrucción. Su vida sexual se convierte en un mecanismo de defensa contra la desintegración del yo; manteniendo una problemática psíquica autodestructiva por lo que una vez en libertad es muy probable que regresen a su vieja forma de vida, es por ello que el tratamiento debe ser encaminado a una terapia individual y grupal ya que no es solo un problema de índole jurídico sino también psicológico, sociológico.

CAPITULO 2

PROCESO DE PRISIONALIZACIÓN

“CADA PERDIDA TIENE UNA GANANCIA”.
AZALEA MONTOYA

2.1 INGRESO AL RECLUSORIO DE LAS MUJERES INDICIADAS

Las mujeres que ingresan a un reclusorio se les denominan indiciadas ya que se someten durante 72 horas aproximadamente a averiguación policial y judicial, se podrá trasladar a un reclusorio una vez que se haya dictado auto de formal prisión. CNDH (2003).

La secuencia al ingresar a un reclusorio es la siguiente:

Una vez que la mujer indiciada queda a disposición de las autoridades penitenciarias, es llevada al área de ingreso; en este lugar de acuerdo con Pacheco (2004) se debe informar a la interna sobre su situación legal, una vez realizado lo anterior se deberá llenar la ficha que contiene datos personales. Posteriormente pasan al departamento de Seguridad y Custodia el cual proporciona a la mujer reclusa ropa de color beige (este color determina que se encuentra esa persona en situación de indiciada y bajo averiguación por lo que debe prevalecer en el reclusorio). Este departamento da información sobre las etapas que llevara su ingreso así como la participación de las diversas áreas técnicas para elaborar los estudios correspondientes, también orientara e informara sobre el reglamento interno.

Dicha identificación que tiene que hacerse se llevara acabo mediante la ficha signalectica, que consta de: toma de medidas, talla, peso, rasgos generales corporales, ciclo menstrual, tatuajes, número de embarazos, planificación familiar, enfermedades.

En este momento es donde se despoja por completo a la mujer de sus pertenencias, las cuales son inventariadas y quedaran bajo custodia de la institución. Comúnmente el área de registro se encuentra contiguamente del área de gobierno y cuenta con un espacio reducido ya que la población que se encuentra solo es de paso.

La U. T. C .O (Unidad de Tratamiento Clasificación y Observación) se ocupara de la mujer durante su averiguación. En los dormitorios de esta área la mujer indiciada se encontrara por un periodo de 45 días naturales y una vez cumplidos estos días se realizaran estudios de clasificación por diversos departamentos; con esto se tratara de agrupar a la población de la manera más homogénea posible para evitar “la contaminación criminogena” y así conocer quien es la mujer que ingresa a una institución penitenciaria.

El diagnostico general que se emite para clasificación individual es de un enfoque multidisciplinario. Los departamentos que difunden sus diagnósticos pertenecientes al área técnica son:

- ✓ Psicología
- ✓ Trabajo Social
- ✓ Pedagogía
- ✓ Criminología

Para llevar acabo el diagnostico se consideran los siguientes datos:

NOMBRE: Con el sobrenombre o apodo, con este se podrán percibir aspectos de la personalidad por las características del apodo.
EDAD: La edad es un dato que permite saber no solo la edad cronológica sino se puede relacionar con la edad mental, apoyándose en test psicometricos.
ESTADO CIVIL: Si es soltera, casada, viuda, divorciada o en concubinato. La respuesta implicara el conocimiento no solo de su estado civil de la mujer reclusa si no probablemente datos en relación al delito.
ESCOLARIDAD: Las dificultades o la estimulación del aprendizaje que se haya obtenido se explorarán las dificultades psíquicas, sociales, relaciones interpersonales, dinámica familiar, retardo mental, conductas depresivas etc.

TRABAJO: El trabajo que desempeñaba la mujer antes de su reclusión, donde revelara aspectos importantes de su comportamiento, de su estabilidad emocional, algunas características de su trabajo, si es zona rural o urbana.
DELITO: Aquí se obtiene toda la información relacionada a la conducta delictiva, el delito por el cual se acusa la mujer reclusa donde deberá de dar un breve relato de cómo sucedieron los hechos.
SENTENCIA: Aquí se sabrá cual es su situación judicial a grosso modo. Sin embargo si este estudio de clasificación se realiza a mujeres reclusas que ya fueron sentenciadas y se encuentran en el área de ingreso se cuestionara sobre la pena aplicada, es decir los años de sentencia que deberá cubrir, para mujeres bajo esta situación la clasificación se realizara de la misma manera solo que serán clasificadas a dormitorios donde se encuentran las mujeres bajo su misma situación judicial.
TIEMPO QUE LLEVA EN LA INSTITUCIÓN: Se sabrá el día en que ingreso a la institución, hora, y el periodo de tiempo que lleva recluida.
ANTECEDENTES: Si es una mujer primo delincuente, reincidente. En el caso de que sea reincidente se preguntara porque tipo de delito estuvo y el tiempo, así como la experiencia obtenida tras esta situación.
CONSUMO DE SUSTANCIAS: Si es o fue alcohólica, es drogodependiente, se observará si presenta secuelas o antecedentes a raíz de su consumo o por otro lado si hay remisión total o parcial en el consumo de sustancias.
VISITAS: Se desea saber si recibe visitas y quienes son; con la finalidad de obtener mayor información sobre la situación familiar y personal de la mujer reclusa.

Cada una de las áreas se enfoca a los puntos de mayor interés de acuerdo a su rama de estudio. Los datos anteriormente citados son enriquecidos por las siguientes áreas:

DEPARTAMENTO DE 2.1.1 PSICOLOGÍA:

Durante la estancia de las mujeres reclusas en el (U. T. C. O); el departamento de Psicología elaborara el estudio de personalidad mediante observación, entrevista, y la aplicación de pruebas psicológicas.

De acuerdo con Marchiori (1985) y basada en mi experiencia personal, las herramientas que son utilizadas por el psicólogo, para realizar el estudio de personalidad son de la siguiente manera:

﷽ ENTREVISTA:

La entrevista es la base para realizar el diagnostico; las entrevistas pueden ser de diversos tipos, estructuradas, semiestructuradas o entrevistas abiertas. En el sistema penitenciario es mas común encontrar durante el diagnostico entrevistas semiestructuradas ya que requieren ciertos datos previamente establecidas para recabar información aunque depende de la problemática o del rapport que se establezca, muchas veces se hace uso de la entrevista abierta como herramienta alterna para un diagnostico confiable.

El lugar en donde se debe de hacer la entrevista habrá que tener cierta privacidad tanto para el entrevistador como para el entrevistado, donde se permita el desarrollo de un dialogo sin interrupciones.

﷽ PRUEBAS PSICOLOGICAS:

La aplicación de las pruebas es el complemento de la entrevista para un eficaz diagnostico. En reclusión el área de psicología debe de aplicar una batería a cada una de las reclusas. Dicha batería debe contemplar las siguientes áreas:

INTELIGENCIA:

Estas pruebas permiten conocer el desarrollo intelectual; las pruebas que se utilizan en reclusión son:

Matrices Progresivas de Raven, Pierre Guilles, Dominós.






La prueba de Weschler, en ocasiones es utilizada ya que por cuestiones de tiempo, población y poco personal que ahí labora da como resultado que su aplicación sea una carga de trabajo y los diagnósticos se comiencen a atrasar.

PERSONALIDAD:

Básicamente en el Centro Femenil de Readaptación Social de Santa Martha Acatitla, para evaluar la personalidad se utilizan pruebas proyectivas. La proyección es el hecho de atribuir a objetos externos características, intenciones o motivaciones que el individuo desconoce de si mismo; freud utilizo el término proyección para atribuir las propias tendencias, deseos y sentimientos a otras personas o al mundo exterior, siendo un mecanismo de defensa contra la angustia.

Para Marchiori (1985. p.85) *“la técnica proyectiva supone la existencia de aspectos no conscientes de la personalidad ya que los materiales de la prueba y las instrucciones son preguntas indirectas, con sus respuestas también indirectas representadas por las reacciones del individuo, sobre aquellos aspectos de su estructura psicológica de los cuales no tiene conciencia y es incapaz de comunicar directamente”*.

Algunas de las pruebas proyectivas son:

-  H. T. P= Hause, Tree and Person
-  Figura Humana de Karen Machover
-  F. I. S =Frases Incompletas de Sacks
-  Prueba de Persona Bajo la lluvia
-  Figura del Animal

El Inventario Multifasico de la Personalidad de Minnessota solo es utilizado en algunas ocasiones ya que presenta las mismas problemáticas que la prueba de Weschler.

INTERESES Y ACTITUDES:

Estos test representan un aspecto importante de la personalidad de un individuo ya que los intereses, actitudes son los que caracterizan la adaptación educativa, profesional y las relaciones interpersonales.

Cabe mencionar que el psicólogo determina que tipo de pruebas se aplicara a la mujer recluida, acorde a su nivel educacional, en el caso de mujeres reclusas analfabetas la aplicación de pruebas en los que requieran leer o escribir, se le ayuda para su aplicación esto con el fin de obtener la mayor información posible ya que resulta dificil en este tipo de población, debido a su poca instrucción; por lo que al aplicarles pruebas debe ser de manera individual y no colectiva como comúnmente se realiza ya que las personas que son analfabetas requieren de mayor atención y tiempo.

El área de psicología determina el tratamiento psicológico, el tipo de talleres que la mujer reclusa debe tomar durante su estancia; esto se realiza acorde a la entrevista y a los resultados que se arrojaron. Y desde el estudio de clasificación se contempla el posible tratamiento que brinde dicha área.

2.1.2 TRABAJO SOCIAL

El departamento de trabajo social también utiliza la entrevistas como un método básico y fundamental para emitir su diagnostico. En dicho estudio se abordaran los siguientes puntos:

- ط Se realiza un estudio socio económico de la reclusa, esto con el fin de conocer la situación en la que se encontraba la mujer recluida antes de ingresar a dicha institución.
- ط Estudio para la visita familiar o especial. En este estudio se recava toda la información de su situación familiar y social; se explora la estructura familiar, con el fin de obtener datos y permitir la visita a un corto tiempo.

- ظ Realización del kardex (credencial) para cada uno de los familiares de la mujer reclusa.
- ظ Realización de la credencial individual para el esposo, pareja o cónyuge de la reclusa. (Cabe mencionar que estos kardex y credenciales se brindan desde la primera semana que la mujer se encuentra recluida).
- ظ En la entrevista también se pregunta sobre los datos laborales, escolares, lo que permite informar a la mujer reclusa sobre las actividades que se realizan en la institución y las obligaciones que tiene en reclusión.
- ظ Mediante la entrevista se sabrá si la mujer tiene hijos y con quien estarán durante el proceso, si no hay familiares que se hagan cargo de ellos, este departamento los canalizara a un albergue.

2.1.3 CRIMINOLOGIA

El departamento de criminología se encargara de investigar los motivos que llevaron a la mujer a cometer un delito; apoyándose de los puntos siguientes:

- و Análisis de todos los elementos relacionados al delito y personalidad del delincuente, que permitan una comprensión de la motivación delictiva.
- و El diagnostico del área criminologica basado en el aquí y el ahora de una situación.
- و La relación que tiene la indiciada con otras personas, para comprender la relación delictiva, específicamente autor-victima y tener un panorama amplio en cuanto a la ejecución del delito.

2.1.4 PEDAGOGIA

El departamento de pedagogía al igual que el área de psicología se enfoca básicamente en la entrevista y en la aplicación de pruebas psicométrías de inteligencia y habilidad verbal, alguna de ellas son:

Beta II R, Test Rápido de Barranquilla, Test de Otis.

- ش Este departamento explora datos de la historia escolar y de la actitud alumno – maestro, escuela y relaciones interpersonales.
- ش Se considera la edad de las mujeres reclusas, nivel educacional, problemas de aprendizaje, información cultural, tiempo probable de reclusión, resultados en las pruebas psicológicas y exámenes médicos con la finalidad de ser canalizada al área de alfabetización, continuación o docencia.
- ش El área de pedagogía realiza una ficha personal de clasificación escolar mediante el estudio pedagógico cultural.

De manera global los estudios que se realizan en el área técnica tienen como objetivos:

- ➡ Conocer los datos y etapas de la vida de la reclusión desde el punto de vista físico, psíquico y Social
- ➡ Obtener información sobre su historia y del núcleo familiar que proviene.
- ➡ La conducta delictiva y la personalidad e historia personal o familiar.

Según Marchiori (1985. p.18) la clasificación tiene una explicación muy importante, que es la siguiente:

“El estar con individuos en su misma situación (recién ingresados) le da seguridad y le protege de conductas que pueden desencadenar conductas violentas. El aislamiento y la marginación constituyen aspectos negativos para el tratamiento, que implica una acentuación de la agresividad así como de conductas represivas y confusionales. Es por ello que en ningún caso es conveniente que se aislé al que recién ingresa.” De acuerdo con lo anterior, es común ver en los dormitorios de U. T. C. O a mujeres del área de ingreso andar por los pasillos en parejas o tríadas ya que al relacionarse con personas

que se encuentran en su mismo dormitorio les brindan seguridad y en algunos casos apoyo moral, ya que como se mencionará posteriormente, las mujeres indiciadas en reclusión presentan diversos tipos de reacciones al estar reclusa.

2.1.5 DEMAS ÁREAS:

DEPARTAMENTO MÉDICO: Una vez realizada la ficha signalectica a mujeres que ingresan se realiza el examen clínico así como una historia médica. En esta área se brinda asistencia y atención a mujeres reclusas, desde su ingreso hasta antes de su liberación.

En los casos que se presentan enfermedades contagiosas el área médica dará conocimiento a autoridades para que tomen cartas en el asunto.

DEPARTAMENTO JURÍDICO: Trabaja mediante la elaboración de fichas de identificación ya que hay un control de los datos sobre la evolución y situación actual jurídica de la reclusa. Se encuentran en los expedientes de dicha área, copias del escrito de detención y de la formal prisión, hasta la sentencia (si ya se dictaminó), así como las constancias de notificación judicial para audiencias que recibe la mujer reclusa en la institución.

DEPARTAMENTO DE SEGURIDAD: Se encarga de hacer reportes que se anexan al expediente donde se comunicara a la dirección de la institución sobre la conducta de la reclusa.

Emite a su vez oficios en los que se impone alguna sanción (apandos) reglamentaria durante la estancia.

DEPARTAMENTO DE ACTIVIDADES ARTÍSTICO-CULTURALES: Este departamento informa de las actividades que la mujer reclusa realizaba anteriormente, de índole artístico-cultural (música, danza folklórica, teatro, literatura, pintura etc.) con lo cual se permitiría la planificación de cursos dependiendo de la población interesada o con ciertas aptitudes.

DEPARTAMENTO DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS: Los profesores realizan entrevistas sobre actividades deportivas practicadas y la posibilidad de integración a dichas actividades.

2.2 REACCIÓN A LA RECLUSIÓN

Las mujeres al ingresar en instituciones penitenciarias presentan de manera individual una intensa situación de estrés, bloqueo emocional así como angustia por el cambio existencial en el que se encuentran. Se puede decir que este tipo de conducta se presenta con mayor frecuencia durante su estancia en U. T. C. O.

Al haber alguna situación de reclusión en las mujeres, presentan una situación semejante al duelo. Elizabeth Kubler-Ross, identifica cinco etapas por las que atraviesa una persona que se enfrenta a la muerte. Resulta interesante presentarlas aquí, en el proceso de prisión ya que establece semejanza al proceso en el cual se encuentran las mujeres reclusas.

- 1) En la primera etapa se presenta la incredulidad producida por un choque emocional, esto se manifiesta al ingreso de reclusión. Se establecen preguntas como: “esto no puede estar sucediéndome a mí”, “estoy soñando”, “es una equivocación”.
- 2) En la segunda etapa se presenta una conducta de agresividad, las mujeres se preguntan porque son ellas las que padecen esa suerte, cuando hay tantos otros que cometen peores crímenes y sin embargo andan libremente por las calles. Cuando se trata de mujeres fármacodependientes su reacción es más agresiva debido al síndrome de abstinencia por lo que en ocasiones se les aísla.
- 3) La manipulación caracteriza la tercera etapa, en ella hacen intentos por conseguir su libertad ya sea apegándose a la religión o presionando a sus familiares.
- 4) Casi todas las mujeres entran en la cuarta etapa de depresión, su mayor problema es el sentimiento abrumador de culpabilidad.
- 5) La quinta etapa descrita por Kubler-Ross es la aceptación, se observa en pocas mujeres reclusas después de estar algún tiempo en reclusión.

Tomado de Linares (1996.p.60).

Las mujeres al ingresar a reclusión presentan pérdida de su propia libertad, así como de diversos vínculos afectivos y familiares; es por ello que manifiestan un duelo semejante al de una pérdida familiar a causa de fallecimiento.

A semejanza con las etapas de duelo, las etapas de reacción psicológica engloban una pérdida de libertad así como culpas manifiestas, bloqueo emocional etc., de acuerdo con Marchiori (1985), se presentan diversos tipos de reacciones por su situación en reclusión, pudiendo manifestarse de forma combinada o de manera individual, dependiendo del tipo de personalidad que tenga cada una así como a su historia de vida. Podemos mencionar las siguientes etapas de reacciones ante reclusión:

REACCIÓN:

2.2.1 DEPRESIVA

En este tipo de reacción la mujer reclusa presentan actitud de minusvalía, esta triste, el lenguaje es lentificado así como su psicomotricidad, pensamiento y atención. Manifestando sentimientos de culpa, aislamiento, en ocasiones siente que el ambiente familiar y el personal penitenciario le exigen demasiado; perciben que su futuro es incierto, existe un desprecio por sí misma, siente vergüenza y culpa por el delito cometido.

Las reacciones depresivas se acompañan de abandono a su persona, higiene, alimentación, enfermándose con facilidad, desinterés por aquellas actividades que anteriormente realizaba con agrado por lo que no desea participar en las actividades que se desarrollan dentro de reclusión. En ocasiones pueden llegar al suicidio, también

pueden presentarse en la ejecución de la sentencia ya que sus sentimientos de culpa son mayores.

2.2.2 IMPULSIVA-AGRESIVA

La angustia es la base de conflictos que tiene todo ser humano, se manifiesta en algunas personas a través de reacciones impulsivas de tipo agresivo.

La desesperación que se presenta en las mujeres reclusas en el momento de su ingreso se traduce en una agresión dirigida a la familia, al personal penitenciario y a las demás reclusas. Pudiéndose manifestar de las siguientes maneras:

- a) Tipo verbal: reproche, insulto, amenaza etc.
- b) Tipo físico: pegar, golpear etc.
- c) Auto agresión: agresión hacia ella misma pudiendo ser de tipos verbales, físicos o ambas.
- d) Heteroagresión: agresión hacia los demás pudiendo ser verbal, física o ambas.
- e) Combinación entre las anteriores

2.2.3 PASIVIDAD

Las mujeres que presentan este tipo de reacciones observan pasividad general, donde aceptan todo lo que se les ordene en la institución; por lo que aceptan esa nueva situación de control existencial.

Esta reacción de pasividad se caracteriza por presentarse durante el ingreso a reclusión ya que forma parte del bloque emocional en el cual se presenta la mujer reclusa.

2.2.4 MANIPULACIÓN

Esta reacción se caracteriza porque las mujeres reclusas desde su ingreso a la institución adoptan conductas de manipulación hacia sus compañeras, personal penitenciario y hacia las autoridades. Utilizando en ocasiones su aspecto físico para llamar la atención de los demás.

La manipulación es una conducta de engaño, en especial con los empleados, técnicos y autoridades para conseguir beneficio personal; por lo regular la mujer que tiene este tipo de reacción a la reclusión tiene un alto nivel cultural lo que le ayuda a conseguir trabajo en actividades administrativas dentro de reclusión.

2.2.5 OPOSICIÓN

Este tipo de reacción se presenta en mujeres reclusas que se encuentran con actitud de suspicacia y temor al entorno por lo que adoptan comportamientos rebeldes, frente a autoridades, técnicos y compañeras, este tipo de reacción conlleva una serie de problemáticas ya que muestran renuencia hacia requisitos y exámenes en su ingreso a la institución como la aplicación del examen médico, psicológico, educativo y laboral, rechaza el alimento que proporciona la institución, esto es resultado de un deseo de manifestar que ella tiene el control en algo aunque sea en ingerir el alimento. Durante la reacción de oposición manifiesta actitudes de auto destrucción y castigo; esta renuencia es parte de su problemática con figuras de autoridad.

2.3 VIDA EN RECLUSIÓN

Desde el ingreso a reclusión surge una degradación del status que anteriormente tenía la ahora mujer reclusa, esto se presenta desde el arresto, durante el proceso del juicio y el cumplimiento de la condena, aunándose el rompimiento o aislamiento con la familia y con los amigos. Como todas las mujeres, las reclusas esperan; por lo que en una situación jurídica de procesada o sentenciada es de suma importancia el camino que tiene la mujer reclusa ya que este camino será parte del “Proceso de Prisionalización”.

2.3.1 ESPACIO EN EL QUE VIVEN LAS RECLUSAS:

El espacio disponible en los dormitorios de las mujeres reclusas, en general es muy escaso y además cada una tiene restringida su movilidad en él. En cuanto al espacio dedicado a actividades es igualmente escaso y con carencias, esto debido a la sobrepoblación.

Las estancias o dormitorios tienen dimensiones muy pequeñas; dado el hacinamiento en los reclusorios la mujer reclusa comparte dormitorio con otra u otras compañeras, independientemente de que haya sido diseñada para un número determinado de mujeres. En consecuencia hasta sus más íntimos momentos los tendrá que compartir diariamente con personas ajenas a primera instancia, pero con la convivencia diaria se llegará a establecer vínculos.

De acuerdo con Valverde (1997) se contempla un doble hacinamiento:

- 1- Hacinamiento físico en donde los m² disponibles en función del número de reclusas en la estancia y en el resto del espacio.
- 2- Hacinamiento psicológico donde hace referencia a la permanente compañía de otras e imposibilidad de no estar solas.

El espacio en el cual se encuentran las mujeres reclusas influirá en dejar huella conforme se prolonga el periodo de estadía, mientras que en mujeres que tienen condenas muy largas se relacionaran durante bastante tiempo.

La reclusión no solo consiste en la estructura física sino en todo aquello que se supone el estar reclusa como el distanciamiento con familiares, pareja, hijos, el cambio de las actividades cotidianas, el asimilar el nuevo contexto en el que se encuentran. En ocasiones para ayudar a aminorar estas situaciones se propone la laborterapia que es mediante la realización de diversas actividades, en ocasiones las mujeres reclusas imparten talleres de acuerdo a su experiencia así como cursos y/o manualidades. Lo que conlleva desde mi punto de vista a establecer jerarquías o líderes en reclusión, por lo que desarrolla privilegios y modifica las relaciones en reclusión.

2.3.2 DIFERENTES ACTIVIDADES EN RECLUSIÓN:

ACTIVIDADES CULTURALES-ARTÍSTICAS

Las actividades culturales-artísticas son importantes no solo por los aspectos culturales que se transmiten sino porque representan actividades de integración, trabajos de terapia individual y grupal.

Las actividades que generalmente se imparten en reclusión son:

- ARTES PLÁSTICAS: Donde se toma en cuenta la expresión libre y no dar una regla establecida simplemente impulsar a que pinte o esculpa lo que siente.
- MÚSICA Y TUNA: En esta actividad se trabaja básicamente con aspectos como la integración individual y de grupo. La composición es una forma de expresión y creatividad.
- DANZA FOLKLÓRICA: Esta permite con el ejercicio romper la rigidez y adquirir mayor agilidad.

- TEATRO: Es una de las actividades de mayor importancia ya que genera catarsis y contribuye a la realización del psicodrama el cual puede abrir la problemática de la mujer reclusa.
- CREACION DE OBRAS: Dentro de prisión siempre existe la inquietud de escribir aunque es recomendable supervisar el contenido de la obra ya que en ocasiones escriben temas que llevan a la autodestrucción.
- LITERATURA: Se diferencian en 2 tipos:
 - 1- taller literario de poesía
 - 2- taller literario de prosa
 En este taller es necesario que sea guiado por una persona con conocimientos gramaticales y literarios, es una vía por la que las mujeres reclusas proyectan sus ansiedades y problemas, existiendo la tendencia a escribir sobre la situación en prisión.
- ESPECTACULOS CULTURALES ARTISTICOS: En algunas ocasiones diversos grupos culturales y artísticos asisten a los reclusorios para llevar su obra o espectáculo. Siendo esta actividad un nexo de sociabilización muy valioso para las mujeres que se encuentran en reclusión.
- ACTIVIDADES DEPORTIVAS: Las actividades deportivas no solamente implican el desarrollo de la psicomotricidad y la coordinación muscular ya que es una actividad que logra integración grupal y en ocasiones el trabajo en equipo. Entre los deportes que se practican en reclusión podemos mencionar: Fútbol, Básquet-ball, Volley-ball, Aerobic's, Ajedrez.

2.3.3 APOYO PSICOLOGICO:

El apoyo psicológico se determina por el personal del área si las mismas internas lo piden, ya que por la carencia de personal no se hace tan abierta la invitación para asistir a dicho apoyo psicológico. Lo he llamado apoyo psicológico ya que no se puede llamar psicoterapia ya que los y las psicólogas no cuentan con formación en psicoterapia ni intervención en crisis.

El departamento de psicología brinda talleres como parte de su tratamiento; entre los que podemos mencionar:

- ﷻ Violencia o Control de la Agresión
- ﷻ Depresión en la Mujer
- ﷻ Asertividad
- ﷻ Sexualidad
- ﷻ Relaciones Destructivas
- ﷻ Mujer y Sociedad
- ﷻ Vivir en Grupo
- ﷻ Fármaco dependencia
- ﷻ Conociéndome a mi misma

Cabe mencionar que estos talleres no se dan en todos los reclusorios, por lo regular se establecen 4 o 5 talleres por reclusorio. Las condiciones para asistir a estos talleres son: ser canalizada por el departamento de psicología a través del estudio de clasificación y la entrevista. Otro motivo de inclusión es que solo toman los talleres aquellas mujeres que se encuentren en situación jurídica de procesadas o sentenciadas. Aunque la mayoría de las mujeres no toman los talleres porque son dirigidos hacia una población en específico o porque el grupo ya se saturo.

2.3.4 EDUCACIÓN:

En gran parte las mujeres reclusas cuentan con el mínimo grado de estudios. Algunas de ellas pueden instruirse en alfabetizarse o concluir sus estudios de primaria, secundaria,

preparatoria y algunas carreras universitarias. Algunas limitaciones son la apatía, poca participación por parte de las reclusas, así como la escasez de personal docente e insuficiencia en las instalaciones educativas y carencia de material didáctico.

2.3.5 TRABAJO:

En reclusión podemos encontrar actividades más o menos laborales. Digo más o menos laborales porque la mayoría son actividades manuales.

Algunas de estas actividades laborales son las siguientes:

☞ Los “destinos”, que son mujeres que se encargan de las actividades diarias de reclusión, pueden ser ayudantes en cocina, estafetas (office boy), auxiliares administrativas, costura, lavandería, barrenderas etc. su jornada laboral puede ser muy variable, desde unas pocas horas, hasta más de lo que implica una jornada laboral. En ocasiones su salario es inexistente o en el mejor de los casos cobran por nomina una cantidad de \$170 quincenales; las mujeres recluidas sentenciadas son las que tienen acceso a nomina. Las actividades antes mencionadas son tomadas en cuenta para el otorgamiento de beneficios (reducir la sentencia, cambio de dormitorio), que en un determinado momento necesiten.

☞ Los talleres formativos dependen de la D. G. P. R. S; estos talleres no suelen ir acompañados de un estudio previo de las demandas de trabajo, suelen ser escasos y únicamente una pequeña parte de las reclusas tiene acceso a ellos ya que es seleccionada la población.

☞ Personas ajenas también imparten talleres principalmente de tipo productivo en la mayoría de las ocasiones estos talleres no corresponden a una actividad laboral ya que son talleres ocupacionales de: cerámica, etiquetar algún producto, doblar bolsas, ensamblar vasos etc. Esto se realiza debido a convenios que en ocasiones establecen la secretaria de gobernación con diversos organismos empresariales, con el objetivo de obtener recursos e impulsar las actividades productivas.

Cabe mencionar que muchas de las mujeres que se encuentran en reclusión son todavía el sustento de la familia y por la carencia de actividades laborales muchas de ellas recurren al autoempleo; de acuerdo con Marchiori (1985.p.165) *“la laborterapia debe estar encaminada a capacitar y formar profesionalmente a la mujer reclusa y no solo explotar para ahorrarse mano de obra y obtener beneficios”*.

2.3.6 EL PATIO:

El patio en los reclusorios suele ser un lugar inhóspito, donde se encuentran juntas una multitud de personas, la única alternativa es pasear o estar sentadas.

Valverde (1997. p.87) menciona varias consecuencias tras estar constantemente en el patio.

“El estar muchas horas cada día, durante años sin hacer nada, produce una sensación de vacío, pérdida de tiempo, frustración y deterioro del autoconcepto. Esa sensación de vacío lleva a un estado permanente de ansiedad por lo que al aumentar los niveles de ansiedad es mas evidente el riesgo de caer en la drogadicción ya que el consumir droga se convertirá en una medida para controlar los niveles de ansiedad”.

Por lo que al estar constantemente en el patio la mujer reclusa desarrollara conductas destructivas a manera de círculo vicioso como la drogadicción, hurto, entre otras.

2.3.7 LA ESTANCIA DE LOS HIJOS Y LA VISITA CONYUGAL

En los reclusorios femeniles es menor la cantidad de vistas que reciben las mujeres que ahí se encuentran, en comparación con los reclusorios varoniles. En una investigación que realizo la Comisión Nacional de Derechos Humanos del D.F (CNDH. p.127), menciona que *“en los reclusorios femeniles casi siempre la familia debe pagar por*

entrar a ver a su familiar o por mandarla llamar a su dormitorio, en ocasiones también hay que pagar por introducir comida, ropa etc.”. Por lo que dificulta la vista familiar y conyugal. A los varones reclusos en comparación con las mujeres reclusas a ellos los pueden ir a ver su mamá, esposa, hijos, hermanas o hermanos, amante, amigos; mientras que a las mujeres por cuestiones socioculturales se les olvida y abandona por lo que favorece a crear un ambiente de depresión, hostilidad o ansiedad entre muchas otras

ESTANCIA DE LOS HIJOS:

El castigo que se ejecute a las mujeres reclusas tendrán repercusiones en los hijos de estas en particular a en los pequeños ya que la relación madre-hijo es psicológico, social y culturalmente un binomio. Si la criatura permanece con la madre en la cárcel vivirá con su progenitora el encierro y no disfrutara de su madre en la vida cotidiana. Como lo menciona Lagarde (2005.p.678) *“Algunas mujeres presas la maternidad en reclusión agrava el castigo, sufren por ellas y por sus hijos y en gran medida se desquitan con ellos. Otras en cambio se sienten bien de tener con ellas a alguien suyo y bueno”*.

En el C.F.RE.SO de Santa Martha Acatitla se registran 31 menores viviendo son sus madres; en dicho centro las madres reclusas cuentan con una guardería en un horario de 7:00 a.m. a 19:00 p.m. sin visitas de las propias madres que se encuentran el centro, por lo que la convivencia es limitada.

El departamento de trabajo social determina la situación familiar en la que se encuentra la mujer reclusa, si cuenta con hijos y de que edades son, si alguien esta a cargo de ellos o no. Si la mujer reclusa se encuentra embarazada podrá dar a luz en las instalaciones penitenciarias por lo que se brindara atención médica en su proceso. Al dar a luz, si ella desea criar al menor en reclusión lo podrá hacer hasta los 6 años de edad y posteriormente se canalizará con familiares, en el caso de que no se cuente con familiares o pareja se canalizará a una casa hogar, esto con el fin de obtener el lugar más idóneo para el bebe. En dicha casa se albergara al bebe hasta cumplir los 18 años de edad y posteriormente tendrá que abandonar las instalaciones. Al cumplir la sentencia, la mujer podrá retirar a su hija(o) de la casa hogar en que se encuentre.

Aunque el sistema penitenciario mexicano permite que los niños vivan con sus madres en reclusión hasta la edad de 6 años, ha creado varias alternativas hacia esta situación, la mas nueva es la estancia en reclusión del niño(a) con la madre por periodos cortos ya sea de días, semanas o quincenas; esto con el fin de no alterar el desarrollo del niño(a) y suscitar una “contaminación”.

Es indudable que para estas mujeres el estar alejadas de sus hijos es la peor sentencia que pueden estar purgando, ya que al estar alejadas de ellos será tiempo que no podrán reponer jamás, perdiendo así la convivencia en las diferentes etapas de su desarrollo. Por lo que propongo que los niños no vivan en la prisión con sus madres sino que las guarderías sean ubicadas fuera de los límites del establecimiento y no perder la atención de las propias madres; con la finalidad de evitar los efectos nocivos o ser agredidos por las reclusas

VISITA CONYUGAL:

Tanto la visita conyugal como la visita familiar serán determinadas por la misma mujer reclusa, quien delimitara quien o quienes podrán ir a visitarla.

Las mujeres reclusas encuentran varios obstáculos para realizar su visita íntima, aun cuando este es su derecho. La ley de normas mínimas en su artículo 12 establece que *“la finalidad de la visita íntima es el mantenimiento de las relaciones maritales de la reclusa en forma sana y moral. No se deberá conceder de manera precipitada, ya que se deberá efectuar estudios médicos, sociales y psicológicos mediante los cuales se*

descarte la posibilidad de situaciones que hagan desaconsejable el contacto íntimo”. Azaola (1996. p53).

Las autoridades del reclusorio piden a la mujer reclusa comprobar que haya un vínculo entre ambos, ya sea mediante acta de matrimonio, acta de nacimiento de los hijos, o mediante una serie de datos sobre la pareja, aunque en ocasiones este requisito resulta difícil si no se tienen alguno de los comprobantes. Es repetitivo que las mujeres que estén en la visita íntima no tienen con quien dejar a su hija(o) y tienen que llevarlo a la visita conyugal, lo cual representa una problemática psicológica hacia el pequeño. Otra de la conflictiva es que solo se tiene 4 horas para realizar la visita íntima; el lugar es el menos adecuado y saludable para ello.

Cuando no existe relación matrimonial, la visita no es autorizada, argumentando que no hay estabilidad emocional y puede acarrear problemas a futuro, como embarazos no deseados, infecciones de transmisión sexual o abandono.

2.3.8 OTORGAMIENTO DE BENEFICIOS PARA MUJERES SENTENCIADAS:

El otorgamiento de beneficios representa una doble problemática ya que todas las actividades anteriormente citadas son tomadas en cuenta para el otorgamiento de beneficios.

Los beneficios podrán ser los siguientes;

- ☒ Petición de la mujer reclusa de cambio de estancia o dormitorio
- ☒ Reducción de la sentencia establecida mediante apelación
- ☒ Ingresar a nomina
- ☒ Vender comida dentro de las instalaciones penitenciarias
- ☒ Desarrollar una actividad en particular

Para tener derecho a estos beneficios deben comprobar buena conducta y no tener castigos (apandos), asistir a clases o tomar una actividad deportiva o cultural, pasar lista en el departamento de seguridad y custodia en el horario establecido, asistir a apoyo psicológico así como a los talleres que se llevan a cabo por este mismo departamento.

Para el beneficio de reducción de la sentencia se debe de tener todo lo anterior y mediante una orden girada por un juez se deberá realizar nuevamente un estudio psicológico que se compara con el estudio de ingreso, al igual que el departamento de psicología los demás departamentos del área técnica deberán realizar estos estudios de beneficio para que el consejo técnico determinen si su pronóstico de externalización es favorable o si es acreedora de esos beneficios.

2.3.2 LAS REPERCUSIONES DE LA RECLUSIÓN

El estar en reclusión resulta limitante para el ser humano tanto psíquica, social y físicamente ya que en sus esferas biopsicosociocultural no está creado ni formado para vivir en la cautividad. Es por ello que al encontrarse en una situación de reclusión se generan diversas alteraciones en estas esferas.

Una primera consecuencia del internamiento penitenciario sobre la mujer reclusa son las alteraciones sensoriales; el hacinamiento y el espacio reducido incide en los sentidos, tanto de manera física como de manera psicológica. Podemos nombrar las siguientes alteraciones de los sentidos:

2.3.2.1 VISIÓN: A los pocos meses de ingresar a prisión se experimenta lo que se denomina “ceguera de prisión” provocada por la alteración del espacio, con lo que se impide la visión a distancia.

Otra característica de la prisión es el escaso contraste de colores en reclusión, predominando el color beige en la ropa de las mujeres reclusas, bajo situación jurídica de indiciadas o de nuevo ingreso así como el color azul marino en las mujeres reclusas bajo situación jurídica de procesadas y sentenciadas, por lo que escasean otras gamas de colores, por eso en reclusión esta frase de que “llevan una vida gris” se aplica también a lo visual.

2.3.2.2 AUDICIÓN: El hacinamiento y la vida en un espacio permanentemente cerrado hacen que el nivel de ruido en las cárceles sea muy alto, no habiendo contraste de sonidos. La arquitectura penitenciaria hace que el sonido retumbe permanentemente y por lo tanto afecta al oído de la reclusa.

2.3.2.3 GUSTO: La comida en prisión de la llamada “granja” no suele ser muy buena pero sobre todo es insípida y pareciera que todos los guisados tienen el mismo sabor. Debido al poco presupuesto con el que se cuenta no se puede hacer una comida balanceada para el número de mujeres que se encuentran.

2.3.2.4 OLFATO: Los reclusorios tienen ese olor concentrado a humedad y basura, debido al aglutinamiento ya que los botes de basura se encuentran a su máxima capacidad, impregnándose el olor de putrefacción en cada uno de ellos, esto como resultado de la falta de medidas higiénicas, como lavarlos o enjuagar el contenido que sobra. Es por ello que cuando la mujer recluida sale de prisión suele extrañarse ante la gran variedad de olores que percibe afuera; si la reclusión ha sido prolongada es posible que no recuerde aquellos olores.

2.3.2.5 ALTERACIONES DE LA IMAGEN PERSONAL: De acuerdo con Valverde (1997, pp.102 y 103) en prisión se presentan algunas alteraciones sobre la imagen de sí misma:

- Ė *Llega a perder la imagen de su propio cuerpo, existiendo una carencia total de intimidad.*
- Ė *Frecuentemente la mujer reclusa mide mal las distancias, esto suele pasar sobre todo en mujeres reclusas que pasan una gran cantidad de tiempo encerradas en su dormitorio y en celdas de aislamiento “apandos”.*
- Ė *La falta de cuidado personal puede ser por carencia de agua o en muchas ocasiones el agua que hay se encuentra sucia y mal olora.*
- Ė *Perdida de motivaciones para aversearse; se encuentra relacionada con la reacción o estado depresivo en el cual se encuentra.*

Es por ello importante que en los talleres que se desarrollen se haga hincapié en la autovaloración, auto responsabilidad y autorespeto.

2.3.2.6 ENGARROTAMIENTO MUSCULAR: Debido a la poca movilidad que tiene la mujer reclusa su movimiento suele ser rígido, tenso, la actividad deportiva al principio suele provocar tirones y cansancio muscular es por ello necesario implementar programas de entrenamiento en relajación, yoga o flexibilidad, acompañado de un programa en reducción de la ansiedad.

2.3.2.7 MODIFICACIÓN DE LA ESFERA SEXUAL: La situación en la cual atraviesan las mujeres en reclusión hace en ocasiones un problema el tener relaciones sexuales cóitales con sus compañeros o parejas ya que representa problemas al tener visita conyugal, por lo que en ocasiones llegan a tener relaciones sexuales entre las mismas reclusas o con custodios, la masturbación adquiere una naturaleza especial y muy recurrida en la vida sexual de las mujeres reclusas.

En cuanto a la homosexualidad suele ser común en los reclusorios; caracterizada por existir vínculos afectivos y practicas sexuales. La bisexualidad es debida a la dependencia por mantener relaciones de pareja y sexuales en reclusión, por lo que resulta una práctica sexual alterna a su relación de pareja heterosexual.

2.3.2.8 ANORMALIZACIÓN DEL LENGUAJE: El desarrollo lingüístico no solo desprende de nuestras posibilidades de comunicarnos con los demás, sino también de nuestra capacidad de reflexión e incluso de pensamiento.

Conforme va avanzando el proceso de prisionalización, las mujeres reclusas van asumiendo términos verbales exclusivos del reclusorio. El lenguaje se convierte en otro elemento más de exclusión, marginación además de ser importante en ese sistema por lo que cuando se encuentre en externalización va a dificultar su capacidad de comunicación interpersonal. Las palabras en reclusión adquieren un significado especial que definen al ambiente en prisión.

Goffman (2000) menciona que las características importantes de la institución total es la modificación del lenguaje peculiar, que se convierte en un elemento más de identificación del individuo como miembro del grupo y perteneciente a la sociedad de los reclusos, con todo y sus limitaciones.

CAPITULO 3

LA AUTOESTIMA EN MUJERES RECLUSAS

**“LA ESENCIA DE LA AUTOESTIMA ES CONFIAR EN LA PROPIA MENTE Y EN SABER
QUE SOMOS MERECEDORES DE LA FELICIDAD”.**
NATHARIEL BRANDEN.

3.1 NUCLEO FAMILIAR

La familia es la base y estructura fundamental de la sociedad ya que es el grupo en el cuál el ser humano inicia su desarrollo; el núcleo familiar tiene como función: la conservación de la especie, transmisión de experiencias culturales, valores, costumbres, brindar educación, preparar para enfrentarse a la vida en sociedad así como contribuir al desarrollo de su carácter.

Específicamente la niña crece en un sistema familiar en la que todos los miembros participan en la formación de su personalidad; desde la etapa de embarazo influyen factores sociales, hereditarios y congénitos por lo que es de suma importancia la alimentación, el núcleo familiar, la relación de los padres y miembros de la familia lo que contribuirá al desarrollo de la niña que se forma lentamente. Durante la formación de la personalidad se manifiesta apego emocional con la madre y / o padre o demás familiares y posteriormente comienza el “descubrimiento”, el pensamiento mágico evoluciona a pensamiento lógico esto para la solución de problemas específicos y con la finalidad de una mejor identificación con su medio. En la pubertad el carácter presenta cierta ambivalencia en constantes contrastes: Agresividad - miedo, rebelión -sumisión, tristeza - alegría, por lo que al llegar a la adolescencia ya no desea apoyarse en sus progenitores que ahora le parecen poco valiosos ya que le exigen demasiado. De los 25 años en adelante según Emilio Mira Citado en Solís (1985. p.63), *“Transcurre la etapa productiva, porque el adulto rinde su mayor trabajo útil para la sociedad, aprovechando todos los hábitos y experiencias adquiridos, ya que pone en practica la adaptación y realización que aprendió”*.

Por lo anterior el núcleo familiar puede ser un factor directo o indirecto que influya en la conducta delictiva de la mujer reclusa así como el medio en el que se desenvuelva. La falta de padre, madre y / o hermanos producen variaciones en la personalidad y esto afecta más profundamente a los niños abandonados o huérfanos. Con esto no se quiere decir que todos los niños huérfanos, abandonados o que falte alguno de sus miembros familiares tienen como consecuencia hijos e hijas delincuentes. Esto se puede corroborar en una investigación que realizo Sibajas (1999) concluyendo que las mujeres reclusas perciben mayor cantidad de estrés y angustia en su ambiente familiar en comparación con los hombres; esto debido a la falta de comunicación e integración. Durante reclusion las mujeres con estas conflictivas familiares presentan conductas de aislamiento.

3.1.1. TIPOS DE FAMILIAS

Los diversos tipos de familias se pueden describir mediante la siguiente tabla de acuerdo con Marchiori (1985.p.40-51) y Silver (1981.p89-91):

TIPOS DE FAMILIAS	DESCRIPCION
FAMILIA DE ORIGEN	Es el grupo familiar del cual la mujer es originaria, padre-madre.
FAMILIA NUCLEAR	Es aquella que la mujer forma con su pareja y sus descendientes.
FAMILIA EXTENSA	Comprende a los padres, hijos y abuelos con triple papel, padres de uno de los cónyuges, abuelos, tíos, primos y viven bajo el mismo techo.
FAMILIA INTEGRADA O COMPLETA	La familia nuclear vive bajo el mismo techo.
FAMILIA DESINTEGRADA O INCOMPLETA	Caracterizada por la falta de un miembro o miembros de la familia nuclear. Esta situación se debe por algunas de las

	siguientes causas: muerte de uno de los padres, separaciones, abandono de hogar, hogar nunca establecido, encarcelamiento.
FAMILIA RECONSTRUIDA	Es aquella familia que después de una separación o divorcio de alguno de los cónyuges forma una nueva pareja con la presencia de los hijos de uno o de ambos.
FAMILIA ORGANIZADA	Es aquella familia estable, unida, basada en la comunicación. Los cónyuges tienen ambos la autoridad y la ejercen en común acuerdo, colaborando en la conservación del grupo familiar.
FAMILIA DESORGANIZADA	Familia caracterizada por presentar dificultad en la comunicación, donde uno o ningún cónyuge tiene autoridad, sin acuerdos ni planeación dentro del núcleo familiar, en ocasiones prevalece la violencia y agresión entre sí.

Si bien es cierto que no se puede generalizar acerca de que todas o la mayoría de las mujeres reclusas provienen de núcleos familiares incompletos, desorganizados, desintegrados, hay sin embargo ciertas características en sus familias de origen, como lo son:

- ✱ alcoholismo o delincuencia entre los miembros de la familia
- ✱ ausencia de uno o ambos progenitores
- ✱ carencia de control familiar o límites
- ✱ indiferencia afectiva y / o psicológica
- ✱ hostilidad
- ✱ carencias económicas

Se sabe que es muy importante el conocimiento de la estabilidad familiar ya que repercute en la salud mental de las mujeres reclusas; como lo menciona Solís (1985.p.191) “*hay familias completas y organizadas, completas pero desorganizadas, incompletas pero organizadas, incompletas y desorganizadas*”, con ello existe gran variedad de posibles familias. Por lo que el entorno y el origen familiar influyen positiva o negativamente en la conformación de la identidad y este proceso se dará lentamente.

La estructura dinámica familiar aunada a factores económicos, sociales, culturales y psicológicos influirá para la comisión delictiva.

3.2 CONCEPTO DE SÍ MISMO

3.2.1 DEFINICIONES DEL SI MISMO:

El concepto que las mujeres reclusas tengan de si mismas sirve para tener una pauta de su propia percepción y la de los demás, basada principalmente en experiencias internas y externas, esto podrá servir para brindar un óptimo tratamiento terapéutico; por lo que existen diversas definiciones acerca del sí mismo, desde autores con enfoques sociales, filosóficos, psicológicos y/ o un conjunto de los anteriores, como continuación se menciona:

AUTORES	DEFINICIONES CONCEPTUALES
HARTMANN	Define al sí mismo como si este debiera ser entendido como un principio egoísta de autoafirmación.
ERIK ERICKSON	Lo denomino como identidad del yo; el yo se enfrenta durante el curso de su vida con un cambiante si mismo. Llegó a la conclusión que la identidad tiene la faceta del sí mismo y del yo.
AUSUBEL	Interpreta al yo como la esencia conceptual de la personalidad como individuo en funcionamiento que es dotado de atributos relacionados con roles y status. Para este autor la noción del yo incluye aspectos como “él sí mismo, sentimientos de identidad, concepto de sí”.
CARL GUSTAV JUNG	Para él la realización plena del propio ser es una posibilidad evolutiva humana a la que conduce lo que denomina proceso de individualización, (Integración de contenidos inconcientes en la conciencia) y solo cuando se ha consumado este proceso alcanza el ser humano su peculiaridad más honda y completa.
WILLIAM JAMES	Su teoría se enfoca en dos vertientes: 1- Sí mismo como objeto: es conformado por percepciones, valoraciones que el ser humano tiene y expresa el modo de pensar de una persona acerca de sí como objeto. 2- Sí mismo como proceso: El si mismo se ve como actuante activo.
CARL ROGERS	Menciona que el grado de coincidencia entre la experiencia externa e interna determina él sí mismo y sus acciones en el mundo. Para Rogers la teoría del sí mismo es una teoría fenomenológica, considera el yo o concepto de si mismo como el conjunto de percepciones e imágenes relativas a nosotros mismos el sí mismo es una “teoría de la experiencia”. Rogers considera que si el individuo tiene desarrollado su sí mismo probablemente acertara en la elección para enfrentar sus problemas.
ABRAHAM MASLOW	De acuerdo con este autor, la motivación hace que el individuo pase a través de grados jerárquicos de salud hasta alcanzar la auto actualización “Cada persona determina parte su propio proyecto y se construye a si misma”. Considera a la conducta como algo que es dirigido por los objetivos personales, el esfuerzo, los propósitos, entre otros. Maslow define al sí mismo como el punto central interior de la naturaleza del individuo, sus gustos, valores y metas preferidas.
ALLPORT	Menciona que la persona esta constituida por un núcleo central estructurado (autoconocimiento) que puede ser el concepto de persona (sí mismo). La memoria influye en la percepción y el deseo en la intención; el cual determina la acción y la memoria.

JACQUES LACAN	Sostiene que a partir de los seis meses es posible reconocer la propia imagen reflejada en el espejo, donde se une una representación única para el infante. Según este autor cuando el niño se reconoce en el espejo puede hacer predominar las funciones visuales sobre la afectividad interna, por medio del espejo descubre su “sí mismo real”.
GEORGE MEAD	Al “self” lo considera como la capacidad que tiene el individuo de asumir el rol de otros y responderse así mismo desde la perspectiva de los otros; por lo tanto convertirse en objeto para sí mismo. Este autor indica que el self no existe inicialmente en el momento del nacimiento ya que todo ello es inconsciente para el recién nacido. Pero surge el proceso de la experiencia en todo tipo de actividades que el individuo interactúa. Desde este enfoque el acto social es el que plasma la individualidad.
COOPERSMITH	Para este autor el “self” es una abstracción que el individuo desarrolla sobre los atributos, objetos, actividades que posee o persigue; esta abstracción esta representada por el símbolo “mi”, la idea que tiene una persona sobre “sí misma” se forma en base a la experiencia y hacia experiencias externas.

3.2.2 DIFERENCIAS: IDENTIDAD- SÍ MISMO

SÍ MISMO			
<ul style="list-style-type: none"> * Esta relacionado con la posición social, familiar, estabilidad emocional. * Define a la persona en su individualidad. * El sí mismo es el centro de la totalidad psíquica, alcanzada por la individualización. * El sí mismo es la totalidad del ser psíquico y físico. * El individuo internalizó las ideas y actitudes de su alrededor, por lo que las adopta y expresa como si fueran propias (sentido de pertenencia). * La formación del sí mismo (self) es el resultado de la interacción valorativa con los demás. * En el desarrollo del sí mismo el individuo necesita aceptación positiva, fuera de todo juicio y evaluación. 	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th data-bbox="813 324 1374 387" style="text-align: center;">IDENTIDAD</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="813 387 1374 842"> <ul style="list-style-type: none"> * La formación de la identidad es el resultado de un movimiento donde no solo se verifican avances si no también crisis. * El individuo se valora de una u otra manera. * Comúnmente comienza en la adolescencia. * Contribuye a generar la individualidad. * La identidad se mantiene a pesar de los cambios que acontecen en la infancia, adolescencia, adultez y senectud. * Va mas allá de la totalidad del ser psíquico y físico ya que es diferenciado, igualado o continuado por la relación con los otros. </td> </tr> </tbody> </table>	IDENTIDAD	<ul style="list-style-type: none"> * La formación de la identidad es el resultado de un movimiento donde no solo se verifican avances si no también crisis. * El individuo se valora de una u otra manera. * Comúnmente comienza en la adolescencia. * Contribuye a generar la individualidad. * La identidad se mantiene a pesar de los cambios que acontecen en la infancia, adolescencia, adultez y senectud. * Va mas allá de la totalidad del ser psíquico y físico ya que es diferenciado, igualado o continuado por la relación con los otros.
IDENTIDAD			
<ul style="list-style-type: none"> * La formación de la identidad es el resultado de un movimiento donde no solo se verifican avances si no también crisis. * El individuo se valora de una u otra manera. * Comúnmente comienza en la adolescencia. * Contribuye a generar la individualidad. * La identidad se mantiene a pesar de los cambios que acontecen en la infancia, adolescencia, adultez y senectud. * Va mas allá de la totalidad del ser psíquico y físico ya que es diferenciado, igualado o continuado por la relación con los otros. 			

El ser humano tiene la capacidad de tomar conciencia plena de sí mismo, de sus cualidades, siendo esta capacidad lo que permite distinguirse a sí mismo del exterior por lo que posibilita utilizar símbolos, abstracciones para auto conocerse; es por ello que identidad y si-mismo son dependientes ya que en ambas estructuras se manifiesta la interacción con el otro en su totalidad psíquica y física. A medida que va madurando y desarrollando el “sí mismo”, se va obteniendo una identidad que principalmente se presenta en etapas adolescentes, situación que en las mujeres reclusas no siempre se presenta debido a la pobreza en las relaciones con los demás y de experiencias satisfactorias por lo que hay carencia de autovaloración, autoafirmación y sentido de pertenencia o identificación. El si mismo es importante trabajarlo en intervenciones terapéuticas con mujeres reclusas ya que representa el núcleo personal donde hay una estructura y flexibilidad que le permite vivirse como único y diferente

3.2.3 ETIOLOGIA DEL SÍ MISMO

Él sí mismo es el concepto que se tiene la propia persona como algo distinto de los objetos del mundo exterior. La estructura del “yo” o del “sí mismo” en el enfoque centrado en la persona es la estructura fundamental que regula la experiencia subjetiva de la persona, permite el cambio en ella y el su comportamiento.

Córdova (2002.p.28) menciona que *“conforme emerge la conciencia del sí mismo, el individuo desarrolla una necesidad de aceptación positiva, fuera de toda evaluación y juicio. Rogers explica que esta aceptación es universal, permanente y persistente en todos los seres humanos. La satisfacción de esta necesidad esta basada en la interacción con el otro y esta asociada con una gran variedad de experiencias del individuo. La expresión de aceptación positiva por alguien significativo puede llegar a ser más importante que su propia valoración y llegar a sustituir su propio proceso de valoración interna por la valoración de las personas significativas. El sí mismo se vuelve selectivo y cuando los otros significativos califican a las experiencias del yo como más o menos dignas de aceptación, la persona desarrolla condiciones o requisitos de valoración”*.

En las mujeres que llegan a estar reclusas penalmente prevalece baja valoración y auto concepto disminuido, por lo que no cuentan con auto aceptación y recurren a realizar

conductas de autoafirmación como el delinquir, logrando con esto demostrar un poder sobre algo o alguien.

El concepto que se tiene de sí mismo se va formando paulatinamente en el desarrollo, siendo presente desde las primeras etapas. En la infancia se desarrolla un:

YO CORPORAL: En este el individuo empieza a diferenciar varios aspectos de su imagen corporal y de los objetos en el exterior. Lacan sostiene que a partir de los seis meses el niño se reconoce en el espejo y da origen al deslumbramiento; que es la percepción visual de su yo corporal.

YO SOCIAL: Determina la individualidad ante las relaciones interpersonales, como se comporta individualmente ante el grupo y el rol que asume en el círculo social. El yo corporal y el yo social contribuyen a la maduración del niño y forman un concepto de sí mismo.

Al desarrollar un sí mismo puede ser influenciado por el egocentrismo; por lo que Dorsch (1985.p.737) realiza las siguientes diferencias:

- *Imagen de sí mismo: Es el modo con el que el individuo se ve así mismo, sus capacidades, roles etc. que se atribuye a sí mismo.*
- *Imagen ideal: Es la expresión de cómo quisiera ser una persona a partir de los valores interiorizados por su grupo de referencia.*
- *Realización de sí mismo: Es la aspiración por disminuir la distancia entre la imagen de sí mismo y la imagen ideal.*

Esta integración es lo que apoya y contribuye a establecer un concepto del sí mismo; además de identidad, realización, respeto, estimación, percepción, conciencia, integración y desintegración del sí mismo.

3.3 CONCEPTUALIZACIONES SOBRE AUTOESTIMA

Históricamente muchos autores trabajan en el tema de la autoestima y la conciben de la siguiente manera:

AÑO	AUTOR	APORTACIONES	CONCEPCION DE LA AUTOESTIMA
1902	Cooley	Interacción Social	Fue el primero en conceptualizar la autoestima en términos de interacción social; ya que introdujo el concepto de “self en espejo”, el cual se refiere al individuo percibiéndose a sí mismo en la forma como otros lo perciben.
1927	Adler	La autoestima es uno de los elementos relevantes de la dinámica personal	Considera tres condiciones que pueden tener consecuencias desafortunadas sobre el desarrollo de la autoestima. 1- Tipo de vínculos en las relaciones 2- Conductas de aceptación, apoyo, aliento de los padres y/ o amigos 3- Antecedentes destructivos
1934	Mead	Auto y Hetero valoración.	La persona se valora a sí mismo de acuerdo a como los otros lo perciben. Por ejemplo si los demás lo valoran el se valora, se devalúa si los demás lo rechazan, ignoran o menosprecian.
1950	Horney	Sentimientos de exigencia propia.	Pone énfasis en los procesos interpersonales, desencadenando en los sentimientos denominados “ <i>ansiedad básica</i> ” como fuente importante de infelicidad y efectividad personal. Los antecedentes comunes según esta autora son debido a la relación entre padre e hijos que generalmente se asocia con una egocentricidad por parte de los padres.
1953	Sullivan	Mecanismo de protección por las “Operaciones de Seguridad”.	Acepta el origen social que propone Mead y además amplía el concepto. El individuo se protege continuamente contra pérdidas de autoestima, utilizando maniobras como las “operaciones de seguridad” que funcionan cuando el individuo es o espera ser rechazado. Sullivan sugiere que dicha habilidad se desarrolla tempranamente a través de experiencias familiares con padres y hermanos.
1965	Freud Anna	Auto evaluación consciente e inconsciente.	Propone que la autoestima es un proceso consciente e inconsciente que refleja la estructura psíquica de la persona y se relaciona a sentimientos auto evaluativos únicos y complejos.
1967	Coopersmith	* El trato que se recibe de las demás personas. * Éxitos y fracasos en la vida. * Modificación de experiencias por valores y aspiraciones. * Respuesta a las actitudes devaluantes de los otros.	Menciona que la autoestima es la evaluación que el individuo hace y mantiene por costumbre al respecto de sí mismo ya que, expresa actitud de aprobación o desaprobación por lo que indica el grado en que el individuo se cree capaz, importante, exitoso y valioso. Concluye que hay cuatro factores principales que pueden contribuir al desarrollo de la autoestima: 1- Se refiere al trato respetuoso, aceptativo y de preocupación que recibe de personas significativas (necesidades de aceptación) 2- Historia de éxitos, status así como de posición económica.

			<p>3- Las experiencias son interpretadas y modificadas de acuerdo a los valores y aspiraciones</p> <p>4- Lo que uno emite a las actitudes de los otros.</p>
1970	Rogers	Desarrollo de la imagen de sí mismo.	Propone que toda la gente desarrolla una imagen de sí misma que le sirve para guiar y mantener su ajuste al mundo externo. Esta imagen se desarrolla a partir de la interacción con el ambiente, refleja los juicios, preferencias, limitaciones del escenario familiar y social. Rogers propone que para evitar conflictos los padres y otras personas significativas acepten los puntos de vista y valores de los niños, aunque no necesariamente tengan que estar de acuerdo con ellos.
1972	Maslow	<ul style="list-style-type: none"> ° Estima propia ° Estima que proviene de los demás. 	La autoestima es el centro y base del desarrollo humano, el conocimiento, concientización y práctica de todo su potencial Maslow menciona que solo se podrá respetar a los demás cuando se respeta a uno mismo, solo podemos dar cuando nos hemos dado a nosotros mismos y podremos amar cuando nos amemos a nosotros mismos.
1978	Elkind y Weiner	Valor a sí mismo = éxito en lo que se hace.	Definen la autoestima como el valor que uno se otorga a sí mismo y que determina el grado en que una persona espera tener éxito en lo que hace.
1984	Virginia Satir	Respeto a su propio valor y al de los demás.	El factor crucial en lo que acontece tanto dentro de las personas como entre ellas es el concepto de valor individual que cada quien tiene de sí mismo. Con la autoestima alta el individuo irradia confianza y esperanza.
1985	Rodríguez y Pellicer	Capacidad para decidir el propio camino.	La autoestima es la capacidad para elegir la actitud personal ante un conjunto de circunstancias y así decidir el propio camino. La autoestima es la clave del éxito personal ya que a veces está oculto en la inconsciencia o en la ignorancia.
1995	Goleman	Es la capacidad de estar consciente de sí mismo.	Menciona que la autoestima es la capacidad de estar consciente de sí mismo, basado en el sentido de una atención progresiva a los propios estados internos.
1996	Branden	La autoestima está configurada por factores internos y externos.	Concluyo que la autoestima es lo que yo pienso y siento sobre mí mismo, no lo que otros piensan o sienten sobre mí, nuestros rasgos físicos, psicológicos, cualidades y defectos, son el componente evaluativo del concepto de sí mismo.
2004	Montoya	Determina la forma de establecer las relaciones afectivas con los demás.	La autoestima es la sensación de eficacia personal, que nos permite sentirnos capaces de enfrentar en forma efectiva los retos que la vida nos presenta y nos ayuda a vivir con más autonomía. De acuerdo con Montoya la autoestima determina la forma de establecer nuestras relaciones afectivas y es un indicador de cómo se manifiestan en la propia vida.

2005	Dillon y Benson	La autoestima total valora las fortalezas y capacidades.	La autoestima determina como se siente respecto a sí misma y su vida. La autoestima total es la combinación de cómo se percibe a sí mismo y el valor que da al yo que ve. Para tener una autoestima buena, hay que ser capaz de valorar las fortalezas y debilidades.
------	-----------------	--	---

Con el anterior recuadro se puede mencionar que la autoestima es la ruta que relaciona el propio entorno y que hacer con el, lo que piensa la otra persona acerca de si misma y lo que los demás piensen de ella, enfocándose principalmente en el autoconcepto que se encuentra relacionado con la autoestima; ya que todo ser humano posee cogniciones y sentimientos hacia sí mismo, que son determinantes en la conducta de las personas e influye en el desarrollo de las propias capacidades. En definitiva la autoestima es también función del propio conocimiento, baste con cerrar los ojos y preguntarse ¿Quién Soy?, con esa sola pregunta se podrá inferir lo mucho o poco que se estima así mismo. Al contestarnos esa pregunta de inmediato se sumergen las propiedades positivas y negativas que caracterizan a las personas y junto a ellas la interacción con los padres; ya que desde el nacimiento es necesario sentirse querido, protegido y aceptado por la familia y entorno social, por lo que existe una relación muy importante entre el afecto, seguridad, concepto, valoración, respeto, aceptación y autoestima. En base a lo anterior es importante señalar que: *“Todas las experiencias tempranas que tenga el individuo representan las primeras imágenes del self, que es considerado como la base para desarrollar al máximo las propias capacidades. A medida que va creciendo el individuo la autoestima puede aumentar o disminuir”*. Acevedo (1998.p.14). Por lo que la autoestima debe de entenderse como un proceso; el cual se inicia y desarrolla desde el nacimiento; a través de la interacción con los demás se logra su consolidación. La importancia de la autoestima radica en disfrutar la vida; el trabajar en ella permite el desarrollo integral del que se esta compuesto psicológica, biológica, social y espiritualmente.

3.3.1 LA AUTOESTIMA EN MUJERES RECLUSAS

El concepto de autoestima es definido de diversas formas e inclusive en muchas ocasiones se le denomina auto concepto, self y auto imagen.

La autoestima puede ser descrita como la capacidad o actitud interna con que una persona se relaciona consigo misma y lo que hace que se perciba de forma positiva o bien de forma negativa, de acuerdo al estado emocional en que se encuentre. En las mujeres reclusas influye la situación jurídica, sus relaciones familiares y la estructura de la personalidad que cada una tenga, dicha estructura se formara en las primeras etapas de vida ya que se reciben los primeros mensajes (aceptación, pertenencia, valoración, responsabilidad, etc..) de las personas que fueron o son significativas para ellas, por lo que en la situación emocional que atraviesan es muy probable que tanto mujeres procesadas como sentenciadas se encuentren con baja autoestima, minusvalía e incertidumbre, en ocasiones esta baja autoestima a estado presente tiempo a tras y el estar en reclusion es un detonante para una falta de sentido a la vida como lo menciona Frankl (1984.p.51) *“Es probable que una persona que se comporta con una estima tan baja descubra años mas tarde, la inutilidad de su existencia. En el fondo su existencia estaba vacía mucho tiempo atrás, antes de que la descubriera, puesto que las opciones por las que se decidió en ningún caso comprometieron como seria de esperar su libertad personal, comportándose de manera irresponsable”*. Esto es a lo que Frankl llama “vacío existencial”. Por lo que no se puede determinar que todas las mujeres que ingresan a reclusion desarrollan autoestima baja sino que esta autoestima negativa ya ha

estado presente tiempo atrás y se favorece al estar en reclusión. La estructura de la personalidad esta íntimamente relacionada con el desarrollo de la propia estima ya que la estructura de la personalidad es el cúmulo de las experiencias, creencias acerca de uno mismo, auto conocimiento, auto concepto y auto evaluación; metafóricamente la estructura de la personalidad es el esqueleto que dará movimiento hacia tal o cual dirección; dará como resultado una autoestima ya sea positiva o negativa dependiendo de las experiencias de vida personales.

3.4 NECESIDAD DE AUTOESTIMA

La necesidad de autoestima surge del hecho de que el funcionamiento de la consciencia es volitivo, lo cual confiere a la persona la tarea única de hacerse capaz para afrontar los desafíos de la vida. Esto puede lograrse viviendo con integridad, consciencia y responsabilidad; el individuo podrá aprender a juzgarse según lo que se encuentra bajo su control volitivo ya que si se deja en manos de otros las decisiones de la propia vida puede resultar muy peligroso para su autoestima.

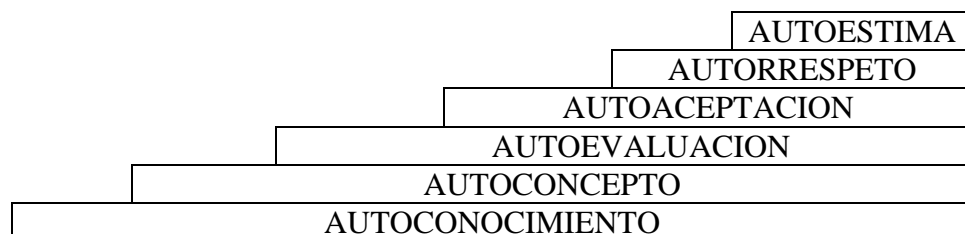
Las mujeres por educación o decisión tienden más a ser serviciales, sumisas, aceptar en varias ocasiones lo que se les infunde, desempeñar diversos roles, en la actualidad da como resultado las exigencias personales y sociales, ejerciendo el rol de ama de casa, trabajadora, esposa, hija, estudiante, madre, novia, proveedora etc. Y lo último en quien se ocupan es por el propio bienestar, por lo que se suscita una necesidad de autoestima con el fin de una mejor adaptación, satisfacción y bienestar esto como respuesta a las necesidades de aceptación, logro social y personal. Aunque no sea del todo visible el individuo en su totalidad denota capacidad y deseo en desarrollar sus potencialidades; aparentemente por una necesidad o motivo fundamental que impulsa u orienta, hacia su plena autorrealización por lo que se inclina a ejercer conductas satisfactorias.

Conviene hacer distinciones entre una necesidad y un deseo o motivo. La necesidad es la falta o carencia de algo que nos ayuda a funcionar eficazmente, mientras que el motivo es un deseo consciente, un impulso o urgencia por algo específico. Nathariel Branden (1996.p.12-13) menciona que la autoestima es una necesidad ya que: *“Proporciona una contribución esencial para el proceso vital. Es indispensable para un desarrollo saludable. Tiene valor para la supervivencia”*.

Hablar de autoestima no es solo buscar el amor a uno mismo si no es hablar de temas como aceptación, respeto, poder mirar al mundo y a las demás personas sin miedo. Al hablar de autoestima dice Nathariel Branden que es tener una conciencia de poder enfrentarse a las situaciones que se encuentran en la vida diaria y también que cada ser humano sea de ser merecedor de la felicidad, el bienestar, del respeto de los demás y de tener el derecho a buscarlo. Por lo que hablar de autoestima es hablar entonces de capacidad de sentirse confiadamente apto para la vida, de tranquilidad y serenidad para disfrutar de las cosas que nos rodean.

3.4.1 ELEMENTOS DE LA AUTOESTIMA

Haciendo una síntesis de las definiciones citadas que definen a la autoestima, se puede mencionar los siguientes elementos que conforman la autoestima en su totalidad.



■ **AUTOCONOCIMIENTO:** Conocernos significa recuperar nuestra propia historia, nuestra biografía y la historia del mundo que nos vio nacer. Conocernos es mirarnos a nosotros mismos y tomar conciencia de nuestra corporalidad, de nuestra manera de ser, de las señales de nuestro cuerpo sobre nuestras necesidades y sobre nuestras emociones o deseos. Conocernos es partir de nuestra realidad concreta y objetiva, si bien no siempre es agradable.

✚ **AUTOCONCEPTO:** El concepto que tenemos de nosotros mismos determina casi siempre lo que buscamos, y como lo buscamos en nuestra vida. El autoconcepto es la imagen que tenemos de nosotros mismos, las creencias sobre nosotros mismos, el concepto es lo que resume quienes somos. El manejo del autoconcepto tiene que ver con una revisión constante a partir de un autoconocimiento siempre dinámico de nuestras cualidades y recursos, junto con nuestras creencias o imagen que tenemos de nosotros mismos

✚ **AUTOACEPTACIÓN:** Aceptarse a si mismo no es simplemente decir, “así soy”, ¿Qué le voy a hacer?, Aceptarse a si mismo es aceptar nuestra realidad como es, podemos descubrir de una manera realista y objetiva, esforzándonos por conocernos realmente, con nuestras características propias y personales, descubrir nuestras fuerzas y debilidades, nuestras virtudes y defectos, nuestros recursos, necesidades y ante esta visión se puede decir así soy, este soy yo, me acepto.

✚ **AUTOVALORACION:** Un valor es aquello que vale, que tiene sentido, que sirve y un valor se personaliza cuando nos lo apropiamos, cuando lo hacemos parte de nuestra vida y lo practicamos. Valorar nuestras características personales y nuestra propia persona es importante para decidir que consideramos bueno o malo para nosotros mismos, que queremos conservar, que podemos o que queremos cambiar, responsablemente.

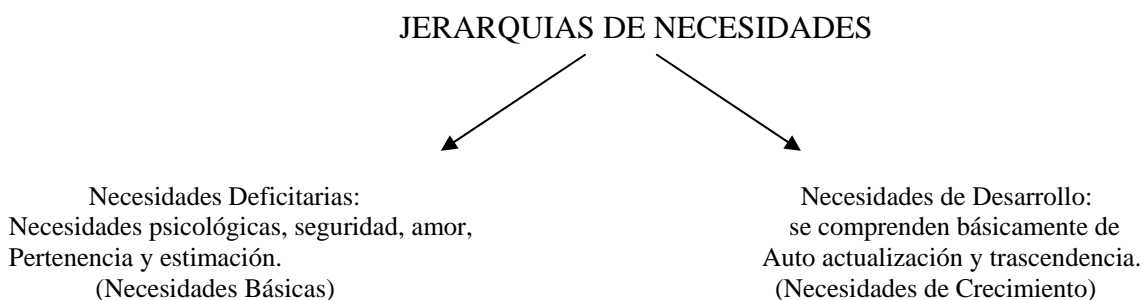
✚ **AUTORRESPECTO:** Autorespeto es atender y satisfacer nuestras necesidades y valores, expresar y manejar en forma conveniente nuestros sentimientos y emociones; buscar y procurar todo aquello que nos haga sentir orgullosos de nosotros mismos.

Tomado del Taller “AUTOESTIMA” en el Instituto ITACA, mayo 2006.

Diríamos entonces que la autoestima es como el compendio o conjunto de todos los pasos anteriores. Si una persona se conoce, se construye una imagen de si mismo objetiva, si es consciente y responsable de sus cambios, si crea su propia escala de valores, si se respeta y acepta, si procura su bienestar diremos que tiene autoestima.

3.4.2 JERARQUIA DE NECESIDADES

Abraham Maslow realizo aportaciones a la “Teoría de la Motivación”, dicha teoría se basa en las necesidades y motivaciones personales. Por lo que establece una jerarquía de necesidades, que es la siguiente:





Esta jerarquía de necesidades menciona que al satisfacer una necesidad surge otra (s) superior, que se convierte en el foco de atención.

NECESIDADES DEFICITARIAS:

NECESIDADES FISIOLÓGICA: Son las necesidades básicas o de supervivencia tales como la sed, hambre, dormir, reproducción, alivio al dolor, entre otros.

NECESIDADES DE SEGURIDAD: Si las necesidades fisiológicas están gratificadas entonces surgirá una nueva serie de necesidades como: estabilidad, dependencia, protección, ausencia de miedo, necesidad de orden, ley y límites.

NECESIDADES DE PERTENENCIA Y AMOR: Si las dos anteriores están bien satisfechas surgirán necesidades de amor y pertenencia (amigos, compañeros, familia, identificación con grupo y/ o sexo opuesto).

NECESIDADES DE ESTIMA: La mayoría de las personas tiene necesidad de una valoración, generalmente con base firme y estable de parte de otros, conformada por:

* La necesidad de fuerza, logro personal, adecuación, competencia, confianza ante el mundo, independencia, libertad auto valoración, auto aceptación.

* Las necesidades que se refieren al respeto de los otros: reputación, éxito, logro social, fama, admiración y aceptación social.

NECESIDADES DE DESARROLLO:

NECESIDADES DE AUTORREALIZACIÓN: Esta se refiere al deseo de la persona por la autosatisfacción. Acorde a sus capacidades y limitaciones. La característica común de las necesidades de autorrealización consiste en que su aparición se debe a alguna satisfacción anterior de las necesidades fisiológicas, estima, amor y seguridad.

NECESIDADES DE TRASCENDENCIA: Este tipo de necesidades están relacionadas con el sentido a la comunidad, altruismo, servicio a la humanidad, en base a los propios dones. Maslow (1991).

En la jerarquía de necesidades se sitúa a la autoestima después de las necesidades básicas de supervivencia. La necesidad de autoestima es el deseo por saber como individualmente se actúa de manera idónea en la vida, el bienestar personal que con lleva la capacidad de darse cuenta, discernir entre sí mismo y el mundo exterior: implicando respeto hacia los deseos y emociones. Esta búsqueda de autoestima conduce a sentimientos de auto confianza, auto respeto, fuerza, capacidad, auto aceptación, suficiencia; se cuenta con seguridad en la toma de decisiones. Pero la frustración de estas necesidades produce sentimientos de inferioridad, debilidad y desamparo, siendo presente en las reacciones psicológicas de las mujeres reclusas.

3.4.3 FRUSTRACIÓN - GRATIFICACIÓN

Se dice que todas aquellas personas “autorrealizadas” tendrán como resultado una gratificación de sus necesidades básicas; gratificación que en las mujeres reclusas no siempre se presenta ya que sus necesidades de pertenencia, afecto, respeto y autoestima no han sido cubiertas desde el ámbito familiar y como resultado se presenta la frustración. El cubrir las necesidades básicas con lleva a restar fuerza en la aparición de enfermedades, sintomatologías tal como lo menciona Maslow (1985. p.184) “*Las enfermedades o disminuciones de la condición humana reciben el nombre de*

metapatologías, aunado a la influencia social, económica y de género que se llegan a establecer hacia las mujeres”. Muchas mujeres durante su estancia en reclusión manifiestan actitudes de frustración sobre todo al ingresar por lo que genera hostilidad y sintomatología física debido a una insatisfacción en sus necesidades básicas y por el estado de reclusión que viven.

De acuerdo con lo mencionado la frustración se manifiesta debido a que las necesidades superiores no se hacen conscientes hasta que sean gratificadas las necesidades inferiores. Una persona tras haber satisfecho sus necesidades básicas se encontrará en plena gratificación, por lo que se podrán obtener resultados en las siguientes esferas de acuerdo con Maslow (1991.p.66-69):

VOLITIVO AFECTIVA: Se presentan sentimientos de seguridad, confianza en sí mismo, auto respeto, confianza, autoestima, capacidad, logro, competencia, aceptación, auto aceptación, éxito autorrealización entre otras.

RASGOS DE CARÁCTER: Denotando mayor tolerancia hacia la frustración, capacidad de juicio, aprobación de las diferencias individuales, pérdida de prejuicios.

INTERPERSONAL: Existe menos hostilidad y mayor empatía, juicio sobre las personas y sobre sí mismo.

EXPRESION CORPORAL: Se manifiesta en cambios conductuales como; sonrisa, carcajada, expresión facial, forma de caminar, porte y con un comportamiento mas expresivo.

3.5 DESARROLLO DE LA AUTOESTIMA

La vida de todo individuo comienza en un estado de total dependencia, pero en el transcurso de la vida se busca la satisfacción de las más simples necesidades a las más complejas. Las experiencias infantiles estimulan el pensamiento, la confianza en sí mismos y la autonomía; es por ello que al desarrollar sus capacidades el individuo obtendrá habilidades y logros por lo que hará darse cuenta de su valer y aumentará su autoestima.

Como ya se ha mencionado en la historia de las mujeres reclusas influye la situación familiar y la dinámica que hay en cada una de ellas; ya que aquellas familias represivas, dominantes y autoritarias infundaron en el niño temor, inseguridad, dificultad en la toma de decisiones y en ocasiones obstáculos en el desarrollo de autoestima por lo que es necesario trabajar las relaciones familiares y su repercusión en el aquí y ahora de la mujer reclusa con la finalidad de generar una aceptación de su propia realidad y no solo estar lamentándose por ello. La cultura también influye en el desarrollo de la autoestima ya que lo que el niño observa en sus padres y en la sociedad le servirá para atribuir valores a las tareas que desempeña, el niño al identificarse con otra persona le servirá de modelo, brindará seguridad y ayudará a formarse una idea de lo que uno es, de acuerdo al rol social y cultural. En términos generales; Branden (1996. p.12.) menciona que *“Desarrollar la autoestima es desarrollar la convicción de que una persona es competente en llevar las riendas de su propio camino, por lo que equivale a enfrentar la vida con mayor confianza, optimismo y seguridad, lo que ayuda a alcanzar las propias metas y experimentar la plenitud”*.

Existen algunos factores asociados al desarrollo de la autoestima:

- A) La cantidad de trato respetuoso, aceptación y de interés que recibe el individuo de aquellas personas significativas en su vida ya que la autovaloración se delimita acorde al juicio que emiten los demás.
- B) La historia de éxitos, status y la posición sociocultural en que se desenvuelve uno. Ya que el triunfo generalmente otorga gratificaciones a quienes lo obtienen.
- C) Los valores, aspiraciones que el individuo se forma mediante su capacidad de juicio.
- D) La respuesta que el individuo atribuye a la crítica a los demás.

Por lo tanto la autoestima es el resultado de autoestima central (el valor que se dan sobre sí mismos en lo más profundo de su ser) y la autoestima situacional (el valor que se da así misma, influenciado por factores transitorios como: dificultades financieras, enfermedades).

En términos generales la autoestima ayuda a:

- Ψ Brindar la clave para comprenderse y comprender mejor a los demás.
- Ψ Permitir reconocer la propia capacidad y el valor personal.
- Ψ Permitir valorizar la estima de los demás.
- Ψ Ayuda a reconocer y defender los propios deseos.
- Ψ Incluir la armonía entre lo que es para mí y lo que es para los demás.
- Ψ Proponer la autenticidad para reconocer las propias limitaciones sin encubrirse tras una falsa modestia o una falsa omnipotencia.
- Ψ La autoestima le permite al yo a valorizar lo que cada cual piensa y siente por sí mismo.
- Ψ Del grado de autoestima depende la resolución para enfrentar los problemas de la vida cotidiana.

En síntesis la autoestima es el estado de una persona que no esta en guerra ni consigo misma ni con los demás; por lo que son dos las condiciones necesarias para desarrollar la autoestima y son:

1. *Que el conocimiento personal este fundamentado en la verdad;*
2. *Que se disponga de un proyecto personal realista que pueda alcanzarse sin importar el esfuerzo que hay que hacer por ello.* Polaino (2004.p.44).

3.5.1 AUTOESTIMA ALTA

En algunas ocasiones el tener alta autoestima se confunde con ser jactanciosos, fanfarrones o arrogantes y con esto no se demuestra una alta autoestima sino por el cambio una baja y muy pequeña autoestima. Aquellas personas que tengan una alta autoestima no se comportan en forma superior a los demás ni con actitudes de superioridad.

En el desarrollo de la autoestima alta se genera una capacidad de juicio hetero y autocrítico; cuanta más alta sea la estima mejor preparados se estará para enfrentar las adversidades y se tendrá una mayor tolerancia a la frustración por lo que se desistirá hacia la desesperación o derrota. Cuando las personas se estiman así mismas comprenden que las demás personas tienen la misma necesidad de autorrealización y tratan de contribuir en la medida de sus potencialidades para que puedan lograrla. Las personas con autoestima alta saben que las metas significativas se dirigen hacia la realización, sentido y plenitud de vida. Al tener alta autoestima se obtendrá aquello que se espera en la vida emocional, social, creativa, espiritual y física, así como en sus percepciones y sentimientos; respecto a cualidades y características de si misma por lo que serán los componentes de la autoestima total. Al tener ese enfoque positivo hacia la vida se proyectara una actitud relajada que es resultado de tomar consciencia de sí mismo, por lo que de acuerdo con Montoya (2004. p.88) *“Al manifestar autoestima alta se generan actitudes positivas y se producen endorfinas que orientan hacia la salud; ya que son las encargadas de sensaciones de bienestar físico y emocional”*.

Por lo anterior se puede mencionar las siguientes características de la autoestima alta:

- ✚ Las personas con autoestima alta se aproximan a tareas y a personas con idea de que serán bien recibidas y tendrán éxito.
- ✚ Confían en sus percepciones, juicios y creen que sus esfuerzos los llevaran a soluciones favorables.
- ✚ Manifiestan seguir sus propios juicios cuando existen diferencias de opinión, lo que les permite considerar ideas novedosas.
- ✚ Las actitudes y experiencias llevan al individuo con autoestima alta a una mayor independencia social, desarrollar su creatividad y con una comunicación asertiva.
- ✚ Tratan a los demás con respeto, benevolencia y justicia ya que se tiene respeto a sí mismos y hacia los demás miembros de la sociedad.
- ✚ La gente con autoestima alta busca el desafío y el estímulo de unas metas dignas y exigentes.

Por lo que un individuo con autoestima alta vive, comparte e invita a la comprensión con confianza en si misma y en sus decisiones, respetando a los demás, por lo que reconoce las propias limitaciones y debilidades, situación que en ocasiones en las mujeres reclusas no se presenta ya que su historia de vida influye. En términos generales:

LA PERSONA CON AUTOESTIMA ALTA

- * Usa su percepción e intuición.
- * Esta orgullosa de sus logros y aprende de ellos.
- * Actúa con independencia.
- * Dirige su vida hacia donde cree más conveniente.
- * Desarrolla sus habilidades al máximo.
- * Sabe aceptar sus frustraciones.
- * Afronta y acepta nuevos retos.
- * Es condescendiente en su constante cambio.
- * Aprende y se actualiza para satisfacer las necesidades presentes.
- * Acepta responsabilidades.
- * Ejecuta su trabajo con satisfacción.
- * Aprecia y respeta a los demás.
- * Tiene confianza en sí misma.
- * Se percibe como única y percibe a los demás como únicos.
- * Conoce, respeta sus emociones y permite que los demás lo hagan.

3.5.2 AUTOESTIMA BAJA

El proceso de descubrir la autoestima baja, nos lleva a echar un vistazo en lo que ocurrió en el pasado y repercute en la actualidad. Acevedo (1998.p.21) menciona que la baja autoestima se ve asociada con “*fracasos escolares, drogadicción, depresión, ansiedad, apatía aislamiento y pasividad*”, así como nuestro estudio que es la delincuencia. Las personas con baja autoestima manifiestan sentimientos de inferioridad; dichos sentimientos son el resultado de muchas experiencias fallidas o frustraciones que el individuo ha tendido a través de su vida básicamente en su infancia y con enfoque hacia la minusvalía por lo que llega a las siguientes conductas:

HIPERSENSIBILIDAD A LA CRITICA: La crítica prueba y expone hacia los demás su inferioridad.

SOBREALARDEA: Intensifica capacidades personales y de los demás; para obtener seguridad ya que es una forma de eliminar sentimientos de inferioridad.

HETEROCRITICA: Es utilizada como un mecanismo de defensa para desviar la atención de uno mismo. Por lo que se genera agresión, crítica al esfuerzo de los demás y no ver su falla personal.

TIENDE A CULPAR: Mediante la culpa se proyecta debilidad o inferioridad. Con la finalidad de hacer sentir mal a los demás.

FUGA DE LA COMPETENCIA: Rehusándose a tomar parte de una competencia por lo que alardea o critica a los demás para encubrir su capacidad y deseo por participar.

AUTORRECRIMINACION: Esta es otra manifestación de defensa; de esta forma libera el esfuerzo y hace que los demás no le exijan.

La autoestima es el producto de las grabaciones que se adquieren a lo largo de la vida, si la tendencia es que la estima sea baja, seguramente será por transitar en la “sombra” y prevalecer sentimientos de inferioridad. Al referirse el Dr. Nathaniel Branden a la autoestima baja insiste en que “*una autoestima baja busca la seguridad de lo conocido y la falta de exigencia. Por consiguiente el limitarse a lo familiar y a lo fácil contribuye a debilitar la autoestima*”. Branden (1995.p.24). Por lo que las mujeres reclusas con autoestima baja tendrán su primera repercusión en la salud y en el aspecto físico ya que mostraran rigidez, abandono total, auto castigo y diferentes síntomas de malestar debido a su estado emocional ya que en momentos de depresión se es más susceptible a enfermedades y se olvidan en activar el propio cuerpo; es por ello necesario que las

mujeres reclusas estén en contacto con su propio cuerpo y practiquen pequeños ejercicios de relajación y respiración para activar su cuerpo.

Las mujeres que se encuentran en reclusión pasan la mayor parte de su estancia con una autoestima baja porque piensan que no valen nada o muy poco, se anticipan a lo peor que puede suceder, lo atraen y por lo general les llega; tienden a aislarse y hundirse en la soledad por lo que se vuelven apáticas, indiferentes hacia sí mismas y hacia quien les rodea, esto debido a su inseguridad y temor al rechazo. Por lo que los sentimientos de inseguridad e inferioridad que sufren las personas con autoestima baja, los conduce a sentir envidia y celos de la riqueza que otros poseen y ellas carecen. Algunas mujeres reclusas tienden a encubrir su autoestima baja mediante una autoestima inflada hacen que otros se sientan mal, cualquier problema es la culpa de la otra persona por lo que devalúan la capacidad de los otros. La autoestima inflada se presenta como un mecanismo de defensa que utilizan específicamente las mujeres reclusas, como resultado del temor e incertidumbre hacia lo que puede suceder en su entorno.

Por lo anterior se puede mencionar las siguientes características de la autoestima baja son:

- ✚ Se manifiesta desconfianza en sí misma, cuidándose de no expresar ideas poco comunes o populares.
- ✚ No desea exponerse así misma, molestar a otros o realiza acciones que atraigan la atención de otros.
- ✚ Prefiere la soledad que el intercambio y participación
- ✚ Sobre alardea y engrandece sus capacidades con la finalidad de enmascarar su baja autoestima.
- ✚ Se trata de personas que cuando se presenta un problema culpan a los demás y siempre encuentran excusas para ellas mismas.
- ✚ No confían en ellas mismos y creen que van a fracasar.
- ✚ Después de varios intentos y continuos fracasos llegan a creer que no pueden realizar las cosas, y como resultado su nivel de autoestima disminuye aun más.

Como conclusión puede decirse que la autovaloración es en gran medida producto de la experiencia en el hogar, así como del ambiente, si un niño crece en un entorno familiar formativo es mayor la probabilidad de apoyar su autoestima o seguridad.

En general una persona con autoestima baja:

LA PERSONA CON AUTOESTIMA BAJA
<ul style="list-style-type: none">* Muestra poca motivación.* Se percibe inaceptable por los demás.* No comunica sus pensamientos y sentimientos ya que no tiene valor y teme ser rechazada.* Obstaculiza su normal aprendizaje.* Existe un sentimiento de insuficiencia.* Se basa en la contradicción, confusión y opresión.* Le cuesta trabajo aceptar una caída y reponerse de ella.* No tiene confianza en sí mismo.* Teme afrontar nuevos retos.* Necesita la opinión y consejo de los demás.* Opaca sus logros y engrandece sus derrotas.* Teme a las responsabilidades.* Sobre alardea a los demás en busca de aceptación.

CAPITULO 4

ENFOQUES PSICOTERAPEUTICOS

“LA OCASIÓN HAY QUE CREARLA, NO ESPERAR A QUE LLEGUE”.
FRANCIS BACON.

4.1 TERAPIA NARRATIVA

La terapia narrativa se define como la forma de organizar nuestra experiencia y significado a través del lenguaje, que es la principal forma de iteración con los otros. Las técnicas narrativas son aquellas intervenciones terapéuticas que utilizan la literatura o la expresión plástica con la finalidad de contar historias o proponer elementos para la construcción de nuevas narraciones; como es citado en Linares (1996. p. 153) “*Al utilizar en terapia técnicas narrativas es con el objetivo de implementar intervenciones cognitivas por lo que extienden ramificaciones importantes en los espacios emocional y pragmático*”. Uno de los teóricos del movimiento narrativo en psicología es Bruner (1991) quien propone la existencia de dos modalidades de pensamiento en la mente humana. Por un lado estaría el modo de "pensamiento paradigmático" y por el otro el "modo narrativo". Cada uno de estos sistemas conforma maneras diferentes de construir la realidad.

- La modalidad paradigmática o lógica científica tiene que ver con las capacidades humanas de razonamiento, explicación y análisis lógico empírico o científico. La finalidad de este sistema está vinculada a la resolución de problemas prácticos de la vida diaria.
- La narrativa no es solo relatar hechos sino evocar al mundo para producir emociones, por ejemplo: cuando calificamos una novela nos enfatizamos en lo emocional argumentando que fue aburrida, emocionante o angustiada, más no de incompleta o poco precisa que son cuestiones de estructura. Desde este enfoque el significado depende del lenguaje que es concebido como, el origen del proceso de establecer distinciones que dan lugar a un mundo.

La terapia narrativa es una de las idóneas en el trabajo con mujeres reclusas, quienes reprimen o evitan sus sentimientos, con la finalidad de no caer en un estado depresivo. Con esta terapia se aborda y trabaja con lo emocional ya que la narración resulta ser una de las formas más frecuentes y poderosas de discurso en la comunicación humana.

De acuerdo con White & Epsón (1993.p.94) algunos objetivos que contempla la terapia con enfoque narrativo son los siguientes:

- Da la máxima importancia a las vivencias de la persona.
- Favorece la percepción de modo cambiante mediante la colocación de las experiencias vividas en la dimensión temporal.
- Estimula la polisemia, uso del lenguaje coloquial y poético en la descripción de vivencias y en la construcción de nuevos relatos.
- Encamina a adoptar una postura reflexiva, apreciar la participación de cada uno de los participantes.
- Al contar la propia historia se estimula una oratoria para tomar las propias riendas de la vida.
- Reconocer que las historias se coproducen.
- Establecer condiciones en las que el individuo se convierta en autor privilegiado.
- Introduce los pronombres “yo” y “tu” para describir los eventos, con el fin de concientizarse de sí mismo y del entorno.

Existe distinción entre el pensamiento lógico – científico y el pensamiento narrativo; por lo que de acuerdo con Bruner (1996. p. 11). “*Cada tipo de pensamiento aporta diferentes formas de ordenar la experiencia, de construir la realidad. Una historia y un argumento bien construido pueden pertenecer a categorías diferentes, aunque ambas*

pueden usarse para convencer a los otros, los argumentos convencen de su veracidad, mientras que las historias convencen de su realismo”.

De acuerdo con lo anterior la narrativa se conforma de los siguientes puntos:

- ▶ **EXPERIENCIA:** El significado se relaciona con la experiencia presente y con el resultado de experiencias pasadas. Que han sido relevantes en la actualidad.
- ▶ **TIEMPO:** La trama muestra la relación entre uno o más eventos de la historia. La trama nos sitúa entre la temporalidad y narratividad.
- ▶ **LENGUAJE:** El pensamiento narrativo se centra en prácticas lingüísticas ya que toman en cuenta la experiencia y crear significados implícitos con el fin de encaminar a los lectores a ampliar la perspectiva de una determinada situación.
- ▶ **AGENCIA PERSONAL:** La técnica narrativa sitúa a la persona como protagonista o participante con sus semejantes, genera re-escritura para moldear sus vidas y relaciones interpersonales.
- ▶ **POSICIÓN DEL OBSERVADOR:** Se redefine la relación entre el observador y lo observado situándose en el desarrollo de la narración científica.

La terapia narrativa concibe al síntoma y al trastorno psicológico como el resultado de una incapacidad para percibir las experiencias vivenciadas y sus diferentes posibilidades. Esta incapacidad deriva de la permanencia de ciertas metáforas inconscientes que son denominadas "narrativas prototipos" o "secuencias de imágenes entrelazadas" ya que sesgan la dirección en que se viven las experiencias. Cuando el individuo se encierra en significar sus vivencias aparece el síntoma. Aplicada la terapia narrativa hacia las mujeres reclusas se trata de hacer consciente las narrativas prototípicas y producir narrativas alternativas mediante metáforas, de modo que las mujeres reclusas puedan abordar con nuevos significados a sus experiencias y construyan una realidad de múltiples significados.

Las fases en psicoterapia, con enfoque narrativo son:

A) Fase de recuerdo: El individuo aprende a llevar un diario de recuerdos actuales (narrativas diarias). Mediante estados de relajación se incita a trabajar en los recuerdos. Este método de suave relajación se mantiene en todas las siguientes fases.

B) Fase de objetivación: Los recuerdos anteriores se intentan de apreciar sensorialmente de manera visual, auditiva, gustativa, olfativa y kinestésica. En esta fase el individuo es orientado a escoger un recuerdo biográfico que estime ha jugado un papel central en su vida (narrativa prototipo).

C) Fase de subjetivación: Consta de dos subfases en la primera el individuo es enseñado a apreciar las emociones relacionadas con sus recuerdos. En la segunda subfase aprecia las cogniciones y significados relacionados con los recuerdos.

D) Fase de metaforización: Se instruye al individuo a usar las metáforas para aplicarlas en sus narrativas diarias, se enseña a usar consignas para producir sus propias metáforas. Los siguientes ejemplos explican mejor las consignas:

Consignas estructurales: Por ejemplo: "Si pudieras encontrar un concepto que simbolizara de forma metafórica tus experiencias ¿Cuál sería?"

Consignas de orientación: Por ejemplo: "Si pudieras encontrar una metáfora en relación espacial que simbolizara tus experiencias ¿Cuál sería?"

Consignas físicas: Por ejemplo: "Si pudieras encontrar un objeto o sustancia que simbolizara de manera metafórica tu experiencia ¿Cuál sería?"

Resumen: "De todas las metáforas que has desarrollado, ¿Cuál o qué combinación simbolizaría mejor tu experiencia?". El individuo trata de desarrollar metáforas de sus narrativas cotidianas, posteriormente es invitado a recorrer con la metáfora seleccionada los recuerdos diarios, biográficos y el efecto en su vida. Ya que como lo menciona

Bruner (1991.p.76) “*el poder narrativo no es solo mental o psíquico sino también social*”.

E) Fase de proyección de narrativas: Se ayuda al individuo a desarrollar actitudes de proyección futura; con el uso de metáforas alternativas a la narrativa o guión. En esta fase hay selección de las metáforas alternativas deseadas a proyectar, posteriormente se realiza un proceso similar de objetivación y subjetivación de la metáfora en las narrativas diarias y biográficas. Las consignas de conceptos (estructural), relaciones espaciales (orientación), objetos o sustancias (física) y resumen se emplean también para desarrollar las metáforas alternativas. Producida la metáfora alternativa el individuo practica en consulta y después aplica en sus recuerdos diarios, biográficos, situaciones anticipadas. Los principales objetivos al implementar la terapia narrativa son:

- ☞ Ayudar a las mujeres reclusas a introducir cambios significativos en sus dimensiones narrativas; de forma que revivan su función para la búsqueda de nuevas posibilidades y significados alternativos para ampliar sus posibilidades de elección.
- ☞ Ayudar a las mujeres reclusas a hacerse conscientes de la propia naturaleza discursiva y narrativa de la experiencia humana, con la finalidad de fomentar la "trascendencia narrativa".

4.1.1 VARIEDADES DE LA NARRATIVA:

Aparte de los textos literarios, existe una gran variedad en las técnicas narrativas como lo muestra el siguiente cuadro

TÉCNICAS NARRATIVAS	FUNCIONAMIENTO Y APORTACIÓN EN LA TERAPIA
RELATO DEL PROBLEMA	El externalizar o platicar sobre el problema permite a las personas separarse de aquellos pensamientos dominantes, por lo que se recuperara la capacidad de identificar aspectos previamente ignorados. Goffman (2001) llama a estos aspectos “acontecimientos dominantes”.
CUENTOS O HISTORIAS	El uso de cuentos o historias consiste en contar al paciente situaciones similares ocurridas en otros casos con problemáticas parecidas a los de ellos o soluciones que otras personas han aplicado a ciertas dificultades y que han dado o no resultado. Las posibilidades se forman de acuerdo a la realidad de ese momento.
CARTAS	Se utilizan con el objetivo de convertir las vivencias en una narración o relato que tenga sentido al momento actual. Las cartas ponen en contacto con un remitente (terapeuta o un equipo) y con un destinatario (miembro individual o familiar). De acuerdo con Linares (1996.p.160) “ <i>las cartas se utilizan fundamentalmente con el canal cognitivo mediante nuevas perspectivas, estando presentes los canales pragmático y emocional. Las autobiografías pueden llamarse cuentos tristes o historias de éxitos</i> ”.
METAFORAS	A través de las metáforas se hace una comparación de lo familiar con lo extraño. La metáfora consiste en dar nombre, descripción a una cosa o experiencia y establecer una similitud. Las fabulas, parábolas, mitos pueden interpretarse y entenderse como metáforas extensas o sostenidas.
PARADOJAS	Se caracterizan por tener un efecto rebote en la narración; donde el paciente pone en marcha un proceso de búsqueda y nuevas soluciones que podrían conducir a una narración de cambio o modificar su discurso viejo.

4.2 TERAPIA HUMANISTA

La terapia con enfoque humanista tiene como objetivo la aceptación de sí mismo, el descubrimiento, realización de las propias potencialidades y responsabilidades de la vida.

La relación terapéutica se establece a través de la comprensión empática, la aceptación positiva incondicional y congruencia o autenticidad con el facilitador; actitudes que promueven el cambio y el desarrollo del potencial humano; esto desde la terapia centrada en el cliente de Rogers.

Este enfoque terapéutico menciona que todos aquellos cambios decisivos provienen del propio individuo ya que la terapia humanista no debe querer cambiar al individuo, sino el desarrollarlo de manera que pueda aceptarse.

Los aspectos fundamentales de la terapia humanista se mantiene en los siguientes postulados:

- ☉ El ser humano debe ser concebido globalmente (sentimientos, pensamientos, acción) para formar un todo integrado.
- ☉ La conducta humana es intencional como la búsqueda del sentido y las motivaciones libertad y dignidad. La existencia humana se realiza en un contexto interpersonal.
- ☉ El hombre es autónomo ya que tiene la capacidad y la responsabilidad de tomar decisiones que dirige su propio desarrollo.
- ☉ El hombre tiende hacia la autorrealización esta es la tendencia del organismo hacia el crecimiento y la diferenciación.
- ☉ El ser humano esta presente mediante términos de una experiencia interior, por lo que esta vivencia inmediata y el significado que le da cada persona, son elementos fundamentales en la comprensión del ser humano. Martorell (1996).

El enfoque humanista considera que la naturaleza humana no es una maravilla en su desarrollo físico y un caos en el desarrollo psíquico; como lo menciona Martínez (1999.p.69) *“Entre el desarrollo físico y el desarrollo psíquico hay un paralelismo que consiste en un impulso natural a actualizar, mantener, mejorar el desarrollo y vida del individuo, es una fuente direccional que ha recibido varios nombres: como tendencia actualizante de Rogers, tendencia hacia la autorrealización de Goldstein, tendencia hacia la autoactualización de Maslow, autotranscendencia de Frankl”*. Su meta principal es que el individuo se responsabilice de su propia vida, no importando las limitaciones físicas o su posición socioeconómica ya que aún en reclusión el ser humano tiene libertad de elección, esta meta se logra en la medida en que las mujeres reclusas asuman sus compromisos y los lleven a la práctica.

En el proceso psicoterapéutico con enfoque humanista se establece énfasis en las tres condiciones básicas para la relación terapéutica:

1. **COMPRESIÓN EMPÁTICA:** Ser empático, dice Rogers, *“es una forma de sentir el mundo interior del cliente en sus últimas significaciones como si fuera nuestro, pero sin olvidar que no lo es”*. Tomado de Córdova (2002). Cabe señalar que si el orientador realmente desea ayudar al cliente, debe tener la capacidad de entrar y salir del universo interno del cliente, debe comunicarle esta comprensión empática.
2. **ACEPTACIÓN POSITIVA INCONDICIONAL:** La autoaceptación es la satisfacción de la necesidad de aceptación positiva y respeto por uno mismo. En la aceptación no implica la auto evaluación ya que están fuera todos los juicios, en esta fase el sí mismo se vuelve selectivo y cuando los otros significados califican a las experiencias del yo como dignas de aceptación, la persona

desarrolla condiciones o requisitos de valoración. Cuando la persona adquirió condición de valoración el consciente niega o distorsiona la experiencia; esto ocurre porque es más o menos valiosa para ser aceptada por sí mismo.

3. CONGRUENCIA O AUTENTICIDAD: El terapeuta se muestra convincente entre lo que dice, hace y siente para que el individuo comprenda y experimente plenamente los significados de su vida; con la finalidad de lograr la aceptación de sí mismo mediante la promoción del cambio y el desarrollo del potencial humano. El término congruencia se refiere a la concordancia entre la conciencia, experiencia y la comunicación. *“La congruencia es una actitud de búsqueda continua que se orienta hacia la propia lucha por el desarrollo y la integración personal”*. Córdova (2002.p.24-34).

Una vez asegurada esta actitud por parte del terapeuta, el desarrollo de la terapia con enfoque humanista gira alrededor de los siguientes aspectos:

- Impulso al crecimiento
- Énfasis en lo afectivo más que en lo intelectual
- Importancia del presente más que en el pasado
- La relación terapéutica como experiencia del desarrollo personal
- Experiencias, sentimientos y opiniones personales subjetivas del individuo acerca del mundo y de sí mismo, junto con sus conceptos privados.
- Tiene como objetivo dentro de la psicoterapia la aceptación de uno mismo, descubrimiento y realización de las potencialidades del ser.

La meta principal de la terapia humanista es que la persona se responsabilice de su propia vida; el terapeuta con este enfoque es facilitador en los procesos naturales y espontáneos, para crear condiciones que permitan un mejor desarrollo, comprensión de sí mismo y del entorno. Los terapeutas visualizan al individuo como un ser libre, creativo, con capacidad de autoexaminarse además de autocomprenderse, por lo que se genera anticipación de actos y consecuencias. De acuerdo con Rogers (1966) esta valoración del sí mismo es la base psicológica de su existencia y experiencia como una manera de enriquecer su desarrollo. Mientras que Frankl concibe la existencia como trascender y plantea la siguiente oración: *“La esencia de la existencia humana se encuentra en la autotrascendencia”*. Frankl (1997) tomado de Bazzi (1989.p.47).

Tanto Rogers como Frankl enfatizan su teoría en que el ser humano es arquitecto de su propio camino y destino. Por lo que cada persona es:

- 1- Un agente ELECTOR capaz de tomar decisiones a lo largo de su vida.
- 2- Un agente LIBRE que se plantea objetivos en su vida
- 3- Un agente RESPONSABLE de sus propias decisiones en la vida.

Mischael (1998) tomado de Córdova (2002. p.34).

Dentro del enfoque humanista se hace mención del término “artes expresivas” que es empleado por Natalie Rogers quien lo define como la utilización de varias formas de arte como: el movimiento, lo visual, lo sonoro, la redacción creativa ya que son leguajes del alma que pueden aprovecharse para explorar el rango de las emociones humanas, por lo que permiten fomentar un sentido positivo, generar autodescubrimiento y desarrollar autoestima. Y así expresar los sentimientos internos mediante recursos externos que faciliten el desarrollo y la sanación. La combinación de las “artes expresivas” de acuerdo con Natalie Rogers, contribuyen a la evolución natural que es el medio para aproximarse al miedo, la vergüenza, la culpabilidad, el enojo que frecuentemente ata a un patrón de silencio, el empleo de esta técnica en el trabajo grupal o individual con las mujeres reclusas genera creatividad y conocimiento de capacidades, habilidades y recursos positivos con los que cuentan las mujeres y que no han desarrollado. El terapeuta de arte expresivo centrado en la persona explica al individuo

que además del habla, existen otras actividades que pueden facilitar la terapia por lo que una vez que el individuo haya explorado sus emociones y pensamientos a nivel narrativo puede utilizar el color o el movimiento para lograr mayor profundidad en la autocomprensión. Utilizar las artes expresivas en terapia grupal es una alternativa eficaz para ayudar a las mujeres reclusas a identificarse con sus sentimientos.

4.3 LOGOTERAPIA

La logoterapia busca el sentido en la vida apoyada en el existencialismo. La logoterapia tiene la finalidad de evidenciar aspectos que permiten alcanzar comprensión en el modo de ser. “Logos” quiere decir sentido, sin embargo también significa espíritu. Frankl (2001).

Las mujeres al entrar a reclusión pierden su razón de vivir ya que hacen un paréntesis en su vida y esperan olvidar al despertar de esa pesadilla; al utilizar este enfoque se trabaja sobre el sentido a la vida y descubrir que la vida tiene un sentido incondicional, ya que el sufrimiento puede transformarse y convertirse en una vivencia que podrá ayudar en la maduración personal. Según Frankl la muerte exige al hombre la responsabilidad de “crear algo en el mundo” por tal razón la esencia y el sentido a la vida brotan de la relación con la muerte, que funciona como incentivo para hacer uso de las posibilidades que se presentan.

De acuerdo con Frankl (1984) el enfoque logoterapéutico se caracteriza por utilizar las siguientes técnicas:

- **TÉCNICA DE DERREFLEXIÓN O ENTRENAMIENTO:** Consiste en ignorarse así mismo y al síntoma que prevalece; para dedicarse aun objetivo y obtener la autotranscendencia que desde la perspectiva de Frankl representa una característica esencial de la existencia humana.

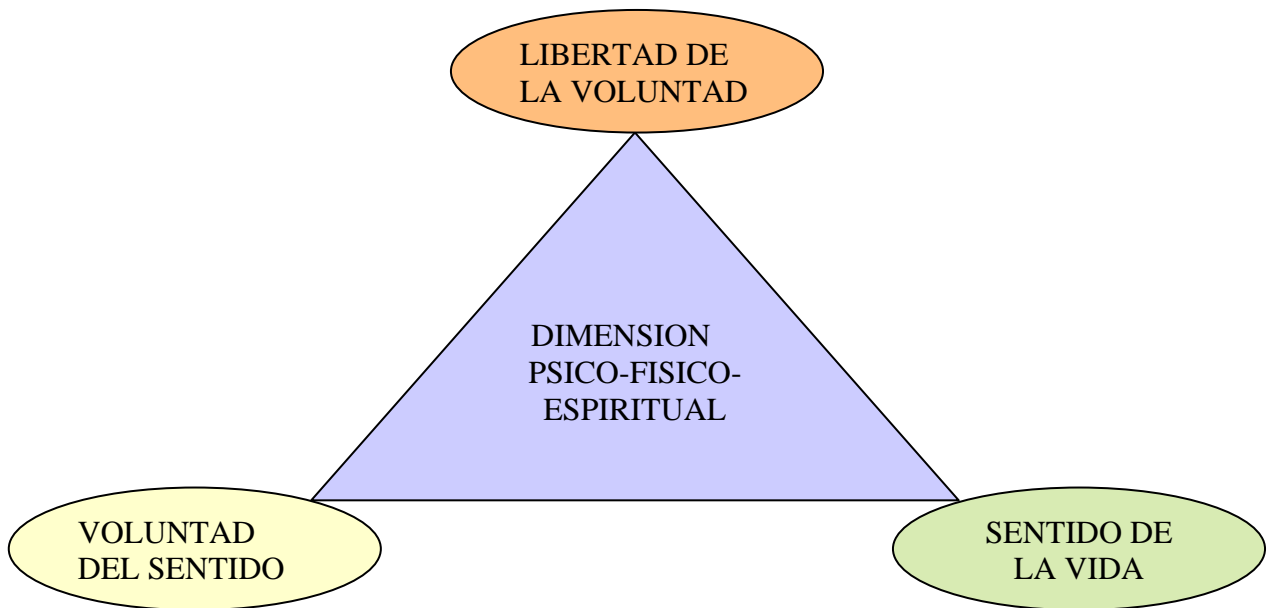
- **TÉCNICA DE INTENCIÓN PARADOJAL:** Su objetivo es que los pacientes deseen aquello que temen tratando de intensificar el síntoma. Esto se hace a partir de la premisa de que el hombre tiene la capacidad de adoptar una determinada actitud que es precondition del cambio interno, así como a la libertad y autonomía de las mujeres reclusas. La técnica de intención paradójal esta íntimamente relacionada con la derreflexión ya que la libertad interior es importante porque sin esta capacidad la gente podría ser libre pero no responsable

- **CUESTIONAMIENTO DE LAS INTERPRETACIONES:** El facilitador le brinda al paciente biblioterapia o sugerencia de lecturas similares a la problemática del paciente.

En el caso de las mujeres reclusas la liberación de prisión es visualizada como una nueva oportunidad para trascender. Referirse al término libertad es enfocarse al desarrollo de las propias capacidades así como en la orientación hacia el futuro que se manifiesta en la proyección de los actos. La libertad se presenta en cuanto a la posibilidad de un devenir y un acto de elección; por lo que cada instante tiene millones de posibilidades que cada individuo podrá elegir.

Desde esta perspectiva la posibilidad de libertad se expresa en la angustia y en cualquier decisión que es irrevocable pero no definitiva. Como lo comenta Frankl, Tomado de Bazzi (1989. p.37) *“Vive como si tuvieras que empezar a vivir por segunda vez y te hubieses equivocado la primera vez, tal como lo estas a punto de hacer”*. Desde el enfoque logoterapéutico el individuo es visualizado como “unidad”, ya que la autotranscendencia y ser hombre significa estar siempre vuelto hacia una cosa o hacia alguien, con enfoque tridimensional (psico-físico-espiritual) caracterizado por: Singularidad, Irrepetibilidad, Intencionalidad.

4.3.1 DIMENSION TRIDIMENSIONAL:



LIBERTAD DE LA VOLUNTAD: Para Frankl (2001) ser individuo significa ser distinto de cualquier otro ser; la estructura de este ser es la singularidad, irrepitibilidad. El individuo nace de sus propias decisiones ya que tiene la capacidad de forjar su propio destino; por lo que la libertad individual es adoptar una actitud bajo cualquier condición que se encuentre.

VOLUNTAD DEL SENTIDO: Es la intención del individuo a hallar, realizar un sentido y un fin. Significa ir más allá de sí mismo; mientras que la tensión (voluntad del sentido) en el individuo no es más que un aspecto fundamental que Frankl define como “autotranscendencia”.

SENTIDO DE LA VIDA: Al poner en duda que la propia vida tenga un sentido, desde el enfoque logoterapéutico no es considerado como un indicio de enfermedad como lo es para el enfoque psicoanalítico; sino por el contrario se puede contemplar como una expresión del ser humano.

Según Frankl, el significado no es conferido o dado, sino únicamente descubierto, por lo que no se da un significado universal de la vida sino que existen significados irrepitibles para cada situación o individuo. Sin embargo según Frankl hay significados universales que tienen la función de aliviar la búsqueda de un significado en el individuo, a estos significados les llama “valores” que son interpretados de la siguiente manera:

- ✦ Valores de Creación: el individuo lo da a través de su trabajo.
- ✦ Valores de Experiencia: lo que el individuo recibe del mundo.
- ✦ Valores de Actitud: actitud que el individuo adopta ante situaciones inevitables o ante el sufrimiento.

Tomado de Bazzi (1989, pp.66-69).

El sentido a la vida está relacionado con la frase de Kant al afirmar que cuando un hombre tiene un porqué vivir, soporta cualquier cómo. Cuando un hombre tiene un porqué vivir (algo que le da sentido a su vida; desarrollarse, auto realizarse, vivir con una vida en plenitud) tolera cualquier cómo (el dolor, ansiedad, irritabilidad,

sufrimiento). Es por ello que el mejor sendero para enfrentarse a las dificultades es la propia aceptación personal con todas sus limitaciones y capacidades con la finalidad de encontrar un sentido a su vida.

El individuo por efecto de la libertad puede distanciarse de cualquier situación e incluso de si mismo; esta libertad según Frankl esta íntimamente ligada a la responsabilidad. Por ello la voluntad es descubrir, desarrollar y culminar un sentido; Frankl esta convencido de que siempre existe un sentido en la vida cuya búsqueda de una u otra manera la realiza el individuo, solo que no es reconocido como tal.

Puede resumirse que la logoterapia intenta inducir a la persona a enfrentarse a si mismo por medio de un “deseo paradójico” o “aceptación por anticipado” sobre lo que mas teme aunque sea solo por un momento. Con la finalidad de restarle poder al miedo que se presenta en diferentes momentos en las mujeres reclusas tanto sentenciadas como procesadas penalmente. Es por ello que se propone sensibilizar a las mujeres reclusas hacia sus sentimientos, mediante un autoconocimiento y desarrollar su autoestima para reconocer su sentido a la vida y plantear metas orientadas a las áreas de interés, aptitud o compromiso que le resulten significativas esto le permitirá realizarse tanto en cosas grandes como pequeñas y así experimentar la satisfacción de ir dejando estampada su huella a través de su ciclo vital. Para el logro de este propósito es necesario que las personas descubran todo aquello que le da verdadero sentido a sus vidas, que desarrollen sus capacidades, tanto reales como potenciales y que se planteen metas de corto, mediano o largo plazo que promuevan su realización personal

CAPITULO 5

PROPUESTA DE TALLERES PSICOTERAPEUTICOS

**“EL ARTE DE LA VIDA NO CONSISTE EN CONTROLAR LO QUE NOS SUCEDE, SI NO EN
UTILIZAR LO QUE NOS SUCEDE”.**
GLORIA STEINEN

5.1 TRATAMIENTO PENITENCIARIO

Por tratamiento penitenciario se entiende a *“La aplicación de todas las medidas que permiten modificar ciertos aspectos que conforman la personalidad del individuo en reclusión”*. Marchiori (1999.p.319).

El tratamiento penitenciario es resultado del diagnóstico de ingreso a las mujeres reclusas, así como en las conductas que manifieste la mujer durante su estancia en reclusión. El diagnóstico deberá abordar un estudio exhaustivo de los aspectos relacionados con la personalidad de la mujer reclusa; tales como el estudio de su familia, sus relaciones interpersonales lo que contempla a la mujer reclusa en sus esferas biopsicosocial, sus intereses, aptitudes, valores y motivaciones. De acuerdo con Marchiori (1999.p.321) *“el tratamiento penitenciario deberá plantearse con el apoyo de criterios dirigidos hacia una realidad existencial”*. Desde esta perspectiva el tratamiento que se considera en esta propuesta tiene por objetivo lograr la reflexión, conciencia de si misma y aceptación por parte de la mujer reclusa.

La Dirección General de Prevención y Readaptación Social del Gobierno del Distrito Federal contempla los siguientes tipos de tratamiento penitenciario:

- ✦ Tratamiento Básico: Son aquellos procesos dirigidos a implementar y / o mejorar las potencialidades laborales, capacitación y educación de los reclusos tomando en cuenta lo dispuesto en el Art. 18 Constitucional mencionando que el tratamiento es un requisito durante la estadía en reclusión.
- ✦ Tratamiento de Apoyo: Consisten en las terapias médicas, psiquiátricas, psicoterapias (individuales y grupales) y socioterapia (visita íntima y familiar) que incidirá en la reintegración social y familiar de la reclusa.
- ✦ Tratamientos Auxiliares: Estos tratamientos promueven acciones técnicas hacia las mujeres reclusas, enfocándose en las medidas preventivas, informativas y asistenciales que ayuden a su reincorporación social. Este tipo de tratamiento también lo realizan las damas voluntarias y los grupos religiosos.

De acuerdo con lo anterior la presente propuesta se localiza en el tratamiento de apoyo ya que principalmente trata de reintegrar a las mujeres reclusas al grupo social, combatir el ocio, generar su autoconocimiento que sucumban al aburrimiento físico, emocional, espiritual y promoviendo el sentido a la vida.

5.2 TALLER PSICOTERAPEUTICO PARA MUJERES RECLUSAS PROCESADAS

5.2.1 JUSTIFICACIÓN:

Durante la realización de mi servicio social en el C.F.R.S.O de Santa Martha Acatitla pude observar que algunas mujeres reclusas procesadas presentan baja autoestima debido a la situación de incertidumbre en que se encuentran. Muchas de ellas mantienen una actitud de esperanza para salir de reclusión lo que en ocasiones lleva a frustración y a realizar conductas autodestructivas como resultado de sentir que su vida no tiene sentido. Como es mencionado en el capítulo dos.

5.2.2 POBLACIÓN:

Los requisitos de inclusión para las mujeres reclusas que deseen participar en dicho taller son:

Edad: 18 a 60 años

Instrucción Académica: leer y escribir

Situación jurídica: En proceso y que se encuentren clasificadas a dormitorios.

Entregar por escrito su historia biográfica

Asistir a una entrevista con el facilitador del taller, con el objetivo de establecer vínculos de confianza y familiarizarse con cada caso.

Aquellas mujeres que son reincidentes podrán tomar el taller pero si han trabajado sobre aspectos familiares, personales y de la niñez mediante un proceso terapéutico individual.

Aquellas mujeres fármaco dependientes podrán participar si han concluido satisfactoriamente con el programa de desintoxicación y que tomen el taller en estado de abstinencia.

5.2.3 INVESTIGACIÓN PREVIA:

El facilitador consultará los expedientes de cada una de las participantes para conocer el diagnóstico multidisciplinario de clasificación y acercarse a cada historia de vida para ajustar el taller a las necesidades del grupo.

5.2.4 OBJETIVO DEL TALLER:

Las mujeres reclusas procesadas obtendrán en este taller herramientas que les permitan:

- ✳ Desarrollar conocimiento y aceptación personal.
- ✳ Disminuir la ansiedad mediante ejercicios de relajación y respiración.
- ✳ Mantener actitudes positivas y de confianza.
- ✳ Fomentar la asertividad para que puedan manifestar verbalmente sus sentimientos sin llegar a la violencia o agresión.
- ✳ Disminuir la resistencia a la afectividad.
- ✳ Manejar los sentimientos de culpa.
- ✳ Planificar y prever el futuro desde las propias capacidades y recursos.
- ✳ Afrontar de un modo menos tenso la estadía en reclusión
- ✳ Ser informadas sobre el tema de autoestima y su importancia.

Este taller pretende intervenir en enriquecer el autoconocimiento, autoaceptación, autorespeto, autovaloración y así desarrollar la autoestima, conciencia de sí mismas y preparar psicológica, social y laboralmente a la mujer que sale de reclusión.

5.2.5 CONTENIDO:

El taller propuesto es de tipo informativo y formativo ya que en el se transmitirán conocimientos y experiencias; por lo que es un taller vivencial. Consta de 10 sesiones en una frecuencia de una vez a la semana durante 2 meses 2 semanas, con duración total de 16 hrs. 45 min. Aproximadamente, con un mínimo de 5 asistentes y con un máximo de 25 asistentes debido a cuestiones de espacio.

5.2.6 NOMBRE DE LAS SESIONES:

SESIÓN 1: “BIENVENIDAS”

SESIÓN 2: “IMPORTANCIA DE LA AUTOESTIMA”

SESIÓN 3: “VIVIR MAS CONSCIENTEMENTE”

SESIÓN 4: “PENSAMIENTOS – SENTIMIENTOS”

SESIÓN 5: “PERCEPCIÓN DE SI MISMA Y DE LOS DEMAS”

SESIÓN 6: “YO NIÑA”

SESIÓN 7: “AUTOACEPTACIÓN”

SESIÓN 8: “COMO NOS HACE MADURAR LA CRISIS”

SESIÓN 9: “MI FUTURO”

SESIÓN 10: “CLAUSURA DEL TALLER”

5.2.7 FORMA DE TRABAJO:

Se propone que las participantes realicen un trabajo individual sin presionarlas a referir sus experiencias; por lo que cada una de las mujeres reclusas tomara la decisión de comunicarlos al grupo cuando lo requieran. Si las participantes no expresan sus vivencias en los ejercicios realizados es esencial que tengan la experiencia de volición o intención por ejemplo: “Yo no quiero correr ese riesgo en este momento”, en lugar de “Yo no puedo establecer contacto con lo que estoy pensando o sintiendo”. Aun cuando los pacientes no compartirán verbalmente la información, se puede producir un progreso terapéutico si asumen la responsabilidad de sus actos. Segal (1994).

En el trabajo grupal podrán verbalizar sus conflictos, mejorar las relaciones interpersonales y generar tolerancia y respeto del punto de vista de otras personas. En el trabajo grupal las participantes pueden explicar la complejidad de diversas situaciones así como las motivaciones.

En algunas sesiones se pedirá que continúen realizando algunos ejercicios, con la finalidad de reforzar lo experimentado. Al término de cada sesión se trabajara con un diario personal para que las participantes expresen sus avances y aprendizajes.

5.2.8 EVALUACIÓN:

Se aplicara el INVENTARIO DE AUTOESTIMA DE COOPERSMITH que evalúa la autopercepción, autovaloración, autoconocimiento, autorespeto que son conformantes de la autoestima. El Inventario de Autoestima de Coopersmith para Adultos esta conformado por 25 frases con respuestas dicotomicas. El inventario se califica con la asignación a cada reactivo un punto con valor de uno a cero dependiendo el caso; al finalizar se suman dichos puntajes obteniendo a su vez la calificación final, por lo que: *“Los puntajes del inventario de autoestima de Coopersmith son inversamente proporcionales; por lo que a mayor puntaje corresponde un nivel de autoestima bajo y viceversa, a menor puntaje el nivel de autoestima mejora”*. Acevedo (1998.p.78). Tras haber concluido el taller y aplicar el inventario como post test se establecerá una comparación con la finalidad de corroborar alcances y limitaciones.

En cada una de las sesiones las participantes podrán expresar verbalmente sus experiencias y contactar con sus propios sentimientos, mediante una frase que defina como se sienten al llegar a sesión y como se van de la sesión, con la finalidad de contactarse con si mismas. En cada una de las sesiones se hace uso de un cuadernillo de trabajo que funge como diario para que cada una descubra algo de si misma en sesión ya que esto forma parte del autoconocimiento.

5.2.9 PROMOCIÓN DEL TALLER:

Con apoyo el área de Psicología se invitara personalmente a participar en el taller a aquellas mujeres reclusas que cumplan con los requisitos antes mencionados. Haciendo la invitación con ayuda de pancartas o letreros.

5.2.10 CRONOGRAMA:

SESIÓN	NOMBRE DE LA SESIÓN	SUBTEMAS	MATERIAL	DURACIÓN TOTAL DE LA SESIÓN
1	“BIENVENIDAS”	<ul style="list-style-type: none"> ≈ Presentación y encuadre. ≈ Confianza en si misma. ≈ Como conozco. 	Etiquetas. Plumones Hojas Lápices Zanahorias Paliacates Es opcional el café o té. Para cada una de las sesiones. Copias del inventario de autoestima de cooperSmith	1hr. 50 min.
2	“IMPORTANCIA DE LA AUTOESTIMA”	<ul style="list-style-type: none"> ≈ Platica con la pared. ≈ Para ti ¿Qué es la autoestima? ≈ ¿Por que me rijo experiencias negativas o positivas? ≈ Actitud positiva. 	Rotafolios Plumones Tapete por participante	1 hr. 30 min.
3	“VIVIR CONSCIENTEMENTE”	<ul style="list-style-type: none"> ≈ Vivir más consciente. ≈ Conciencia y conocimiento de si misma. ≈ El verdadero yo. ≈ Dialogo con mi cuerpo. ≈ Relajación profunda. 	Hojas Lápices Plastilina Tapete por participante	1 hr. 35 min.
4	“PENSAMIENTOS – SENTIMIENTOS”	<ul style="list-style-type: none"> ≈ Discutiendo mis sentimientos. ≈ Contacto con sentimientos. ≈ La emoción. ≈ ¿Nos abrazamos? ≈ Técnicas de auto activación y tranquilización. 	Hojas Lápices Tapete por participante	1 hr. 50 min.

5	“PERCEPCIÓN DE SI MISMA Y DE LOS DEMAS”	≈ Confianza. ≈ Lenguaje no verbal. ≈ Influencia de los demás en mí. ≈ ¿Quién soy?	Hojas Lápices Etiquetas Plumones	1 hr. 15 min.
6	“YO NIÑA”	≈ Representación de papeles. ≈ Escribir a mamá y papá. ≈ “la oruga”. ≈ Mi creatividad. ≈ Encuentro con mi niña.	Pliegos de papel kraft Pinturas acrílicas Grabadora cd. encuentro con mi niña interior tapete por participante	2 hrs. 15 min.
7	“AUTOACEPTACIÓN”	≈ Lo que nos une. ≈ El valor del collar. ≈ Yo profundo. ≈ Creación y reacción.	Hojas Lápices	1 hr. 30 min.
8	“COMO NOS HACE MADURAR LA CRISIS”	≈ La crisis. ≈ La culpa. ≈ Diferentes roles. ≈ Proceso del enfoque corporal.	Tapete para cada participante Hojas y lápices	2 hrs.
9	“MI FUTURO”	≈ Propósitos de vida. ≈ Mis metas. ≈ Descubriendo las riquezas en la tragedia. ≈ Una larga y alegre vida.	Tapete por persona Hojas y lápices	2 hrs.
10	“CLAUSURA DEL TALLER”	≈ Evaluación escrita y oral del taller. ≈ Convivió de clausura.	Copias del inventario de autoestima de coopersmith lápices	1 hr.

5.2.11 SESIONES

Observación: Las sesiones duran de hora y media a dos horas por lo que se sugiere contemplar el descanso ya que se sólo podría darse de acuerdo a la composición y participación del grupo; si se creará una atmósfera muy densa, podría contemplarse un breve descanso cambiando de actividad y dirigiendo breves ejercicios de Programación Neuro Lingüística (PNL). Forner (2002).

SESIÓN 1: “BIENVENIDAS”

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

A partir de las dinámicas realizadas:

- ◆ Lograr la integración entre las participantes.
- ◆ Generar rapport y vínculos entre el facilitador y las participantes, mediante técnicas de confianza.
- ◆ Compartir expectativas personales sobre el taller.
- ◆ Clarificar las expectativas que tienen las internas sobre el taller.
- ◆ Realizar el encuadre del taller.
- ◆ Ayudar a las participantes a comprender la importancia de introyectar nuevas informaciones y conceptos.

DURACIÓN APROXIMADA DE LAS DINAMICAS:

1. Presentación y encuadre: 30 min.
2. Confianza en si misma: 30 min.
3. Descanso: 10 min.
4. Como conozco: 20 min.
5. Cuadernillo de trabajo y cierre de sesión: 20 min.

DESCRIPCIÓN DE LOS EJERCICIOS:

1. PRESENTACIÓN Y ENCUADRE:

Antes de comenzar la sesión el facilitador colocara las sillas en círculo para realizar las dinámicas de presentación. Se pedirá que cada una de las participantes anote su nombre en las tarjetas que se les entregaran con la finalidad de que se les llame por su nombre y no con apodosos ya que se desea establecer actitudes de respeto.

Antes de comenzar la sesión el facilitador pedirá que contesten el inventario de autoestima de Coopersmith versión para adultos. Ver anexo 1

Al terminar de contestar el inventario el facilitador se presentará de manera informal con la finalidad de lograr acercamiento y confianza ante las participantes. El facilitador del taller realizara el encuadre donde explicara brevemente la estructura y metodología a desarrollar, se señalan los parámetros del taller como: puntualidad, asistencia, colaboración y desarrollo de tareas, se enfatiza sobre el respeto y confidencialidad hacia si mismo y hacia los demás. Posteriormente cada una de las participantes se presentara igualmente de un modo informal ya que la finalidad es que todas hablen de si mismas.

2. CONFIANZA EN SI MISMA:

A cada una de las participantes se le entregara un paliacate y una zanahoria, el facilitador podrá explicar el ejercicio de la siguiente manera:

FACILITADOR: Te invito a que te tapes los ojos y comas la zanahoria que tienes en tus manos. (Se espera a que todas acaben sin despojarse del paliacate). Ahora te voy a entregar otra zanahoria la cual igualmente tendrás que comer, lo harás de manera lenta deglutandola hasta que tengas totalmente triturado el trozo que tienes en la boca y este convertido en jugo. No hay prisas tomate tú tiempo y trata de darte cuenta como te sientes al comer la zanahoria lentamente.

Cuando todas las participantes han terminado se les pide que se descubran los ojos y de manera voluntaria compartan su sensación de comer la zanahoria lentamente y como creen que será mejor asimilada por el organismo comiéndola a prisas o lentamente.

Este ejercicio se utiliza de manera metafórica para explicar la forma en que asimilan nuevas ideas, información y conceptos. Posteriormente se mencionara que al igual que se dieron la oportunidad de comer la zanahoria de manera diferente se den la oportunidad de experimentar nuevas cosas en su vida como asistir al taller.

3. DESCANSO:

Se dará un descanso de 10 minutos para tomar café o té., que habrá en el mismo salón esto con el objetivo de que no se dispersen o se vayan, ya que en los talleres que se imparten en los reclusorios muchas de las participantes solo pasan lista y se retiran.

4. COMO CONOZCO:

Nuevamente sentadas en círculo y con lo ojos vendados se darán las siguientes instrucciones:

FACILITADOR: Te pido que hagas una inhalación profunda por la nariz cuentas lentamente del 1 al 4 y al terminar de contar exhales el aire por la boca a tu propio ritmo con 3 repeticiones. (Se espera unos momentos a que terminen el ejercicio). Ahora date cuenta ¿Como estas físicamente en este momento?..... Y haz cambios en tu postura que consideres pertinentes para que estés cómoda..... Contéstate a ti misma ¿Qué es para ti el estar aquí?..... ¿Como te sientes en este espacio y con estas personas?..... te estoy entregando un objeto, te pido que lo tomes.....date tu tiempo para sentirlo y saber que es..... ¿Cómo es su textura?..... ¿Cómo es su olor?..... ¿Cómo es su forma?..... ¿De que esta hecho?..... ¿Te es conocido o desconocido?..... Ahora a tu propio ritmo quítate la pañoleta de tus ojos y observa el objeto que tienes en tus manos ¿Era lo que tu pensabas?..... ¿Como lo exploraste rápido o lento?..... El facilitador invitara a las participantes a compartir sus experiencias del ejercicio.

5. CUADERNILLO DE TRABAJO Y CIERRE DE SESION:

Se entrega una pequeña libreta (se podrá hacer con hojas recicladas) y se explica cual será su función durante todo el taller ya que será su cuadernillo de trabajo donde registrarán el “darse cuenta” ya que en cada sesión reconocerán algo de si mismas, que podrán expresar en su cuadernillo; por ello lo tendrán que decorar a su estilo personal con plumones, colores y lápices. Habrá tiempo para que cada una lo decore y escriba sus expectativas del taller o lo que se dieron cuenta de si mismas en sesión.

A manera de cierre se les pedirá que cada una se despida del taller con una palabra que defina como se sienten emocionalmente al terminar la sesión; con la finalidad de contactar con los propios sentimientos.

SESIÓN 2: “LA IMPORTANCIA DE LA AUTOESTIMA”

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

A partir de las dinámicas realizadas:

- ◆ Reconocer la influencia de experiencias y creencias sobre el desarrollo de la autoestima.
- ◆ Diferenciar entre la autoestima alta y autoestima baja, así como sus consecuencias.
- ◆ Reforzar su autoconocimiento, evaluación, respeto y auto responsabilidad.
- ◆ Comprender que la autoestima es una importante herramienta para su desarrollo personal.

DURACIÓN APROXIMADA DE LAS DINAMICAS:

1. Plática con la pared: 20 min.
2. Para ti ¿que es la autoestima?: 10 min.
3. Descanso: 10 min.
4. ¿Me rijo por experiencias negativas o positivas?: 20 min.
5. Actitud positiva: 20 min.
6. Cuadernillo de trabajo y cierre de sesión: 10 min.

DESCRIPCIÓN DE LOS EJERCICIOS:

1. PLATICA CON LA PARED:

Al inicio cada una de las participantes describirá con una palabra como se sienten emocionalmente al iniciar la sesión, para comenzar a hacer contacto con ellas mismas Posteriormente se harán dinámicas de integración y sensibilizaron, el trabajo se hará en

parejas en el lugar del salón que ellas deseen; el facilitador dará las siguientes explicaciones:

FACILITADOR: El ejercicio durara 10 minutos cada una de las participantes tendrá 2 minutos y medio para conversar con su compañera sobre lo que desee. La que escucha en ese momento no mantendrá contacto visual con la que habla ya que tendrá que mirar el suelo o el techo. Al escuchar 3 aplausos cambiaran intercambiaron la dinámica durante 2 min. Y ½. (Se esperara unos momentos).....nuevamente es el turno de la que comenzó el ejercicio, platicará lo mismo que hace un rato pero quien escucha establecerá contacto con los ojos de su compañera sobre lo que le platica y nuevamente al escuchar 3 aplausos cambiaran de turno.

Al finalizar el ejercicio se invitará a que compartan experiencias sobre el ejercicio y se mencionara la importancia en poner atención a la persona que esta hablando.

2. PARA TI ¿QUE ES LA AUTOESTIMA?

El facilitador pegara un rota folio con el titulo ¿QUE ES PARA TI LA AUTOESTIMA? Y se invitará a que de manera voluntaria contesten la pregunta. El facilitador anotará en el rota folio las reflexiones que vayan haciendo las participantes para resaltar las diferentes concepciones sobre el tema.

El facilitador explicará brevemente ¿Que es la autoestima?, ¿De quien depende? Se podrá explicar de la manera siguiente:

FACILITADOR: En todos los individuos tenemos hay una estructura de la personalidad que se forma durante las primeras etapas de vida, mediante los mensajes de las personas que son importantes para nosotros. Esta estructura se alimenta con las experiencias y vivencias que cada uno tiene en el transcurso de su vida. La autoestima complementa esta estructura de la personalidad con las creencias acerca de uno mismo y del entorno. Si se ha generado una perspectiva positiva acerca de uno mismo por lo que se estará avanzando hacia una autoestima alta, pero si se hace énfasis en el maltrato, no aceptación, críticas y desprecio es probable que se encuentre con una autoestima baja. Por lo que el primer paso es aceptar lo que afecta en la autoestima para dejar de vivir enganchadas en el pasado y lamentar por lo que se pudo hacer y no se hizo; para ponerse en marcha en busca de la propia felicidad.

3. DESCANSO:

4. ¿ME RIJO POR EXPERIENCIAS NEGATIVAS O POSITIVAS?

Se invitará a que las participantes coloquen su tapete o cobija en el suelo para trabajar ejercicios de relajación y reflexión. El facilitador guiara el ejercicio de la siguiente manera:

FACILITADOR: Cierra tus ojos y trata de relajar todo tu cuerpo.....contacta con tu respiración ponle atención.....checa ¿Cómo te sientes?.....¿Cómo esta tu cuerpo?.....centra tu atención en tu cara, trata de relajarla sin hacer ningún gesto.....concéntrate en tus hombros, espalda y relájalos.....saca tu abdomen.....relaja tus piernas, pies y dedos de los pies..... ahora trata de recordar aquella situación en la que cometiste una falta o error y te sentiste incapaz para enfrentar ante los demás.....tomaste una decisión y no fue la acertada.....¿Como te sentías en ese momento?.....¿Que color le pondrías a como te sentías en ese momento? Y porque.....así se siente un individuo con autoestima baja y tú ¿Qué tan seguido te sientes así?.....poco a poco vuelves a tomar conciencia de tu respiración y del lugar en el que estas.....a tu propio ritmo mueves tus brazos, piernas, cabeza, tu cara y cuando lo desees abrirás tus ojos.

En triadas compartirán su experiencia.

Al terminar el facilitador volverá a guiar el ejercicio de la siguiente manera:

FACILITADOR: Cierra tus ojos y trata de relajar todo tu cuerpo.....contacta con tu respiración ponle atención.....checa ¿Cómo te sientes?.....¿Cómo esta tu cuerpo?.....centra tu atención en tu cara trata de relajarla sin hacer ningún gesto.....concéntrate en tus hombros, espalda y relájalos.....saca tu abdomen.....relaja tus piernas, pies y dedos de los pies.....ahora recuerda aquella ocasión en que te sentías con muchos ánimos, valiosa, capaz talvez te ascendieron en tu trabajo, solucionaste un problema, tomaste una decisión importante para ti, recibiste un cumplido o solucionaste un problema con éxito.....trata de revivir el sentimiento de aquel momento.....¿que color le pondrías a ese sentimiento? y porque.....así se siente un individuo con autoestima alta y tú ¿Qué tan seguido te sientes así? ?.....poco a poco vuelves a tomar conciencia de tu respiración y del lugar en el que estas.....a tu propio ritmo mueves tus brazos, piernas, cabeza, tu cara y cuando tu lo desees abrirás tus ojos.

Nuevamente se invita a que en triadas compartan sus vivencias del ejercicio.

El facilitador resumirá la definición de autoestima de la siguiente manera:

FACILITADOR: La autoestima representa la EXPERIENCIA más íntima y profunda que siente la persona hacia si misma. Se origina a partir de creencias o ideas que cada quien posee en relación a sus propias capacidades, sentimientos, necesidades, implicando la ACEPTACIÓN de quien se es, esto apoyado en la VALORACIÓN PERSONAL. La autoestima es la suma de la confianza, aceptación, validación, respeto y consideración que cada persona tiene hacia si misma, así como la capacidad para hacerse responsable de quien se es.

5. ACTITUD POSITIVA:

A manera de cierre se pedirá nuevamente que se recuesten en su tapete y cierren sus ojos. Mientras el facilitador dará las siguientes instrucciones:

FACILITADOR: Respira lentamente como si lo hicieras desde las puntas de tus pies.....permitiendo que esta sensación se transmita a todo tu cuerpo.....sonríe y siente como cada músculo de tu cara cambia al hacerlo.....sin abrir los ojos carcajea tan fuerte como puedas.....ahora para de carcajearte y mantén alerta tu mente.....continúa sonriendo.....ahora siente tu cuerpo y mente clamados, en paz y tranquilos.....trata de mantener esa sonrisa todo el tiempo posible.....a tu propio ritmo abre tus ojos y reincorpórate.

6. CUADERNILLO Y CIERRE DE SESIÓN:

Se entregará el cuadernillo de trabajo para que en el expresen de lo que se percataron de si mismas en sesión. Al igual que la sesión anterior cada una describirá con una palabra como se siente al terminar la sesión.

SESIÓN 3: “VIVIR CONSCIENTEMENTE”

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

A partir de las dinámicas realizadas:

- ◆ Fortalecer su autoconocimiento y la idea que poseen de si mismas.
- ◆ Reconocer las creencias que poseen de si mismas y como repercute la forma en que se evalúan, aceptan y respetan a si mismas.
- ◆ Establecer contacto con sus emociones, habilidades, capacidades, mediante ejercicios corporales.

DURACIÓN APROXIMADA DE LAS DINAMICAS:

1. Vivir Conscientemente: 15 min.
2. Conciencia y conocimiento de si mismas: 20 min.
3. El verdadero yo: 20 min.
4. Descanso: 10 min.
5. Dialogo con mi cuerpo: 20 min.
6. Relajación muscular profunda: 30 min.
7. Cuadernillo y cierre de sesión: 10 min.

DESCRIPCIÓN DE LOS EJERCICIOS:

1. VIVIR MÁS CONSCIENTEMENTE:

Cada una de las participantes definirá con una palabra como se siente al llegar a sesión. Posteriormente se utilizará el cuento como técnica narrativa para obtener una aproximación más directa de las problemáticas o situaciones personales. Todas las participantes se encontraran de preferencia sentadas en circulo, el facilitador comenzará a leer el cuento “La Mariposa y el búho” de Montoya (2004.pp.41-43).

“Al igual que todas las mañanas, reloj en mano, el búho se paro en su rama y con un gesto impaciente vio pasar a los diversos animales del campo. Se decía: -el conejo ya va tarde, el venado apenas llega y ese colibrí se la pasa jugando-.

Los dedos de las patas del búho tamborileaban de tensión; se encontraba en esta ardua tarea, que nadie le había pedido. De pronto, frente a sus ojos pasó un animal que no había visto antes, con aires de preocupación y que volaba extendiendo sus ondulantes alas de una flor a otra.

Al principio el búho, intrigado, se pregunto: -¿Quién es?, ¿Que hace? y ¿Hacia donde va?” posteriormente retomo su aire impaciente y gruñón y dijo: -que enfado, se la pasa jugando de un lugar a otro, ¿Acaso no sabe que el tiempo es importante?-....

El búho se encontraba haciendo estas reflexiones cuando notó que aquél animal desconocido se paro en su rama, justamente a su lado. Entonces el búho reacciona y de inmediato lo enfrento diciendo: -¿Qué haces aquí?- y obtuvo como respuesta un: -nada, y ¿tu?-.

¿Qué no te das cuenta?, ve- ri- fi- co que todos estén a tiempo.

A tiempo ¿Para que?- respondió el animal de grandes y hermosas alas-.

No sé, imagino que para algo....bueno deja de preguntarme y vete de aquí, ¿Acaso no sabes que puedo comerte si me haces enfadar?

¿Por qué? ¿Quién eres?- le pregunto.

¿Qué no te das cuenta? Soy un búho y ¡en verdad que puedo comerte!

Y tú ¿Cómo te llamas?- pregunto el búho, buscando clasificarlo para después chocarlo.

Mariposa, me llamo mariposa. ¡Que curioso!, dices que te llamas búho, ¿Verdad?....

Sin esperar la mariposa emprendió su vuelo. El búho la vio volar de flor en flor, la observo a lo lejos y algo en su interior se emociona con aquél tipo de vuelo, pero rápidamente aparto esa sensación y volvió a centrar su atención en el reloj. -Ahí va la rana, nuevamente tarde- se dijo.

Pasando un tiempo, el búho observo que, de nueva cuenta la mariposa se acercaba: la vio venir hacia donde el se encontraba y se inquieto. Carraspeo un poco y se acomodo en su rama.

-Hola- le dijo la mariposa; -¿Todavía por aquí?- pregunto.

El búho no respondió, pero movió su cabeza un tanto molesto.

-Sabes-, continuo diciendo la mariposa- en mi vuelo me preguntaba: ¿Por qué te llamas búho, si eres igual a mí? Esto es algo raro ¿No te parece?-.

El búho experimento una sacudida eléctrica en todo su cuerpo y expreso:

¿Qué soy que?

-Una ma- ri- po- sa- le repitió el insecto pausadamente- mírate- le dijo y enseñó un espejo.

El búho se observo a regañadientes. No podía creer lo que veía: ciertamente el espejo le reflejaba la imagen de una mariposa, se abrieron sus ojos y se los restregó con sus alas para verificar si no se encontraba soñando, no estaba soñando; en realidad era una mariposa, linda por cierto. -¿Como es que siempre me había considerado un búho?- se pregunto confundido.

Pasando el shock, el búho dijo al insecto: Enséñame como ser una mariposa. Lo haré si me enseñas algunas de las cosas cuando creías que eras búho.

Así juntas, las dos mariposas, se pusieron a volar de flor en flor: extendieron sus alas, mostrando alegremente quienes eran.....”.

Al finalizar la lectura de manera voluntaria se reflexionara sobre lo leído.

El facilitador explicará que los componentes de la mente son de tipo consciente e inconsciente. El inconsciente es lo que en gran parte define la estructura de la personalidad, orienta las conductas es por ello que mucho de lo que se es no se sabe de donde proviene; pero la importancia de la autoestima radica en que por medio ella se puede ampliar el conocimiento de si misma, del mundo. Es muy sencillo vivir de manera inconsciente y con ello pasar la vida responsabilizando a otros de lo que a uno le sucede o vivir de manera semiconsciente, es decir ver lo que se quiere ver, aceptar lo que a uno le conviene. Vivir conscientemente es aceptar la realidad me convenga o no, y darse cuenta de la realidad externa e interna (sentimientos y emociones). Como resultado de ampliar la consciencia en estas áreas, se contribuirá a enriquecer la autoestima como producto de esa autoaceptación.

2. CONCIENCIA Y CONOCIMIENTO DE SI MISMA:

Se explicará a las participantes la importancia de hacer consciente aquello que se les dificulta y podrá hacerse con la siguiente explicación:

FACILITADOR: A continuación te daré un cuestionario y lápiz para que lo contestes, tomate el tiempo que necesites y en aquellas frases o preguntas que te cuesten trabajo, toma varias respiraciones profundas con la finalidad de despejar y relajar tu mente. Es necesario que lo respondas por completo y no dejar sin contestar ninguna pregunta.

Se repartirá el cuestionario de Pellicer (1985.pp.22 y 23) que es el siguiente:

1. Mi _____ favorito (a) es _____
2. Si pudiera tener un deseo seria _____
3. Me siento feliz cuando _____
4. Me siento muy triste cuando _____
5. Me siento muy importante cuando _____
6. Una pregunta que tengo sobre la vida es _____
7. Me enojo cuando _____
8. La fantasía que mas me gustaría tener es _____
9. Un pensamiento que aun sigo teniendo es _____
10. Cuando me enojo yo _____
11. Cuando me siento triste yo _____
12. Cuando tengo miedo yo _____
13. Me da miedo cuando _____
14. Algo que quiero, pero me da miedo pedir es _____
15. Me siento valiente cuando _____
16. Me sentí valiente cuando _____
17. Amo a _____

18. *Me veo a mi misma*_____
19. *Algo que hago bien es*_____
20. *Estoy preocupada por*_____
21. *Mas que nada me gustaría*_____
22. *Si fuera anciana*_____
23. *Si fuera niña*_____
24. *Lo mejor de ser yo es*_____
25. *Odio*_____
26. *Necesito*_____
27. *Deseo*_____

Al finalizar el cuestionario se retroalimentara de forma grupal.

3. EL VERDADERO YO:

Se pedirá que cierren los ojos y tomen una postura abierta, sin cruzar piernas ni brazos. El facilitador compartirá la historia “La Semilla” de Montoya (2004,pp.91-93), y para ello pedirá lo siguiente: escojan la mejor postura aun estando sentadas.....inhalen y exhale 3 veces.....pongan atención a la siguiente historia que les leeré: *“Vivía sin tener consciencia de ser quien era; se expresaba envuelta en un grueso caparazón. Había sido transportada de un lugar lejano, aunque en realidad no sabia de donde exactamente. En ocasiones a las semillas se le mueven de un sitio a otro sin pedirles permiso.*

La experiencia de dicha semilla era oscura, apretada. De tal modo la semilla vivió por muchos años. Adormecida, semiconsciente, sin crecer. Gradualmente casi sin darse cuenta, la semilla fue experimentando un impulso interior, algo así como un llamado, el cual desde lo profundo, le decía: -crecer, estas llamada a ser un árbol-. Pero ella ignora esta voz interior durante mucho tiempo, pues en muchas otras ocasiones se había dicho desconcertada: -no sabría como hacerlo desconozco la manera-.

Pasado un tiempo, lentamente, casi sin darse cuenta fue fortaleciéndose. Su interior sintió la necesidad de expandirse y una parte de ella comenzó a crecer cada vez más.... Sintió, con emoción y cierto grado de espanto, como una parte de ella se abría desde su interior; escucho como el grueso caparazón crujió al romperse, al tiempo que una de sus extremidades tocaba un ambiente desconocido, quizás porque se encontraba en terreno propicio. La semilla se estremeció al sentir aquello, sin embargo, de pronto se percato de cómo surgía una mayor vida en su interior; fue así cuando la inundo la emoción. En seguida otra de sus extremidades tendía a buscar en ese nuevo ambiente; noto como se transformaba todo: estaba dejando de ser quien era y respondía a lo que durante años había sentido en su interior.

Estaba en este nuevo ámbito, se dio cuenta de que sus extremidades antes internas, eran las nuevas raíces que se aferraban a aquel espacio recién descubierto llamado tierra.

Durante un buen tiempo la semilla lucho por sobrevivir al cambio. Gradualmente fue adaptándose a su nueva identidad y pronto se convirtió en un hermoso y robusto roble. De cuando en cuando el árbol reflexionaba: -la vida late dentro de cada uno de nosotros, ahí permanece dormida, pero cuando nos atrevemos a escucharla la voz interior que nos invita al cambio y al desarrollo, nos encamina a la búsqueda de ese ambiente favorable para echar nuestras raíces y desarrollar nuestro gran potencial que hay en cada uno de nosotros-.

Actualmente ese gran roble puede ser visto dando consejos a las semillas que se desprenden de sus ramas.

Al finalizar la lectura se pedirá que aquellas mujeres que deseen puedan compartir sus experiencias. Concluida la reflexión, el facilitador explicará que los sentimientos,

pensamientos y las conductas vienen y se van, pero existe algo que a pesar del cambio permanece, es una especie de unidad que se mantiene estable a pesar del cambio y por ello cuando nuestra autoestima se desarrolla penetra hasta el centro de nuestro ser, transformándose en un proceso liberador que impulsa hacia fuera.

4. DESCANSO:

5. DIALOGO CON MI CUERPO:

Sentadas en círculo el facilitador colocara en el centro del círculo barras de plastilina de diferentes colores y dará las instrucciones siguientes:

FACILITADOR: Sentada en tu lugar cierra tus ojos.....y concéntrate un momento en tu respiración.....en tus sensaciones.....¿Cómo es tu respiración?.....¿Como estas sentada?.....¿Existe alguna parte de tu cuerpo que desees relajar o mover?.....no modifiques nada.....solo date cuenta.....poco a poco y a tu propio ritmo.....abre los ojos.....y toma una de las barras de plastilina que se encuentran en el centro del círculo y una hoja blanca.....una vez que las tengas elige un lugar donde sentarte.....empieza a familiarizarte con la plastilina.....percibe su textura.....su peso.....su temperatura....siente como cambia de forma mientras la exploras con tus manos.....prueba distintas formas de moldearla....si lo desees apriétala....golpéala....empújala....¿Como te sientes al explorarla de esta manera?.....¿Cual es tu sensación?.....cuando sientas que haz terminado de explorarla ponla delante de ti.....cierra tus ojos y pon atención a tu cuerpo.....a tu postura.....tu respiración...ahora partiendo del contacto con tu cuerpo lentamente cambia de forma a esa plastilina que tienes en tus manos.....y moldéate a ti misma sin abrir tus ojos.....síguelo haciendo hasta que yo te lo indique.....abre tus ojos.....y ve que has hecho con la plastilina.....observa tu trabajo y date cuenta ¿Como es?.....¿Como te sientes al mirar esa imagen de ti?.....¿Te agrada o no?.....visualízala completamente.....¿Llama tu atención algo en especial? ¿Alguna parte?.....ahora elige una pareja con quien hasta el momento no hayas trabajado y durante un tiempo compártele tu experiencia.....hablen por turnos y escuchen atentamente.....

6. RELAJACIÓN PROFUNDA:

Esta dinámica esta diseñada para generar un estudio más conciente de los estados de tensión y relajación. El ejercicio se desarrolla de preferencia tumbada en el suelo, las posibles instrucciones son las siguientes:

FACILITADOR: Ve tensando poco a poco los músculos de tu cuerpo... relaja todo los músculos grandes... respira en forma natural...permite que tu aliento entre y salga a tu ritmo natural... levanta los brazos y oprime las manos para formar puños... sostén la tensión.... mientras cuentas hasta el 10 siente la tensión.... libera la tensión en tus puños....relájate... permite que toda la tensión desaparezca....mientras dejas caer las manos en tu regazo... siente la sensación de ausencia de tensión.... ahora coloca las palmas de tu manos frente a ti como si oraras..... Y presiónalas una contra la otra... siente la tensión mientras cuentas hasta diez.....ahora... relájate.....permite que toda la tensión desaparezca.....experimenta lo bien que se siente estar sin tensión..... relájatepoco a poco ve frunciendo y tensando los músculos de la frente.....mantén la tensión.....mientras cuentas mentalmente hasta diez...nota y observa la tensión.....ahora relájate.....permite que la tensión desaparezca.....permítete experimentar lo bien que se siente liberar toda la tensión.....frunce la nariz.....siente la tensión alrededor de los ojos....y en la parte superior de las mejillas.....mantén la tensión.....ahora relájate.....deja que toda la tensión se

evapore.....experimenta que toda la tensión de ese lugar se vaya.....poco a poco mueve los extremos de la boca.....como si fueras a gruñir... mantén la tensión hasta terminar de contar hasta diez.....ahora relájate.....permite nuevamente que la tensión se vaya.....que desaparezca.....baja la barbilla hacia el pecho.....siente la tensión en la nuca.....cuenta hasta diez.....permite que la tensión desaparezca.....respira profundo mientras mueves los hombros hacia atrás.....como si intentaras que los omoplatos se toquen.....observa la tensión.....siente la tensión hasta contar a 10.....ahora libera la tensión.....permite que salga por completo de todo tu cuerpo.....despacio tensa los músculos de tu estomago.....nota la tensión.....mientras cuentas hasta 10.....permite sentir que toda la tensión desaparece...que fluya.....lo bien que se siente que la tensión se disipe.....a tu propio ritmo levanta ligeramente las piernas.....solo un poco.....tensa los músculos.....mantén la tensión hasta terminar de contar a 10.....poco a poco la tensión se disminuye.....ahora tensa los glúteos.....ténsalos.....ténsalos.....siente esa tensión.....ahora libera toda la tensión.....permite que toda la tensión desaparezca y relájate mas...sin levantar los talones del suelo mueve las puntas de los dedos de los pies hacia la cabeza.....siente la tensión en las pantorrillas...mientras cuentas hasta diez.....ahora relájate.....permite que toda la tensión desaparezca....deja ir toda la tensión...poco a poco presiona los dedos de los pies contra el suelo.....siente la tensión en los pies y tobillos....nota la tensión.....mientras cuentas hasta diez.....permite que la tensión fluya a fuera del cuerpo.....relájate aun más.....

Si el facilitador considera pertinente compartir experiencias entre las participantes se podrá hacer.

7. CUADERNILLO Y CIERRE DE SESIÓN:

Se entregará el cuadernillo de trabajo para que en el expresen de lo que se percataron de si mismas en sesión. Al igual que la sesión anterior cada una describirá con una palabra como se siente al retirarse de sesión.

SESIÓN 4: “PENSAMIENTOS – SENTIMIENTOS”

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

A partir de las dinámicas realizadas:

- ◆ Poder contactar directamente con sus sentimientos.
- ◆ Identificar y manejar los estados emocionales.
- ◆ Confrontar los sentimientos negativos.
- ◆ Comprender la relación entre los pensamientos y sentimientos.

DURACIÓN APROXIMADA DE LAS DINAMICAS:

1. Discutiendo mis sentimientos: 15 min.
2. Contacto con sentimientos: 15 min.
3. La emoción: 10 min.
4. Descanso: 10 min.
5. ¿Nos abrazamos?: 20 min.
6. Técnicas de autoactivación y autotranquilización: 30 min.
7. Cuaderno de trabajo y cierre de sesión: 10 min.

DESCRIPCIÓN DE LOS EJERCICIOS:

1. DISCUTIENDO MIS SENTIMIENTOS:

Las participantes se encontraran sentadas en círculo con los ojos cerrados y el facilitador podrá guiar el ejercicio de la manera siguiente:

FACILITADOR: Vas a inhalar lentamente por la nariz y exhalar por la boca, sintiéndote mas tranquila en cada respiración que das(se hará 2 veces mas).....ahora que te encuentras tranquila y relajada pregúntate a ti misma ¿Cómo me siento hoy?.....hoy me siento.....¿Por qué me siento así?.....¿Que sucedió para que yo me sienta así?.....¿Que puedo hacer acerca de este sentimiento?.....nuevamente vas a inhalar lentamente por la nariz y exhalar por la boca.....sintiéndote en cada respiración mas tranquila.....(esto se realizara 2 veces mas y al final se dará un aplauso).....

El facilitador explicará brevemente que:

Algunas veces no se puede cambiar un sentimiento, pero si se puede discutirlo y aceptarlo por uno mismo. Esto resulta mejor que guardarlo dentro de si en forma de diálogos internos; en la autoestima los diálogos internos juegan un papel muy importante ya que los sentimientos son una consecuencia de los pensamientos. Cuando una persona tiene demasiados diálogos internos pueden llegar a ser obsesivos o bien mantenerse reciclados junto con la culpa, que sirve para agredirse y dañarse así misma sin canalizar los sentimientos de manera adecuada y reparar algún daño cometido. La culpa hace que las personas no piensen claro, se sientan confundidas y con sentimientos de impotencia.

2. CONTACTO CON SENTIMIENTOS:

Acostadas en su tapete el facilitador guiara el ejercicio de la siguiente manera:

Tomate unos minutos para contemplar algún sentimiento que no te resulte fácil enfrentar

como:.....inseguridad....temor.....dolor....envidia.....pena....humillación....miedo.....l o puedes evocar tal vez pensando o imaginando cualquier cosa que te suela evocarlo.... sumérgete en ese sentimiento.....imagínate como seria no resistirse a el sino aceptarlo plenamente.....explora la experiencia.....repite mentalmente ahora me siento____.....y lo acepto plenamente.....al principio quizás sea difícil.....pero vale la pena intentarlo.....concéntrate en la respiración....permite a tus músculos liberarse de la tensión....no cambies el sentimiento.....solo reconócelo....repite “ahora estoy explorando el mundo del miedo, dolor, envidia o lo que estés explorando”.....toma 3 respiraciones profundas....lentamente ve moviendo cada parte de tu cuerpo.....cuando así lo decidas abre tus ojos.

De manera voluntaria podrán compartir sus experiencias del ejercicio quien lo desee.

Al terminar el facilitador explicará que en ocasiones se muestra resistencia a experimentar toda la variedad de sentimientos. Deseamos liberarnos de los sentimientos de envidia, ira, vergüenza y temor. Sin embargo, el acceso emocional a nosotras mismas no es un apagador que podamos encender cuando el sentimiento es “bueno” y apagarlo cuando un sentimiento es “malo”. Al inhibir los sentimientos “malos”, inhibimos también los estados emocionales “buenos”.

Para desarrollar una autoestima sana, tenemos que ser capaces de reconocer la amplia variedad de sentimientos que son parte de la experiencia humana. El proceso para aprender a reconocer toda esta variedad de sentimientos necesitamos valor; por ejemplo: Se necesita valor para aceptar que se esta celosa o que se desea lo que otra persona tiene. Solo al reconocer los celos y al aprender a disminuir tu ansiedad, podrás prevenir atacar a otra persona.

Algunos sentimientos tienen una mala reputación, porque son desagradables fisiológicamente o porque no sabemos como manejarlos sin herirnos o herir a otra persona. El reconocimiento y el manejo adecuado de la ira o ansiedad resultan difíciles para la mayoría de las mujeres. Hay ocasiones en que también se expresan como peligrosos los sentimientos de alegría, entusiasmo, placer o sentirse libre y espontánea. Si se creció en una familia disfuncional, quizás aprendió a temer al placer ya que no era permitido en su familia, por lo tanto, ahora cree que es peligroso sentirse demasiado bien por mucho tiempo y puede experimentar un límite respecto al placer, si se siente demasiado bien por, mucho tiempo se pone ansiosa y cree que algo malo va a suceder.

3. LA EMOCIÓN

Utilizando nuevamente la narrativa se leerá el siguiente cuento de Montoya (2004, pp.81-82).

“La emoción viajaba por carreteras subterráneas, oscuras y desconocidas; algunas de ellas llenas de baches, otras bloqueadas por alguna fuerza que no conocía.

En su viaje, nuestra amiga la emoción tenía tiempo para meditar y planearse algunas preguntas sobre si misma, acerca del cual era su origen. Recordaba que había nacido como de un manantial de energía, producto de algo que sucedió en el mundo desconocido de allá fuera.

Por momentos, su viaje era veloz en otros lento, engorroso, aburrido y en ocasiones a que el tráfico se despejara.

Una tarde tomo la pendiente, ascendió hasta lo mas alto y desde la cima mejoro su visión y pudo comprenderse mas a si misma. Posteriormente, tomo el camino del conocimiento y se interno en el...cuando salio ya sabia quien era...era un sentimiento....después de muchas vueltas se conocía...su nombre era esperanza y su nueva ruta era el futuro....”

Al terminar de leer el cuento el facilitador explicará metafóricamente que al pensar en una fuente uno imagina un lugar en el cual surge agua o cualquier otro liquido; la fuente es la autoestima y de ahí brota como el agua la energía personal ya que la autoestima se manifiesta también en la manera en que atendemos nuestras necesidades físicas; pero cuando la causa de nuestra baja energía es de tipo psicológico, el asunto se torna mas complejo y habrá que buscar las causas por las que vivimos de esa forma. Cuando la problemática es en la autoestima se tiene la libertad de impulsarla.

4. DESCANSO:

5. ¿NOS ABRAZAMOS?:

Al realizar la siguiente dinámica en el grupo se generara un clima de confianza y comunicación no verbal, contactando con sus emociones y las de los compañeros.

Se pedirá que las participantes se coloquen sentadas en círculo cada una enumerada. Las participantes que sean números pares harán un circulo, mientras que las mujeres que sean números impares, se colocaran también en circulo pero dentro del circulo de los números pares, por lo que todas las participantes tendrán de frente una pareja con quien trabajar, deberán establecer contacto visual frente a frente para comunicarle a su compañera por medio de los ojos como se sienten emocionalmente en ese instante, sin utilizar la expresión verbal.

Al concluir este tiempo el facilitador pedirá que se den un abrazo, tratando de expresarle en este contacto físico la impresión que se tuvo de ella durante el contacto visual. Al sonar la campana se cambiara de pareja para realizar el mismo ejercicio, con la finalidad

de que traten de experimentar nuevas sensaciones y emociones. Al terminar el facilitador explicará que:

Es necesario aprender a usar en forma positiva los sentimientos y comprender como afecta la emoción en cada uno ya que todos los sentimientos negativos tienen el potencial de ser útiles cuando se comprenden.

La ira y la rabia pueden usarse para crear fronteras, límites y protección apropiada. El dolor, la tristeza y la vulnerabilidad pueden aumentar las propias habilidades para vincularse con las historias pasadas y comprenderlas. La tristeza y el dolor también pueden permitir relaciones más profundas y cercanas con otras personas ya que hay identificación con la tristeza o el dolor de otra persona.

Al mejorar la habilidad para experimentar y utilizar los sentimientos negativos se puede enriquecer nuestra capacidad para enfocarnos en los sentimientos positivos; al liberar la ira, resentimiento, dolor y tristeza cada uno abre la puerta a sentimientos de alegría entusiasmo y satisfacción. El hecho de identificar, reconocer y aprender a manejar todos los estados emocionales incluso los nocivos permite ser más vitales como personas.

6. TÉCNICAS DE AUTOACTIVACIÓN Y AUTOTRANQUILIZACIÓN:

El facilitador explicará de manera breve que se realizaran algunas técnicas que pueden servir para experimentar un alivio físico y psicológico. Una de ellas es la técnica de autoactivación que es necesaria cuando se experimenta sentimientos como: abrumación, cuando se siente una dolida, vulnerable, triste, impotente o confusa. Las técnicas de autoactivación ayudan en los días en que no se puede imaginar como levantarse de la cama y hacer los deberes o la rutina diaria. Mientras que las técnicas para autotranquilizarse están diseñadas para calmar los sentimientos aprisionados de rabia, ira, celos, envidia y temor; sin embargo no desaparecen, ya que es uno de los objetivos de esta técnica. Los ejercicios para comprender mejor estas técnicas son:

A) EL RECIPIENTE:

El facilitador podrá dar las siguientes instrucciones:

Siéntate cómodamente en una silla e imagina un recipiente a 60 cm. de distancia de ti.... Imagina el recipiente en un espacio tridimensional.... Imagina el color y la textura del recipiente.... selecciona un sentimiento que desees sentir menos porque no es placentero.... Toma el 70% de ese sentimiento (ira ,temor, ansiedad, impotencia, tristeza)... transfíerelo al recipiente mientras cuentas del uno al tres... ahora ve si desees más alivio en ese sentimiento y transfíerelo al recipiente como lo hiciste con anterioridad mientras cuentas del uno al tres en tu imaginación envía ese recipiente al centro de la tierra... donde el sentimiento se transformara en energía útil.... asegúrate de conservar parte de todos tus sentimientos incluso los que no te agradan... ya que necesitamos tener parte de todos los sentimientos a la mano, proporcionar la información necesaria y lograr un mejor funcionamiento.

B) LIBERA Y DEJA IR

Ahora ponte de pie... elije un sentimiento diferente que desees liberar... empieza a caminar...en cada movimiento tus pies tocan el suelo; mentalmente repite ahora voy a liberar el 70% de_____...permitiendo que _____ descienda hasta el centro e la tierra.... En cada golpeteo hasta el suelo..... Trata de transformar ese sentimiento en energía útil... Permitiendo que salga por las puntas de los pies.... Liberando hacia los confines mas lejanos del universo...

Este ejercicio lo puedes realizar durante uno o dos minutos y luego comprueba como te sientes. Nunca liberes en su totalidad ningún sentimiento ya que siempre se necesita algo de cada sentimiento para su propia protección y bienestar.

C) CAMINE HACIA LA SERENIDAD

Este ejercicio esta diseñado para ayudarte a sentirte más calmada serena y controlada. Este ejercicio es útil para tranquilizarte cuando experimentas sentimientos de ira rabia, celos, temor y envidia. Empieza a imaginar que caminas.... es un día hermoso... el sol brilla, calienta tu nuca y hombros... el aire esta fresco y claro... ligeramente huele dulce... escucha el canto suave de los pájaros... observa los hermosos árboles de un color verde aterciopelado.... camina y balancea los brazos...camina con firmeza... te encuentras con exactitud en el lugar indicado...en el momento indicado... camina con pasos grandes... imagina que caminas.....caminas...es una sensación agradable... experimenta la buena sensación de solo usar el cuerpo.... permite sentirte conectada contigo misma... con la tierra... mira tu alrededor... ve los tonos verdes grises y azules... huele la frescura de estar ahí... presta atención a los ruidos de las calle...

El facilitador explicara que al realizar estos ejercicios se esta trabajando con algunos sentimientos que hay que aceptar y controlar, con la finalidad de convertirlos en aliados para obtener un beneficio personal.

7. CUADERNILLO Y CIERRE DE SESION:

SESIÓN 5: “PERCEPCIÓN DE SI MISMA Y DE LOS DEMAS”

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

A partir de las dinámicas realizadas:

- ◆ Conocer la percepción que proyectan en relación a la propia.
- ◆ Tomar conciencia del concepto para si mismas que influye desde los demás.
- ◆ Saber si el organismo confía en las propias necesidades, capacidades y sentimientos así como la relación que hay entre ellos.

DURACIÓN APROXIMADA DE LAS DINAMICAS:

1. Confianza: 5 min.
2. Lenguaje no verbal: 40 min.
3. Descanso: 10 min.
4. Influencia de los demás en mí: 30 min.
5. ¿Quién soy?: 20 min.
6. Cuadernillo y cierre: 10 min.

DESCRIPCIÓN DE LOS EJERCICIOS:

1. CONFIANZA:

Al igual que en las sesiones anteriores se pedirá que cada una de las participantes mencionen con una palabra como se sienten el día de hoy al llegar a sesión. Posteriormente cada participante escogerá trabajar con alguien que no lo haya hecho antes, esto con la finalidad de interactuar con la mayor cantidad posible de compañeras. De pie enfrente una de la otra y tomadas de uno de sus dedos escogerán quien será A y quien será B. El facilitador dará las instrucciones:

FACILITADOR: Así como estas cierra tus ojos y escucha tú respiración, si notas que esta tranquila sonríe pero si por el contrario te das cuenta que esta acelerada trata de tranquilizarla y sonríe cuando lo logres.....(esperar 1 min. ½ aprox.) solo aquellas personas que sean A abrirán sus ojos y de la mano que están sujetando a su compañera

la colocaran palma con palma.....las que tengan los ojos abiertos serán quien guíe a su compañera, sin hablar o emitir algún sonido.....la guía será la mano.....moviéndola hacia arriba, abajo, adelante, atrás, trata de moverte.....y tu que eres B tendrás la confianza de ser guiada por la mano de tu compañera (se darán 2 min. aprox. por persona y al terminar e invertirán los papeles).....ahora lentamente abrirás los ojos y veras a tu alrededor.....¿Estas en el mimo lugar que comenzaste?.....

Se explicará que este ejercicio tiene la finalidad de trabajar sobre la confianza que se tiene hacia si mismas y los demás. El facilitador dará un espacio para compartir experiencias sobre el ejercicio.

2. LENGUAJE NO VERBAL:

Utilizando la técnica de parejas rotativas se enumeraran las participantes 1 y 2, todas aquellas participantes que sean 1 se colocaran en círculo y aquellas participantes que sean 2 se colocaran dentro del primer círculo. Nuevamente el facilitador hará que las participantes establezcan contacto con su respiración y traten de equilibrarla. Se darán las siguientes instrucciones:

FACILITADOR: De manera breve y a través de comunicación no verbal vas a comunicarle a tu compañera lo que tu quieras pero únicamente con movimientos corporales, al escuchar el silbatazo intercambiaran papeles y al escuchar dos silbatazos el círculo interno girara hacia la derecha y harán la misma dinámica.

El facilitador establecerá los límites de tiempo con ayuda de un cronometro; al finalizar se compartirán experiencias personales.

3. DESCANSO:

4. INFLUENCIA DE LOS DEMAS EN MÍ:

Se formaran grupos con integrantes de 6 personas, el facilitador colocara una etiqueta sobre la frente de cada una de las participantes sin que esta la lea. Las frases que irán en las etiquetas, serán.

Aconséjame

Ignórame

Apóyame

Ridiculízame

Elógiame

Cállame

Se explicará que tienen 10 min. Para debatir sobre alguno de los temas siguientes:

☞ ¿las mujeres tenemos las mismas oportunidades que los hombres?

☞ ¿Qué propuestas hay para evitar la sobrepoblación en los estados?

☞ Las mujeres de 16 años maduran mas rápido que los varones de la misma edad

Al estar debatiendo sobre alguno de estos temas trataran a su compañera como diga el letrero que tiene en su frente.

Al concluir el ejercicio cada participante contestará de manera grupal a las siguientes preguntas:

¿Pude adivinar el letrero que tenía?, ¿Qué fue lo que me llevo a saberlo?, ¿Cómo me sentí con la frase que me toco?, ¿Cómo me sentí como me trataban los demás?, ¿Crees que las personas que te rodean pueden influir en tu auto concepto?

5. ¿QUIEN SOY?:

Se explicará que el descubrimiento y conocimiento no siempre produce placer, a veces asusta y en ocasiones uno desea apartarse del autoconocimiento y uno se desea aceptarlo.

Las instrucciones para la siguiente actividad son:

A continuación se repartirá un cuestionario que permite ponerte en contacto con esa parte que cuesta trabajo aceptar y al terminar se podrá discutir en equipos de tres personas. **Ver anexo 2**

6. CUADERNILLO Y CIERRE:

SESIÓN 6: “YO NIÑA”

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

A partir de las dinámicas realizadas:

- ◆ Comprender los problemas familiares, mediante la dramatización.
- ◆ Trabajar asuntos no resueltos con los padres para lograr una reconciliación.
- ◆ Obtener relajación mediante respiraciones progresivas.
- ◆ Facilitar el reencuentro, aceptación con uno mismo para lograr un cambio en la autopercepción.
- ◆ Reconocer y admitir la influencia que tiene el “Yo niña” con “Yo adulta”.

DURACIÓN APROXIMADA DE LAS DINAMICAS:

1. Representación de papeles: 30 min.
2. Escribir a mamá y papá: 20 min.
3. Descanso: 10 min.
4. La oruga: 20 min.
5. Mi creatividad: 20 min.
6. Encuentro con mi niña interior: 30 min.
7. Cuadernillo y cierre: 10 min.

DESCRIPCIÓN DE LOS EJERCICIOS:

1. REPRESENTACIÓN DE PAPELES:

Se comenzará la sesión igual que las anteriores, las participantes contestaran con una palabra ¿Cómo está el día de hoy al llegar a sesión?

El facilitador pedirá que formen grupos de trabajo con 4 integrantes. Ya conformados los equipos se hará entrega de diversas tarjetas; donde cada una tendrá alguna de las siguientes frases:

- a) Creo que estoy en el climaterio
- b) Nuestro hijo se va de la casa
- c) Tengo que dejar de estudiar para trabajar
- d) Estoy embarazada

El facilitador explicará la dinámica de la siguiente manera:

FACILITADOR: Por equipo tienen una tarjeta con un tema determinado que tendrán que trabajar. Se recomienda trabajarlo con apoyo del psicodrama donde alguien jugara el papel de papá, mamá, hijos, ustedes escogerán quien jugara que papel. Prepararan la escena como gusten siempre y cuando haya dramatización e improvisación.

Cada equipo contará con 5 minutos en el desarrollo de la problemática, después de la presentación se hará una breve discusión. Todos los equipos seguirán la misma dinámica.

2. ESCRIBIR A MAMÁ Y PAPÁ:

Se pedirá que cada participante escoja un lugar en el salón donde se desee trabajar, procurando no estar muy juntas, ya que el ejercicio que se realizará a continuación es muy personal.

El facilitador explicará la importancia de asumir responsabilidad por uno mismo; los propios pensamientos, sentimientos y la calidad de vida que deseamos escoger. También se hablará sobre los beneficios de liberar la culpa y los resentimientos con los padres ya que no permiten vivir plenamente aquí y ahora.

Lo anterior se realizara para motivar a escribir una carta a los padres, con el objetivo de expresar todo lo que les han querido decir y no han podido.

Al finalizar se pedirá que corten en pedacitos aquello que hayan escrito ya que esta es una manera curar heridas sin reinfectarlas por leerlas de nuevo.

3. DESCANSO:

4. LA ORUGA:

El facilitador leerá en voz alta la historia de la oruga de Montoya (2004.pp.35-37).

“En realidad no sabia como podría llegar a ese camino; lo cierto es que un impulso le instaba a cruzarlo; de forma decidida se encamino a hacerlo. Su primer intento fue un verdadero fracaso; por más que insistía en arrastrarse, sus esfuerzos eran en vanos y solo lograba, después de mucho intentarlo, avanzar unos centímetros, para luego quedar agotada, totalmente exhausta.

Descansaba unos momentos, para disponerse a intentarlo de nuevo y se decía: -algo en el otro camino me esta llamando, por lo que debo ir hacia allá-.

Era como si algo en su interior casi le ordenara: -tienes que ir allá, pues allá te encontraras-.

Día tras día lo intento. Ponía en cada intento su mejor esfuerzo, pero al final quedaba de nueva cuenta sin lograrlo. La frustración y la ira se apoderaban de ella.

Se preguntaba: ¿No habrá otra forma de pasar al otro lado del camino? En esos momentos deseo no ser una oruga. Imagino que era diferente, que podía ir y venir con facilidad de un lado a otro del camino. Esa noche soñó que podía volar y experimento como algo que le estorbaba se estuviera desprendiendo de ella; era algo que le pesaba y que solamente dejaba de tocarlo.

Cuando se levanto, se dispuso de nueva cuenta a intentar cruzar el camino, pues tenía la motivación que proporciona el descanso. Sabia de forma vaga que algo había pasado en su sueño.

Ese día se arrastro varias veces, con tanto esfuerzo y sin darse cuenta sintió que una parte de ella se extendía: experimento que algo se alejaba y lo que vio le maravillo y a la vez le inquieto. -¿Qué esta pasando?-, se preguntó. Dirigió su mirada hacia el otro costado y de igual forma algo le estaba ocurriendo.

Se sentía cada vez más ligera. Era diferente, sintió como en otros días la necesidad de cruzar ese camino; atendiendo a ese llamado, se dispuso a intentarlo de nuevo, pero ahora al impulsarse una grandes y hermosas alas se extendieron, sintió como se elevaba su cuerpo y tuvo una visión panorámica de aquel camino que tanto deseo cruzar. Visito aquél camino, volando de un lado a otro, se sentía feliz pues estaba experimentando lo que era volar.

De cuando en cuando la mariposa recordaba que en cierta época fue una oruga, que se gesto en ella lo que hoy era. Agradecía los esfuerzos que hizo cuando era oruga. Agradeció los esfuerzos que hizo cuando fue oruga, pues fueron los momentos en que la mariposa se fue formando lentamente.

En seguida pensó: -podemos pasarnos la vida arrastrándonos, pero si hacemos caso a nuestro inferior, descubriremos el placer de ser una mariposa-.”

Al término de la lectura se invitara a que las participantes reflexionen ante el grupo sobre la historia.

El facilitador explicará que los humanos guardamos en nuestra memoria una película y como toda obra cinematográfica tiene imágenes y sonidos, los cuales nos provocan un estado anímico determinado. Al igual que una película puede hacerte sentir animada, deprimida, asustada (dependiendo de la película que estés participando) de igual manera la historia de vida esta guardada como si fuera una cinta que tiene imágenes, color, forma, guión y sonido, independientemente de lo que haya ocurrido. Y aquello que se haya guardado en la mente será la razón de cómo se vive.

Si se puede alterar las grabaciones que se tiene en la mente entonces podremos modificar las escenas a nuestra voluntad y podremos poner más color a esas escenas, podremos alejar alguna imagen que resulte incomoda o acercar otra que resulte placentera y motivadora.

En la historia de vida existen mensajes que pueden haber minado la autoestima; por ello es importante volver a dirigir la mirada hacia esa historia y decir cambiar lo que no te agrade.

5. MI CREATIVIDAD:

A todas las participantes se les pedirá que se sienten en el lugar del salón que mas les guste, de preferencia en el piso. El facilitador repartirá el material de trabajo: papel kraf 20 x 20cm, pintura acrílica de diferentes tonos.

La idea de este ejercicio es que desarrollen su creatividad, como cuando eran niñas y se ensuciaban las manos, jugaban e imaginaban. Las instrucciones pueden ser las siguientes:

FACILITADOR: Vas a dibujar lo que tu quieras, sin necesidad de que haya relación entre lo que dibujas, la condición es que el dibujo lo hagas con los dedos de las manos que te ensucies.

Al finalizar las participantes podrán manifestar su experiencia en este ejercicio.

6. ENCUENTRO CON MI NIÑA INTERIOR:

Se comentará que en ocasiones al hablar sobre la niña interior frente a adultos, suena irreal, además de que causa extrañeza pensar que necesitamos dialogar con mi niña.

Sin embargo en una estructura psicológica supuestamente adulta habita una estructura infantil un “yo niño”, ya que en ocasiones se manifiesta una especie de divorcio entre el “yo adulto” y el “yo niño” porque no se quiere evocar heridas, recuerdos o las necesidades. El facilitador explicara que no se puede volver a nuestra historia y hacer de ella algo ideal si podemos en este ejercicio asumir la realidad en el aquí y ahora y enriquecernos con su presencia. Por ello te pido que trates de concentrarte ya que este ejercicio será un regalo para ti misma

Las participantes se encontraran tumbadas en el suelo. El facilitador les pedirá que cierren sus ojos y se les pondrá el CD. “Encuentro con mi niña interior”. La grabación ira dando las instrucciones, por lo que el facilitador podrá observar a las participantes durante el ejercicio.

Al concluir el facilitador mencionará que en esta ocasión no habrá comentarios en grupo ya que el ejercicio que se realizo es muy personal.

7. CUADERNILLO Y CIERRE:

SESIÓN 7: “AUTOACEPTACIÓN”

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

A partir de las dinámicas realizadas:

- ◆ Tomar conciencia de su responsabilidad e idea que poseen de ellas mismas.
- ◆ Reflexionar acerca de su actitud y sentimientos hacia su imagen corporal.
- ◆ Fortalecer su autoconocimiento, autoaceptación y autorespeto.

DURACIÓN APROXIMADA DE LAS DINAMICAS:

1. Lo que nos une: 20min.
2. El valor del collar: 20 min.
3. Yo profundo: 20 min.
4. Descanso: 10 min.
5. Creación y reacción: 20 min.
6. Cuadernillo y cierre: 10 min.

DESCRIPCIÓN DE LOS EJERCICIOS:

1. LO QUE NOS UNE:

La sesión iniciara al igual que las anteriores, tratando de contactar con los sentimientos. El facilitador pedirá a las participantes sentarse en círculo y dará la siguiente explicación:

FACILITADOR: De algún modo todos los individuos se reflejan en los demás ya que cuando alguien habla sobre si mismo surge una identificación sobre quien lo escucha. Para explicar mejor lo anteriormente mencionado necesitare una voluntaria que comparta ante el grupo porque escogió la palabra que define como se siente hoy al llegar a sesión y que relación hay entre esa palabra y su estado anímico. Cuando alguien del grupo recuerde algo de si misma relacionado con lo que la compañera esta diciendo lo podrá retomar al llegar su turno, estableciendo una cadena.

El facilitador fungirá como moderador, para determinar los tiempos de dialogo y procurar que la cadena de comunicación no se rompa. Al finalizar se explicará la importancia de la aceptación en las relaciones interpersonales ya que al establecer contacto entre las compañeras, se puede desarrollar aceptación y respeto.

Uno de los objetivos de este ejercicio es que las participantes aprendan a escuchar y ser tolerantes ante los demás, aunque no estén diciendo cosas con las que estén de acuerdo; tratando de expresar sus sentimientos y pensamientos sin miedo al ridículo o al reproche para generar diferentes perspectivas sobre un mismo problema.

2. EL VALOR DEL COLLAR:

El facilitador leerá en voz alta el cuento “El Valor del Collar” de Montoya (2004.pp. 47-48):

“El discípulo fue a ver a su maestro y le dijo:

- Maestro, soy un tonto, no valgo nada, no sirvo para nada. ¿Qué puedo hacer para mejorar y que los demás me valoren?

A lo que el maestro respondió:

- En este momento no puedo ayudarte, necesito antes vender este collar, pero quizás tú puedas ayudarme a venderlo en el pueblo. Después podré ayudarte.

El discípulo acepto vender el collar y el maestro añadió:

- Véndelo lo mejor que puedas, ya que tengo unas deudas que pagar, pero no recibas menos de tres monedas de oro. Y al venderlo te ayudare a lo que desees.

A pesar de que la apariencia del collar no era atractiva, el discípulo, una vez en el mercado empezó a tratar de vender el collar.

Todos se burlaban de él en cuanto mencionaba que cantidad de monedas quería por aquel collar...lo mostró a mucha gente en el pueblo pero todos se reían de él. La mejor oferta que llegó a recibir fueron 3 monedas de plata.

Sin embargo, al recordar que el maestro le había dicho que no aceptará menos de tres monedas de oro, el discípulo rechazó la oferta.

Después de mucho intentarlo, decepcionado el discípulo regresó con su maestro a quien le dijo:

- Lo siento maestro, pero lo más que me han ofrecido por el collar son tres monedas de plata. Creo que no puedo engañar a nadie respecto del verdadero valor del collar.

El maestro escuchó y contestó:

- Ciertamente, debes conocer primero el verdadero valor del collar. Te pido ahora que regreses al pueblo y vayas con el joyero. Pregúntale su verdadero valor, pero no lo vendas y regresa aquí con el collar.

El experto en joyas examinó el collar y dijo al discípulo:

- Dile a tu maestro que puedo dar por el 60 monedas de oro, si es que le urge venderlo en este momento.

El discípulo corrió entusiasmado a informarle a su maestro la cantidad de monedas que había ofrecido el joyero por el collar.

El maestro escuchó sonriendo a su discípulo y replicó:

- Eres como este collar: una joya valiosa y única, solo que desconoces tu propio valor. Somos nosotros mismos quienes debemos descubrirlo, pretender que otros lo hagan sería un error”.

El coordinador pedirá que conformen equipos con 4 integrantes para compartir sus experiencias y similitudes en el cuento.

Al terminar la lectura dinámica, el facilitador explicará brevemente que la autoaceptación es previa al cambio ya si aceptamos lo que sentimos y como somos podemos experimentar la plenitud. Algunas personas confunden el aquí y el ahora con no planear el futuro, no creer en ideales, metas y experiencias. Para esas personas que no contemplan el futuro la vida se reduce en lo concreto, al desamparo, vaciedad y no sentirse nunca satisfecho. El desarrollo y la autoactualización tienen su satisfacción en el presente, dirigidos hacia el futuro. Al tener aceptación se genera respeto hacia sí mismo y en consecuencia incremento en la estima. Me asigno un valor como persona al permitir conocerme y cuando he descubierto los elementos que me conforman y la riqueza que existe en mi persona; el conocimiento de sí mismo está vinculado con la estima que yo me tengo.

3. YO PROFUNDO:

El facilitador explicará que el “Yo Profundo” es el sí mismo, la esencia o centro de la persona, su núcleo de identidad. Es aquí donde la autoestima debiera de residir y no en valores intermedios y periféricos que solo la hacen débil y vulnerable. El “Yo Profundo” es independiente de los papeles que se viven como: el estatus, pertenencias o títulos.

Los medios para que se desarrolle el “Yo Profundo” son en las ideas, principios, valores, rasgos psicológicos o condicionamientos inconscientes, temperamento y carácter.

Se entregará a cada una de las participantes el cuadro de protección, para que cada una de las participantes dibuje simbolizando, la respuesta a las 6 preguntas en sus respectivos cuadros.

1	2
3	4
5	6

1- ¿Quién soy yo?

2-¿Cuál ha sido mi mayor logro?

3-¿Qué es lo que me gustaría que todo el mundo me diera?

4-¿Cuál ha sido mi mayor falla?

5-¿Qué haría si me quedara un año de vida y tuviera garantizado el éxito en lo que yo emprendiera?

6- Tres cosas que me gustaría que la gente dijera de mí si yo muriera.

Al terminar el ejercicio se pedirá que en equipos de tres personas compartan sus experiencias sobre el ejercicio.

4. DESCANSO

5. CREACIÓN Y REACCIÓN:

Con apoyo de la dinámica del role playing se concientizara a las participantes sobre las posibles soluciones de un mismo problema, logrando la empatía de las participantes.

El facilitador pedirá a 2 participantes que hayan mostrado dificultad en desarrollar su autoconocimiento durante el transcurso del taller; por lo que al vivenciar un problema mediante la dramatización se comprenderá la postura que cada uno tiene.

Historia:

La persona “A” esta esperando desde hace una hora a la persona “B”; para asistir a esta cita, “A” cancelo un compromiso muy importante y “B” no llega.

La persona “B” llega (en el primer acto se dejara que actúen con reacciones, no se guiara sobre que decir ni como actuar. En el segundo acto se dirá a los actores que tienen que usar su imaginación, abrir alternativas, que piensen y reflexionen sus respuestas antes de reaccionar)

El facilitador intervendrá en el role playing con la finalidad de explorar el primer paso ante una problemática que es la aceptación y segundo se comenzará la búsqueda de soluciones posibles.

6. CUADERNILLO Y CIERRE:

SESIÓN 8 “COMO NOS HACE MADURAR LA CRISIS”

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

A partir de las dinámicas realizadas:

- ◆ Concientizar sobre la manera en que actúan ante una crisis.
- ◆ Reconocer ¿Qué obtienen de la culpa?
- ◆ Facilitar la comprensión de un problema, a través de una dinámica de dramatización que lo que las participantes vivenciaran desde diferentes roles.
- ◆ Reflexionar sobre los sentimientos y emociones que se suscitan ante una crisis.

DURACIÓN APROXIMADA DE LAS DINAMICAS:

1. Las crisis: 20 min.
2. La culpa: 20 min.
3. Descanso: 10 min.
4. Diferentes roles: 30 min.
5. Proceso del enfoque corporal: 30 min.
6. Cuadernillo y cierre: 10 min.

DESCRIPCIÓN DE LOS EJERCICIOS:

1. LAS CRISIS:

Las participantes se encontraran sentadas en forma circular haciendo contacto con su respiración y percibiendo como se sienten al llegar a sesión.

El facilitador explicará el tema a abordar en sesión que será la manera en que nos hacen madurar las crisis y como nos comportamos ante ellas.

De manera voluntaria se establecerá una lluvia de ideas y al terminar el facilitador explicará que las crisis suelen encajar en transiciones importantes durante la vida, incluso las que consideramos positivas. El nacimiento suele ser una celebración jubilosa de nueva vida y creación, no obstante la crisis es frecuentemente una parte del nacimiento. El divorcio, al que con frecuencia percibimos como negativo, puede ser positivo, si los miembros de la pareja no son adecuados uno para el otro. El divorcio, tan doloroso como es para los hijos, puede a veces liberarlos de ser rehenes en la zona de guerra de la relación de sus padres.

Las crisis son una prueba severa de experiencia ya que ponen en prueba las fortalezas y debilidades internas con ellas pueden encontrarse la mejor manera o de la peor forma cuando hay un estado de emergencia en la vida. La crisis lleva consigo un punto decisivo limitado con el tiempo, que le ofrece el potencial de desarrollo positivo, daño o desastre.

Se compartirá la historia de Kim tomado de Dillon (2005. p.192).

“Kim quedo estática cuando descubrió que estaba embarazada.

Ella y su esposo habían intentado durante siete años que ella quedara embarazada y habían hablado sobre la adopción durante el último año.

Kim al estar embarazada sentía con gran alegría. No se lo comunico a nadie después de 4 meses, en otras ocasiones había abortado y deseaba estar segura de que el embarazo era viable, antes de difundir la noticia. Kim era afortunada, durante el primer trimestre, padeció nauseas, más no la debilitaban; su energía era buena y podía hacer casi todo lo que hacia antes de estar embarazada.

Sin embargo, durante el 4to mes de embarazo, Kim noto que se sentía deprimida y pensó que eran los cambios de su cuerpo los que le ocasionaban la depresión; Kim siempre estaba orgullosa de su cuerpo delgado, con buena condición física y se esforzaba mucho por tenerlo así. Estaba acostumbrada a verse bien en su ropa y desnuda ante el espejo pero ahora las cosas cambiaban; la cintura de Kim había engrosado y su vientre empezaba a sobresalir un poco, su buen cuerpo era cosa del pasado.

Kim estaba en aprieto, se sentía entusiasmada por el bebe y deprimida por los cambios en su cuerpo, se sentía mas deprimida a medida que aumentaba de peso y vio que su antiguo cuerpo desaparecía.

Kim recurrió a psicoterapia y empezó a enfrentar sus sentimientos por los cambios físicos y comprendió que ella era mucho más que un cuerpo bonito. Kim pudo solucionar su crisis de una manera positiva y desarrollo su autoestima”.

El facilitador pedirá que discutan en grupo sobre la historia de Kim.

2. LA CULPA:

El facilitador mencionará la relación entre las crisis y los sentimientos de culpa que se generan como medio de control ante alguna problemática, dejando a un lado todos los demás sentimientos como: responsabilidad, reciprocidad, amor etc. Que podrían ocupar el lugar de la culpa.

Aprender a vivir sin culpa es parte del proceso de tomar conciencia de que no se es perfecto, este aprendizaje pone en práctica la flexibilidad y tolerancia ya que convierte la vida en una experiencia de permanente aprendizaje. El siguiente ejercicio explicará lo anterior.

Desde su lugar las participantes van a cerrar sus ojos y cada quien a su propio ritmo realizará 3 inhalaciones y exhalaciones profundas. El facilitador dará las siguientes instrucciones:

Trata de relajar tu cara.... tu cuerpo cabelludo.....hombro.... piernas.....estomago....una vez relajada piensa en una experiencia que consideres negativa.....observa que ocurrió ahí.....pregúntate ¿Qué experiencia previa a esta hubiese hecho que lo viviera de manera diferente?.....imagina con todos sus detalles que vives esa experiencia en este momento.....crea en tu mente lo que viste.....oíste.....sentiste, de tal forma que esta experiencia sea vivida en este momento.....imagina que tomas esta experiencia de manera positiva.....nota como esta experiencia es diferente.....modifica por medio de esta experiencia positiva las situaciones que consideres que limitan tu vida....repite este proceso.....(se darán unos minutos).....lentamente ve moviendo tu cara haciendo diferentes gestos.....mueve tu cuello.....hombros.....piernas.....manos.....estomago....y cuando así lo desees abre tus ojos y reincorpórate.

De manera voluntaria las participantes podrán compartir su experiencia.

3. DESCANSO:

4. DIFERENTES ROLES:

El facilitador guiará la dinámica de la siguiente manera:

FACILITADOR: Te voy a pedir que camines alrededor del salón.....date cuenta como estas ¿Cómo te sientes?.....ahora elige a 4 compañeras con las que quieras trabajar.....y dirígete a un lugar....numérate del 1 al 4.....planea una situación que involucre a 4 personas donde haya un conflicto y se necesite llegar a una solución.....por ejemplo pueden suponer que son una familia y que tienen que resolver un problema.....o bien un grupo estudiantil discutiendo sobre una huelga.....date cuenta de la forma en la que se ponen de acuerdo para elegir el problema.....¿Cómo lo hacen?.....cuando cada equipo tenga pensada su situación observarán que en la pared hay una cartulina que contiene una lista de 4 roles con su explicación cada uno.....todo el grupo tendrá que actuar el tema que hayan elegido, tomando un rol cada vez diferente.....por tiempos.....los que tengan el N° 1 serán apaciguadores, los N° 2 inculpadores, N° 3 razonadores y los N° 4 evasivos.....yo te indicare el momento para intercambiar de papeles...seguirán por equipo discutiendo sobre el mismo tema.....esta dinámica sigue hasta que hayas experimentado cada uno de los roles.(se dan 5 min. aprox. por rol).

Al terminar se les pedirá a las participantes que se sienten y cierren sus ojos y se cuestionara lo siguiente.....¿Que ocurrió en la dinámica?.....¿Cual fue el rol que te fue mas fácil representar?.....¿Cual es el que mas se te dificultó?.....¿Con cual te identificaste?.....¿Tiendes a intelectualizar.....culpar.....evadir.....a no presentar ni generar conflictos?.....tal vez encuentras otra forma.....¿Cuál es?.....¿Como interfiere en un estado de comunicación en tus relaciones?.....¿Como se te facilitan o dificultan tus relaciones?.....¿Como te sientes con esto?.....poco a poco abre tus ojos y comparte con tus compañeras de lo que te diste cuenta en este ejercicio.

5. PROCESO DEL ENFOQUE CORPORAL:

Esta es una técnica del proceso del enfoque corporal: forma breve, que es tomado de Gendlin (1988.p.188).

Se guíara la dinámica de la siguiente manera:

“Ubícate en el espacio que deseas dentro del salón.....cierra tus ojos.....pregúntate ¿Cómo estoy? deja que tu cuerpo responda.....no profundices en nada.....dale la bienvenida a lo que venga.....no lo cuestiones.....escoge un problema para ser tratado.....no te metas dentro del problema.....¿Que sensación tienes en tu cuerpo cuando recuerdas la totalidad de ese problema?.....sientes ese disconfort o la sensación que te de ese problema.....permanece un tiempo yendo y viniendo entre la palabra o imagen sentida.....¿Que es lo peor de esa sensación?.....¿Que es lo realmente malo acerca de eso?.....¿Que necesita?.....¿Que debería suceder?.....no respondas.....deja que la sensación se mueva y te de una respuesta.....¿Como te sentirías si todo estuviera bien?.....deja que sea el cuerpo quien te responda.....¿Que se interpone en el camino de eso?.....da la bienvenida a lo que venga.....solamente es un paso en este problema.....ahora que sabes en que parte de tu cuerpo esta el problema puedes dejarlo y trabajar con ello.....ahora te sientes relajada, segura y feliz.....sonríe.....ahora mantén 3 inhalaciones y exhalaciones profundas.....a tu propio ritmo abre los ojos lentamente”.

De manera grupal y voluntaria se compartirán experiencias sobre la dinámica.

Se explicará que las crisis pueden sucederles a todos y al mantenerse en la mejor forma posible el cuerpo, mente y espíritu, por si se presenta una crisis se pueda enfrentarla. El ejercicio ayuda a sentirte más fuerte físicamente y emocionalmente. Debido a que el vinculo cuerpo – mente – espiritual, es interactivo se puede hacer cambio en el estado emocional que prevalece (disminuye la intensidad de la ira, tristeza de presión, agresión aumenta la intensidad de sentirse bien, ya que biológicamente se liberan endorfinas).

6. CUADERNILLO Y CIERRE:

SESIÓN 9: “MI FUTURO:”

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

A partir de las dinámicas realizadas las participantes:

- ◆ Concientizar la planeación de su futuro e ir en busca de los logros; acorde a las propias capacidades.
- ◆ Motivar a las participantes a concretar metas.
- ◆ Fortalecer el autoconocimiento y responsabilidad con apoyo de sus deseos, metas y proyecto de vida.

DURACIÓN APROXIMADA DE LAS DINAMICAS:

1. Propósitos de vida: 30 min.
2. Mis metas: 30 min.
3. Descanso: 10 min.
4. Descubriendo las riquezas en la tragedia: 20 min.
5. Una larga y alegre vida: 20 min.
6. Cuadernillo y cierre: 10 min.

DESCRIPCIÓN DE LOS EJERCICIOS:

1. PROPÓSITOS DE VIDA:

El facilitador explicara que se trabajara con las metas personales.

La cualidad visible y reconocible del yo particular hace sentirse diferente de todas las demás personas en el mundo. Los fracasos pavimentan el camino al éxito, para encontrar el propósito de vida habrá que buscar en el interior. El propósito de tu vida es personal y solo hay un puesto para ser ocupado; no puede ser ocupado por nadie más.

Se pide a las participantes que se sienten en círculo para que escuchen la guía de la dinámica:

FACILITADOR: Cierra tus ojos y concéntrate en tu cuerpo.....¿Estas tensa o relajada?.....¿Estas cansada?.....¿Agitada?.....concentra la atención en tu cuerpo.....y haz los cambios que consideres pertinentes.....ve evocando aquella meta o propósito que tengas en mente.....no lo dejes ir.....y a tu propio ritmo abre tus ojos.....te voy a pasar un cofre.....(habrá música de fondo).....la persona que tenga el cofre lo abrirá y sacara de ahí su meta y la compartirás con el grupo, si el cofre esta en manos de alguien que ya haya pasado, la compañera de la izquierda será la que comparta sus metas.

El valor de este ejercicio radica en que todo el grupo manifieste sus metas o propósitos de vida y se cuestione sobre lo que esta haciendo para lograrlos. El facilitador intervendrá con cada una de las participantes, con la finalidad de brindar alternativas para realizar estos planes.

Se explicará que las expectativas son las creencias que uno tiene sobre lo que va a suceder; son los deseos, anhelos, esperanzas, sueños y fantasías. Lo que se espera determina como serán las cosas para cada quien, las metas que se alcancen servirán para moldear y construir su realidad (su autoestima, sus relaciones, su salud emocional y física, su espiritualidad). Las expectativas influirán en lo rico o pobre de todas las áreas personales. La intención organiza la propia realización. Chopra (1994.p.70).

2. MIS METAS:

El facilitador colocará diferentes listones de diferentes colores en el centro del salón, además dará a cada participante un plumón o pluma para escribir sobre los listones.

El facilitador dará las siguientes instrucciones:

FACILITADOR: Sentada sobre una silla....Toma un tiempo determinado..... Y pregúntate ¿Cómo te sientes ahora?.....ahora te pido que traigas a ti alguna meta o deseo que se tengas en mente.....date cuenta ¿Cual es y como te sientes con ella?.....¿Que necesitas para realizarla?.....¿En que espacio de tu vida recuerdas esta meta?.....¿Que recursos ves en ti que te ayuda a lograrla?.....¿Cuales serian los obstáculos con los que podrías impedir llegara ella?.....ahora toma un listón y escribe en el lo que hayas pensado.....amárralo a cualquier parte de tu cuerpo.....date cuenta como es esto.....ahora trae a ti otra meta.....(se dará el mimo procedimiento que anteriormente).....haz lo mismo con las metas que deseases...date cuenta como te

sientes al amarrar el listón hacia ti.....¿Que representa para ti el listón que elegiste?.....(se dará aprox. 15 min.).....voltea a ver a tus otras compañeras.....ahora te invito a que empieces a hacer movimientos lentos tratando de moverte por todo el salón.....como son tus movimientos.....¿Cómo mueves a tus metas?.....¿Que implica que puedas moverlas?.....ahora prueba ya no moverte.....¿Que te sucede ahora?.....prueba moverte y no moverte.....explora diferentes tipos de movimiento.....¿Que descubres?.....¿Que pasa con tus metas cuando te mueves?.....ahora te invito a que busques tu propio ritmo.....busca tu propia forma de moverte....de mover tus metas.....¿Como es tu ritmo?.....¿Como te sientes moviendo tus metas a tu propio ritmo?.....ahora intenta interactuar con tus demás compañeras y sus metas.....¿Cómo lo haces?.....si decides no hacerlo solo date cuenta que te lo impide.....(se pondrá música saltinbanko).....¿De que te das cuenta?.....¿Como mueves tus metas en tu vida?.....ahora regresa al circulo para compartir tu experiencia...”.

3. DESCANSO:

4. DESCUBRIENDO LAS RIQUEZAS EN LA TRAGEDIA:

Utilizando el enfoque narrativo se leerá la siguiente historia de Burns (2003.pp.133-134).

“Una tarde, una pareja que paseaba por la playa encontró un lugar muy tranquilo para extender su alfombrilla. La pareja se sentó a contemplar la puesta del sol, llevaban para merendar un pollo y una botella de vino afrutado, sirvieron el vino y brindaron por su felicidad; ella desplegó un mantel.

La escena era sosegada y muy romántica pero no estaban solos; la mujer observo una colonia de gaviotas que venían mendigando y les arrojó el ultimo pedazo de pollo, una de las gaviotas no podía creer la suerte que había tenido, abrió su pico y se lanzo hacia la carne, alrededor suyo se oyó un batir de alas desesperado los gritos se escucharon en el aire y por docenas los pájaros se abalanzaron sobre el succulento bocado y la primera gaviota gano.

Se echo a volar veloz, dirigiéndose mar a dentro y hacia las alturas, pero las demás gaviotas no se dieron por vencidas. En una reñida persecución; unas 20 aves iniciaron su voraz ataque, todas querían el botín de la primera. No había piedad por conseguir su alimento. Algunas trataron de arrancar el pedazo de carne del pico de su rival, otras parecieron haber olvidado el objeto de su deseo y atacaban directamente a la gaviota, todas le gritaban y le acosaban dando picotazos; sin embargo, la primera gaviota continuaba su vuelo y había conseguido el pedazo de pollo la fortuna le había concedido este presente y no estaba dispuesta a ceder lo que había ganado.

Pero la batalla no había concluido, las otras gaviotas no estaban dispuestas a abandonar y tenían el tentador objeto a la vista y querían ese premio, pero cada vez era más difícil para las gaviotas quitar el pedazo de pollo. Finalmente, viendo el cansancio y la fatiga que le producía intentar contra corriente la gaviota empezó a cuestionarse si valía la pena seguir sosteniendo el pedazo de comida.

¿Qué precio tendría que pagar para retener ese pedazo de carne? ¿Valía realmente la pena?

En un momento dado, la gaviota se dio cuenta de que había llegado el momento de soltar lo que tenia y las consecuencias negativas de luchar habían superado los beneficios de la recompensa. La gaviota abrió el pico y dejó caer el trozo de pollo y observo como otros pájaros salían disparados en busca del sabroso bocado. Sus atacantes localizaron inmediatamente el nuevo objetivo y la batalla se desplazo a otro

sector, al tiempo que la gaviota se sintió aliviada recordó un dicho que las aves marinas les gusta repetir. “en el océano hay muchos mas peces” la gaviota sabia que no pasaría hambre ni privación pero era consciente de sus habilidades para pescar y estaba segura de que la aguardaban miles de oportunidades. Con el fin de la batalla tenia libertad para buscar alimento con calma. Ahora podrá escoger como y donde alimentarse, satisfacer sus necesidades y ser feliz.

La batalla no era para la supervivencia sino simplemente por placer; se elevo sintiendo la refrescante brisa marina, su blancura contestaba con el resplandeciente cielo azul, debajo de él las luchas y batallas continuaban; la gaviota disfrutaba de la paz y la libertad.

La pareja que se había sentado en la playa para merendar y contemplar la puesta de sol observo como la solitaria gaviota se separaba de la multitudinaria pelea que mantenían los demás pájaros siguieron su silueta a medida que se alejaba lentamente a lo largo de los rayos del sol”.

Al finalizar se dará tiempo para que en grupo reflexionen sobre el cuento leído.

5. UNA LARGA Y ALEGRE VIDA:

El facilitador pedirá a las participantes que se sienten donde deseen ya que no es necesario que adopten una posición determinada, se les repartirá hojas y lápices. Se realizará el ejercicio de “Una larga y alegre vida” de Pellicer (1985.p.77). Se darán las siguientes instrucciones:

“Este ejercicio es individual así que traza una línea horizontal que cruce la hoja.....coloca dos puntos en los extremos de la línea.....el punto de la izquierda representa la fecha de nacimiento.....el punto del otro extremo representa la fecha en tu creas que vas a morir.....sobre este punto escribe el numero de años que creas vivir.....pon un punto que represente donde estas ahora, entre la línea del nacimiento y la muerte. Después pon la fecha de hoy.....esta es la línea de la vida.....¿Representa una larga y alegre vida?.....¿Una buena vida?.....¿Llena de sentido?.....hacia la izquierda de la fecha de hoy, sobre la línea, escribe unas palabras que representen lo que crees que se ha logrado hasta ahora.....hacia la derecha de hoy, indica con una o dos palabras algunas cosas que se quieran hacer o experimentar..... Mira esta sencilla pero significativa línea de vida, estudia todo lo que haz hecho y lo que te falta hacer”.

Se explicará que los logros externos cuentan pero lo importante es lo que uno puede hacer por si mismo, dentro de las propias capacidades.

6. CUADERNILLO Y CIERRE:

SESIÓN 10: “CLAUSURA DEL TALLER”

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

A partir de las dinámicas realizadas las participantes:

- ◆ Realizar una síntesis de lo que descubrieron o enriquecieron de si mismas durante el taller.
- ◆ Evaluar el taller. Realizar cuestionario de evaluación del contenido del taller, del facilitador y sugerencias para próximos talleres.

DESCRIPCIÓN DE LOS EJERCICIOS:

El facilitador les recordara a las participantes que esta es la última sesión del taller y que al igual que en otras sesiones describirán como se sienten. Se comenta que el taller debe

tener una forma de evaluación y se les pedirá que contesten nuevamente el mismo inventario de autoestima de coopersmith versión para adultos. **Ver anexo 1.**

Posteriormente contestaran de manera anónima el siguiente cuestionario para evaluar el taller. **Ver anexo 3.**

A cada una de las participantes se entregará el diario con el que trabajaron durante todas las sesiones para que posteriormente estimulen aspectos positivos que obtuvieron en el taller.

Opcionalmente el facilitador puede organizar un convivio como clausura del taller con la finalidad de festejar los logros que obtuvieron.

5.3 TALLER PSICOTERAPEUTICO PARA MUJERES RECLUSAS SENTENCIADAS

5.3.1 JUSTIFICACIÓN:

Durante la realización de mi servicio social en el C.F.R.S.O de Santa Martha Acatitla pude observar que algunas mujeres reclusas sentenciadas presentan baja autoestima, debido al proceso de prisionalización que se suscita en su estancia; ya que manifiestan adhesión al ambiente penitenciario por lo que en las mujeres reclusas hay repercusiones en esferas biopsicosocial y al estar en libertad algunas mujeres vuelven a reincidir.

Este taller pretende intervenir en enriquecer el autoconocimiento, autoaceptación, autorespeto, autovaloración y así desarrollar la autoestima, conciencia de si mismas y preparar psicológica, social y laboralmente a la mujer que sale de reclusión.

5.3.2 POBLACIÓN:

Los requisitos de inclusión para las mujeres reclusas que deseen participar en dicho taller son:

Edad: 18 a 60 años

Instrucción Académica: leer y escribir

Situación jurídica: Cumpliendo su sentencia ejecutada por un juez

Entregar por escrito su historia biográfica

Asistir a una entrevista con el facilitador del taller, con el objetivo de establecer vínculos de confianza y familiarizarse con cada caso.

Podrán participar aquellas mujeres que son reincidentes solo si han llevado un proceso terapéutico individual y que su terapeuta considere como candidata a participar en el taller.

Aquellas mujeres fármaco dependientes podrán participar si han concluido satisfactoriamente con el programa de desintoxicación y mantienen una abstinencia de por lo menos 6 meses.

5.3.3 INVESTIGACIÓN PREVIA:

El facilitador consultará los expedientes de cada una de las participantes para conocer el diagnostico multidisciplinario de clasificación y acercarse a cada historia de vida para ajustar el taller a las necesidades del grupo.

5.3.4 OBJETIVO DEL TALLER:

Las mujeres reclusas sentenciadas obtendrán en este taller herramientas que le permitan:

- ✳ Disminuir la ansiedad mediante ejercicios de relajación y respiración.
- ✳ Desarrollaran autoconocimiento y autoaceptación para vivir conscientemente.
- ✳ Manejaran sentimientos de culpa.
- ✳ Analizaran y reflexionar sobre lo vivido.
- ✳ Se generara la toma de decisiones y responsabilidad de sus actos.
- ✳ Mantendrán actitudes positivas y de confianza.
- ✳ Se impulsaran las habilidades para manifestar verbalmente sus sentimientos (asertividad) sin llegar a la violencia o agresión.
- ✳ Planificaran y preverán el futuro desde las propias capacidades y recursos.

5.3.5 CONTENIDO:

Al igual que el taller propuesto para mujeres procesadas el taller para mujeres reclusas sentenciadas es de tipo informativo y formativo, ya que en el habrá transmisión de conocimientos, experiencias y creencias por lo que es un taller vivencial. Consta de 10 sesiones en una frecuencia de una vez a la semana durante 2 meses 2 semanas, con duración total de 16 hrs. Aproximadamente, con un mínimo de 5 asistentes y con un máximo de 25, esto debido a cuestiones de espacio.

5.3.6 NOMBRE DE LAS SESIONES:

SESIÓN 1: “BIENVENIDAS”

SESIÓN 2: “IMPORTANCIA DE LA AUTOESTIMA”

SESIÓN 3: “VIVIR CONSCIENTEMENTE”

SESIÓN 4: “MIS PADRES”

SESIÓN 5: “YO NIÑA”

SESIÓN 6: “RELACIÓN PENSAMIENTOS – SENTIMIENTOS”

SESIÓN 7: “COMO NOS HACE MADURAR LA CRISIS”

SESIÓN 8: “AUTOACEPTACIÓN”

SESIÓN 9: “Y AHORA ¿QUE SIGUE?”

SESIÓN 10: “CLAUSURA DEL TALLER”

5.3.7 FORMA DE TRABAJO:

Se propone que las participantes realicen un trabajo individual sin presionarlas a referir sus experiencias; por lo que cada una de las mujeres reclusas tomara la decisión de comunicarlos al grupo cuando lo requieran. Si las participantes no expresan sus vivencias en los ejercicios realizados es esencial que tengan la experiencia de volición o intención por ejemplo: “Yo no quiero correr ese riesgo en este momento”, en lugar de “Yo no puedo establecer contacto con lo que estoy pensando o sintiendo”. Aun cuando los pacientes no compartirán verbalmente la información, se puede producir un progreso terapéutico si asumen la responsabilidad de sus actos. Segal (1994).

De forma grupal podrán verbalizar sus conflictos, mejorar las relaciones interpersonales y generar tolerancia y respeto del punto de vista de otras personas. En el trabajo grupal las participantes pueden explicar la complejidad de diversas situaciones así como las motivaciones.

En algunas sesiones se pedirá que continúen realizando algunos ejercicios, con la finalidad de reforzar lo experimentado. Al término de cada sesión se trabajara con un diario personal para que las participantes expresen sus avances y aprendizajes.

5.3.8 EVALUACIÓN:

Se aplicara el INVENTARIO DE AUTOESTIMA DE COOPERSMITH que evalúa la autopercepción, autovaloración, autoconocimiento, autorespeto que son conformantes de la autoestima. El Inventario de Autoestima de Coopersmith para Adultos esta conformado por 25 frases con respuestas dicotomicas. El inventario se califica con la asignación a cada reactivo un punto con valor de uno a cero dependiendo el caso; al finalizar se suman dichos puntajes obteniendo a su vez la calificación final, por lo que: *“Los puntajes del inventario de autoestima de Coopersmith son inversamente proporcionales; por lo que a mayor puntaje corresponde un nivel de autoestima bajo y viceversa, a menor puntaje el nivel de autoestima mejora”*. Acevedo (1998.p.78). Tras haber concluido el taller y aplicar el inventario como post test se establecerá una comparación con la finalidad de corroborar alcances y limitaciones.

En cada una de las sesiones las participantes podrán expresar verbalmente sus experiencias y logros que servirán para obtener una evaluación más directa.

5.3.9 PROMOCIÓN DEL TALLER:

Con apoyo el área de Psicología se invitara personalmente a participar en el taller a aquellas mujeres reclusas que cumplan con los requisitos antes mencionados. Haciendo la invitación con ayuda de pancartas o letreros.

5.3.10 CRONOGRAMA:

SESIÓN	NOMBRE DE LA SESIÓN	SUBTEMAS	MATERIAL	DURACIÓN TOTAL DE LA SESIÓN
1	“BIENVENIDAS”	<ul style="list-style-type: none"> ≈ Presentación y encuadre. ≈ Confianza en si misma. ≈ Como conozco. 	<ul style="list-style-type: none"> Etiquetas Plumones Hojas y lápices Zanahorias Paliacates Copias del inventario de autoestima de coopersmith. 	1hr. 30 min.
2	“IMPORTANCIA DE LA AUTOESTIMA”	<ul style="list-style-type: none"> ≈ Platica con la pared. ≈ Para ti ¿Qué es la autoestima? ≈ La autoestima se conforma de..... ≈ ¿Por que me rijo experiencias negativas o positivas? ≈ Definición de autoestima. ≈ Actitud positiva. 	<ul style="list-style-type: none"> Rotafolios Plumones Tapete por participante 	1 hr. 45 min.
3	“VIVIR MAS CONSCIENTEMENTE ”	<ul style="list-style-type: none"> ≈ Vivir más consciente. ≈ Conciencia y conocimiento de si misma. ≈ El verdadero yo. ≈ Dialogo con mi cuerpo. ≈ Trascender 	<ul style="list-style-type: none"> Hojas y Lápices Tapete por participante 	1 hr. 45 min.
4	“MIS PADRES”	<ul style="list-style-type: none"> ≈ Mi familia y yo ≈ El impacto de mis padres en mi autoestima. ≈ Tomando la fuerza de mis antepasadas. ≈ Cuestionando. 	<ul style="list-style-type: none"> Hojas y Lápices Globos de diferentes colores Plumones Tapete por participante 	1 hr. 45 min.
5	YO NIÑA”	<ul style="list-style-type: none"> ≈ Representación de papeles. ≈ “la oruga”. ≈ Mi creatividad. ≈ Encuentro con mi niña. 	<ul style="list-style-type: none"> Tapete Hojas y Lápices CD. de música Papel kraft 20 x 20 Pintura vinílica individualmente. 	2 hrs.

6	“PENSAMIENTOS – SENTIMIENTOS”	≈ Discutiendo mis sentimientos. ≈ Contacto con sentimientos. ≈ La emoción. ≈ ¿Nos abrazamos? ≈ Técnicas de autoactivación y autotranquilización	Etiquetas Plumones Tapete para relajación Hojas y lápices	2 hrs. 25 min.
7	“COMO NOS HACE MADURAR LA CRISIS”	≈ Las crisis. ≈ La culpa. ≈ Diferentes roles. ≈ Proceso del enfoque corporal.	Hojas y Lápices Tapete para Relajación	1hr. 50 min.
8	“AUTOACEPTACIÓN”	≈ Lo que nos une. ≈ El valor del collar. ≈ Yo profundo. ≈ Creación y reacción.	Diferente tipo de ropa para caracterización Hojas y Lápices Tapete para relajación	2 hrs. 10 min.
9	“Y AHORA ¿QUE SIGUE?”	≈ ¿Quién soy? ≈ Construyendo una nueva vida. ≈ Mis metas. ≈ Una larga y alegre vida.	Hojas y Lápices Tapete	1 hr. 50 min.
10	“CLAUSURA DEL TALLER”	≈ Evaluación escrita y oral del taller. ≈ Convivió de clausura.	Copias del inventario de autoestima de cooperSmith lápices	1 hr.

5.3.11 SESIONES

Observación: Las sesiones duran de hora y media a dos horas por lo que se sugiere contemplar el descanso ya que se sólo podría darse de acuerdo a la composición y participación del grupo; si se creará una atmósfera muy densa, podría contemplarse un breve descanso cambiando de actividad y dirigiendo breves ejercicios de Programación Neuro Lingüística (PNL). Forner (2002).

SESIÓN 1: “BIENVENIDAS”

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

A partir de las dinámicas realizadas:

- ◆ Lograr la integración entre las participantes.
- ◆ Generar rapport entre el facilitador y las participantes, mediante técnicas de confianza.
- ◆ Compartir expectativas personales sobre el taller.
- ◆ Clarificar las expectativas que tienen las internas sobre el taller.
- ◆ Realizar el encuadre del taller.
- ◆ Ayudar a las participantes a comprender la importancia de introyectar nuevas informaciones y conceptos.

DURACIÓN APROXIMADA DE LAS DINAMICAS:

1. Presentación y encuadre: 30 min.
2. Confianza en si misma: 30 min.
3. Descanso: 10 min.
4. Como conozco: 20 min.
5. Cuadernillo de trabajo y cierre de sesión: 20 min.

DESCRIPCIÓN DE LOS EJERCICIOS:

La primera sesión del taller de sentenciadas es igual que la primera sesión que en el taller de procesadas.

SESIÓN 2: “LA IMPORTANCIA DE LA AUTOESTIMA”

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

A partir de las dinámicas realizadas:

- ◆ Reconocer la influencia de experiencias y creencias sobre el desarrollo de la autoestima.
- ◆ Diferenciar entre la autoestima alta y autoestima baja, así como sus consecuencias.
- ◆ Reforzar su autoconocimiento, evaluación, respeto y auto responsabilidad.
- ◆ Comprender que la autoestima es una importante herramienta para su desarrollo personal.

DURACIÓN APROXIMADA DE LAS DINAMICAS:

1. Plática con la pared: 20 min.
2. Para ti ¿Que es la autoestima?: 10 min.
3. Descanso: 10 min.
4. Lista de auto conceptos: 20 min.
5. Actitud positiva: 20 min.
6. Cuadernillo de trabajo y cierre de sesión: 10 min.

DESCRIPCIÓN DE LOS EJERCICIOS:

1. PLÁTICA CON LA PARED:

Se realizaran de la misma manera que el ejercicio 1 de la sesión 2 del taller de procesadas.

2. PARA TI ¿QUE ES LA AUTOESTIMA?:

Se realizaran de la misma manera que el ejercicio 2 de la sesión 2 del taller de procesadas.

3. DESCANSO:

4. LISTA DE AUTOCONCEPTOS:

Se hará un dictado a las participantes de la “Lista de Auto conceptos” de Pellicer (1985.p30).las instrucciones serán las siguientes:

FACILITADOR: En la hoja que se te acaba de repartir tienes que dividirla en dos, ya que de tu lado izquierdo escribirás los auto conceptos que creas tener y del lado derecho los que no creas tener, se dictaran rápidamente para que trates de hacerlo de la manera mas rápida posible.

Trascendente, inteligente, positiva, sumisa, sincera, flexible, relajada, cariñosa, agradable, alegre, autoritaria, indulgente, consciente, comprometida, intelectual, respetuosa, compartida, responsable, comprensiva, profunda, segura, valiente, decidida, egoísta, tonta, pesimista, rebelde, hipócrita, rígida, tensa, fría, desagradable, aburrida, liberal, recriminante, distraída, rechazante, indiferente, emotiva, cínica, retraída, irresponsable, enjuiciante, superficial, insegura, miedosa, indecisa.

Al terminar el dictado se invitará a que en triadas compartan sus vivencias sobre el ejercicio.

6. DEFINICIÓN DE AUTOESTIMA:

El facilitador resumirá la definición de autoestima de la siguiente manera:

FACILITADOR: La autoestima representa la EXPERIENCIA más íntima y profunda que siente la persona hacia sí misma. Se origina a partir de creencias o ideas que cada quien posee en relación a sus propias capacidades, sentimientos, necesidades, implicando la ACEPTACIÓN de quien se es, esto apoyado en la VALORACIÓN PERSONAL. La autoestima es la suma de la confianza, aceptación, validación, respeto y consideración que cada persona tiene hacia sí misma, así como la capacidad para hacerse responsable de quien se es.

7. ACTITUD POSITIVA:

Se realizara de la misma manera que el ejercicio 7 de la sesión 2 en el taller de procesadas.

8. CUADERNILLO DE TRABAJO Y CIERRE DE SESIÓN:

SESIÓN 3: “VIVIR MAS CONSCIENTEMENTE”

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

A partir de las dinámicas realizadas:

- ◆ Fortalecer su autoconocimiento y conciencia, hacia la idea que poseen de sí mismas.
- ◆ Reconocer las creencias que poseen de sí mismas y como repercute en la forma en la que se evalúan, aceptan y respetan.
- ◆ Establecer contacto con sus emociones, habilidades, capacidades, estima y lo corporal.
- ◆ Experimentar los beneficios de la relajación y trascendencia.

DURACIÓN APROXIMADA DE LAS DINAMICAS:

1. Vivir más conscientemente: 15 min.
2. Conciencia y conocimiento de sí mismas: 20 min.
3. El verdadero yo: 20 min.
4. Descanso: 10 min.
5. Trascender: 20 min.
6. Relajación muscular profunda: 30 min.
7. Cuadernillo y cierre de sesión: 10 min.

DESCRIPCION DE LOS EJERCICIOS:

1. VIVIR MÁS CONSCIENTEMENTE:

2. CONCIENCIA Y CONOCIMIENTO DE SI MISMAS:

3. EL VERDADERO YO:

Los ejercicios 1 al 3 se realizaran de la misma manera que en la sesión 3 del taller de procesadas.

4 DESCANSO

5 TRASCENDER:

El ejercicio se podrá guiar de la siguiente manera:

“Cierra tus parpados, respira profundamente y al exhalar visualízate tranquila.

Otra vez respira en forma profunda y al exhalar pon atención a tu propio cuerpo.....¿Cómo esta en este ejercicio?.....ahora pon atención en tu cuero cabelludo y relájalo, siente como se aflojan tus cabellos....tu frente.....la piel que cubre tu frente.....sentirás un ligero hormigueo.....relaja completamente tus ojos, mejillas y boca.....revisa que toda tu cara este relajada.....ahora baja a tu garganta, relájala.....ve bajando por tu cuello.....relájalo poco a poco..... relaja ahora tus hombros.....suéltalos.....siente como se aflojan.....se relajan y lleva esta relajación por tus brazos, ante brazos y manos.....siente la total relajación de tus dedos.....aflójalos.....ahora relaja tu pecho, siente como se relajan tus pulmones, corazón....tu respiración es cada vez mas tranquila.

Ve bajando hacia tu estomago.....relájalo.....siente la piel en contacto con la ropa.....recorre todos tus órganos internos.....relájalos.....siente como se sueltan tus músculos.....así como la piel que los cubre.....ahora relaja tus músculos.....por dentro y por fuera.....tus rodillas.....aflójalas.....tus pantorrillas.....tus tobillos.....fija la atención en tus pies, en la planta de tus pies afloja esta parte.....lleva esta relajación.....a los dedos de tus pies.....siente como cada uno se suelta.....lleva tu mente a un lugar de descanso.....al que tu desees.....sea montaña o mar.....quédate ahí.....gozando de todo lo que vez a tu alrededor.....no pierdas ningún detalle.....(el facilitador guardara silencio por un momento)...ahora imagina un valle, rodeado por árboles y colinas.....en el centro de este valle imagina que eres una semilla.....sembrada debajo de ese pasto verde.....siente el calor de la tierra.....su humedad.....poco a poco.....empiezas a sentir que brota de ti algo que busca la superficie....un tallo que empieza a crecer.....que traspasa la tierra.....ve la luz del sol.....siente su calor.....el tallo se va convirtiendo en tronco.....y cada vez se va ensanchando y alcanzando mayor altura.....el calor y la luz del sol le ayudan a crecer aun mas.....ahora comienza a brotarle hojas.....sus ramas crecen....se extienden.....comienzan a brotar flores.....que se convierten en frutos que caen como racimos.....todo aquel que pasa encuentra sombra, descanso sobre elsaborea sus frutos.....ahora imagina que ese árbol eres tu.....las raíces son tus pies.....el tronco es tu cuerpo.....las ramas y follaje tus brazos y cabeza.....en lo alto de la cabeza busca el sol.....el cielo en tus brazos y en tus manos racimos de frutas se ofrecen a los que pasanahora te sientes tranquila.....en paz.....y mucho mejor que antes.....empieza a regresar aquí.....ten consciencia de tu propio cuerpo.....empieza a mover tus piernas.....tus pies.....tus brazos.....estírate como cuando despiertas en la mañana.....respira en forma profunda y tranquilamente abre tus ojos.....

Al terminar en triadas se compartirá la experiencia y reflexión del ejercicio.

6. RELAJACIÓN MUSCULAR PROFUNDA:

7. CUADERNILLO Y CIERRE DE SESIÓN:

Los ejercicios 6 y 7 se realizarán de la misma manera que en la sesión 3 del taller de procesadas.

SESIÓN 4: “MIS PADRES”

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

A partir de las dinámicas realizadas las participantes:

- ◆ Reconocer la importancia que tienen las figuras paternas en el desarrollo de autoestima durante la infancia.
- ◆ Explorar e integrar sus sentimientos, actitudes y conductas hacia la relación con sus padres.
- ◆ Identificar características positivas o negativas que tienen a ser proyectadas hacia sus padres.
- ◆ Reflexionar e identificar aquellos patrones de comportamiento que están repitiendo de sus padres y como repercute en ellas.

DURACIÓN APROXIMADA DE LAS DINÁMICAS:

1. Mi familia y yo: 30 min.
2. El impacto de mis padres en mi autoestima: 20 min.
3. Tomando la fuerza de mis antepasadas: 20 min.
4. Descanso: 10 min.
5. Cuestionando: 15 min.
6. Cuaderno de trabajo y cierre de sesión: 10 min.

DESCRIPCIÓN DE LOS EJERCICIOS:

1. MI FAMILIA Y YO:

Se comenzará la sesión al igual que las anteriores tratando de hacer contacto con los sentimientos. El facilitador guiará el ejercicio de la siguiente manera:

FACILITADOR: “Te pido que empieces a caminar por el salón.....mientras lo haces contacta con tus sensaciones y sentimientos.....¿Cuales son?.....¿Como esta tu cuerpo?.....¿Existe tensión en alguna parte?.....sigue caminando y no pierdas el contacto contigo misma.....ahora elige un lugar de el salón que te parezca cómodo para trabajaral centro del salón se encuentran algunos globos de diferentes colorestoma los globos que necesites para representar a tu familia cercana.....es decir hermanos....papá.....mamá.....si lo deseas puedes incluir a otro miembro de la familia.....que sea significativo.....solo que no te pases de 5 globos.....date cuenta como escoges esos globos.....¿Que color le asignas a papa?.....¿Que color le asignas a mamá?.....a tus hermanos.....una vez que tengas los globos que representan a tu familia comienza a inflar a cada uno.....es grande.....chico.....o no hay diferencia.....¿Que dice ese tamaño con relación a la realidad?.....¿Como es tu relación con esa persona?.....una vez que hayas terminado de inflar los globos toma uno de ellos y con plumones dibuja las características mas importantes de esa persona.....date cuenta del sentimiento que tienes hacia lo que realizas.....¿Que representa el globo en esa persona?.....representa algo que te gusta o que te disgusta.....¿Algunas características también las tienes tu?.....¿Como te sientes con esa persona?.....una vez que hayas terminado toma otro globo.....dibuja las características de otra de las personas que has contemplado para trabajar.....(se sigue el mismo procedimiento de sensibilización).....ahora te

pido que siendo tu propio centro te adhieras a tu cuerpo cada uno de los globos que tienes.....de acuerdo a la cercanía o lejanía que tienes de cada uno de ellos.....tomate tu tiempo.....¿Como te sientes en relación a cada una de esas personas?.....¿Te sientes lejano?.....¿Cercano?.....¿Te es fácil establecer tu distancia?.....¿Como tratas a ese globo?.....vuelve a mirar la distancia que tiene cada uno entre si.....una vez que hayas terminado elige a tres compañeras con las que desees compartir tu experiencia.....reúnete con ellas y elijan un lugar del salón para trabajar.....dense la oportunidad de hablar todas e intercambiar puntos de vista”.

Al finalizar formaran un círculo para intercambiar puntos de vista.

El facilitador explicara brevemente que la autoestima es resultado de una serie de factores que interactúan a través del tiempo, desde los primeros años. Diversos estudios refieren que el estilo de educación que se da, durante los 3 y 4 primeros años determina la cantidad de autoestima que tendrá en su vida. Mackay y Fanning (2000. p.2). “Ya que en estos años sus padres ayudan a sus hijos a crear una base de autoestima que será crítica para su desarrollo de autoestima, los padres son solo una parte importante que contribuye al enriquecimiento de la autoestima”.

2. EL IMPACTO DE MIS PADRES EN MI AUTOESTIMA:

El facilitador explicará el ejercicio de la siguiente manera:

FACILITADOR: En este ejercicio comprenderás mejor la influencia de quienes te educaron sobre la autoestima (se repartirán hojas blancas y lápices).

Haz una lista con las características de tus padres por ejemplo: rígidos, exigentes, amorosos, estrictos, mezquinos, flexibles, divertidos, etc.

Junto a cada característica anota con que frecuencia tus padres siguieron este comportamiento..... ¿Con que frecuencia sigues tu este comportamiento?.....describe lo que sientes cuando tus padres se comportaban de esta manera..... ¿Que efecto dejo en tu autoestima....

De manera voluntaria comparte tus experiencias en el grupo.

3. TOMANDO LA FUERZA DE MIS ANTEPASADAS:

Facilitador: Cierra los ojos y visualiza a tu bisabuela, no importa que no la hayas conocido, pero sabes que todos tuvimos una bisabuela de la cual descendemos, visualízala bien plantada, y enfrente de ella a tu abuela que mira a los ojos a su madre e inclina su cabeza hacia su madre (tu bisabuela). Y le dice “gracias por darme la vida, gracias por darme tu fuerza”, Y tu bisabuela le dice “yo soy la grande, tu la pequeña vete en paz, yo me hago cargo del pasado. La abuela se da la vuelta dando la espalda su madre y ve a su hija (tu madre), tú madre inclina su cabeza hacia su madre (tu abuela). Repite las mismas palabras: “gracias por darme la vida, gracias por darme tu fuerza”, y tu abuela le responde: “yo soy la grande, tu la pequeña vete en paz, yo me hago cargo del pasado”. Tu madre a su espalda a tu abuela y te mira a los ojos, tu la miras a los suyos un buen rato, inclinas tu cabeza, honrándola, levantas tu cabeza, tomas sus manos y mirando a sus ojos le dices: “gracias por darme la vida, gracias por darme tu fuerza” y tu madre te responde, “yo soy la grande, tu la pequeña vete en paz, yo me hago cargo del pasado”. Sonriéndole das lentamente la espalda y si tienes una hija la pones delante de ti y repites lo mismo: “yo soy la grande, tu la pequeña vete en paz, yo me hago cargo del pasado” y tu hija se inclina ante ti levanta su cabeza y te dice “gracias por darme la vida, gracias por darme tu fuerza y lentamente te da la espalda. Visualiza esta larga fila de mujeres y siente en tu espalda como te llega la fuerza de todas las mujeres de tu historia familiar, tu madre, tu abuela, tu bisabuela, tatarabuela, y más y todas le van dando su fuerza a la siguiente generación hasta llegar a ti, que la recibes y la sientes

mirando a tu futuro, con firmeza, con esperanza, con amor, porque la vida te viene de más allá, de más atrás. Y la misma fuerza de vida se la das a tus hijas e hijos si los tienes.

4. DESCANSO:

5. CUESTIONANDO:

Al igual que el ejercicio anterior se repartirán hojas y lápices. En triadas se reflexionara sobre las siguientes preguntas:

¿De que manera estoy repitiendo las actitudes de mis padres conmigo misma?

¿De que manera estoy repitiendo las actitudes de mis padres con los demás?

¿Qué puedo hacer para no repetir los mismos errores?

6. CUADERNO DE TRABAJO Y CIERRE DE SESION:

SESIÓN 5: “YO NIÑA”

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

A partir de las dinámicas realizadas las participantes:

- ◆ Les será fácil la comprensión de problemas familiares mediante la dramatización.
- ◆ Trabajar asuntos no resueltos con los padres para lograr reconciliación.
- ◆ Obtener relajación mediante respiraciones progresivas.
- ◆ Facilitar un reencuentro, aceptación con uno mismo y lograr un cambio en la autopercepción.
- ◆ Reconocer y admitir la influencia que tiene la “Yo niña” con “Yo adulta”.

DURACIÓN APROXIMADA DE LAS DINAMICAS:

1. Representación de papeles: 30 min.
2. La oruga: 20 min.
3. Descanso: 10 min.
4. Mi creatividad: 20 min.
5. Encuentro con mi niña interior: 30 min.
6. Cuadernillo y cierre: 10 min.

DESCRIPCIÓN DE LOS EJERCICIOS:

1. REPRESENTACION DE PAPELES:

Será igual que la sesión 6 ejercicio 1 del taller de procesadas.

2. LA ORUGA:

El ejercicio de la oruga será igual que el ejercicio 4 sesión 6 del taller de procesadas.

3. DESCANSO:

4. MI CRETIVIDAD:

Este ejercicio se realizara de la misma manera que la sesión 6 ejercicio 5

5. ENCUENTRO CON MI NIÑA INTERIOR:

Se comentará que en ocasiones al hablar sobre la niña interior que se encuentra en cada persona, suena irreal, además de que causa extrañeza pensar que se necesita dialogar con ella.

Sin embargo en una estructura psicológica supuestamente adulta habita una estructura infantil un “yo niño”, ya que en ocasiones manifestamos una especie de divorcio entre el “yo adulto” y el “yo niño” pues no queremos evocar heridas, recuerdos o las necesidades que nos toco vivir. Puesto que no podemos volver a nuestra historia y hacer de ella algo ideal si podemos en este ejercicio asumir la realidad aquí y ahora y enriquecernos con su presencia. Tumbadas en el suelo el facilitador les pedirá que cierren sus ojos y se darán las siguientes instrucciones:

¿Como esta tu cuerpo?.....¿Cómo se encuentra?.....¿La posición en la que te encuentras es la correcta?.....si no es así realiza los cambios que consideres pertinente en este momento.....(en la grabadora se pondrá música de fondo).....inhala suavemente aire por tu nariz, tratando de relajarte cada vez mas.....en cada inhalación visualiza un globo que en cada inhalación estas inflando.....y en cada exhalación ese globo se desinfla.....vuelve a inhalar suavemente como si desearas inflar mas ese globo.....sostén el aire y cuenta mentalmente hasta 8.....exhala suavemente el aire.....por ultima vez inhala mas aire y cuenta hasta 10 exhalando suavemente.....

El facilitador hará que las participantes logren relajación muscular por medio de técnicas de tensión y distensión. Se podrá guiar el ejercicio de la siguiente manera:

Imagina un lugar en el que desees estar, ya sea en este país o en otro.....un bosque.... selva.....desierto.....playa.....adéntrate en ese paisaje.....en ese lugar.....observa detenidamente.....¿Que hay en tu alrededor?.....¿Como es?.....¿Que colores hay?.....camina lentamente.....conforme vas caminando vas mas lejos.....y poco a poco enfrente ves a una silueta.....se ve muy borrosa.....sigues caminando para llegar hasta donde esta..... conforme te acercas vislumbras esa silueta cada ves mas clara.....ahora que te acercas mas te das cuenta que es una niña.....¿Qué es lo que esta haciendo?.....obsérvala detenidamente.....¿Cómo esta vestida?.....cada vez te acercas mas.....ve su rostro.....¿Esta triste?.....¿Alegre?.....¿Que expresión tiene?.....puedes calcular su edad.....Tómala de la mano y llévala a un lugar tranquilo y bonito.....donde puedan platicar.....instaladas en ese lugar que han escogido abrázala.....observa su cara.....y dile con mucha ternura ¿Como te sientes?.....y ¿Porque?.....dile Chiquita linda ¿Qué necesitas de mi ahora?.....deja que ella te responda y contéstale alo que ella te pregunte.....al terminar el dialogo tu manifiéstale lo que necesitas de ella ahora.....ahora dile: perdóname por haberte dejado sola tanto tiempo, ya no volverá a pasar y en este momento te prometo que nunca mas te dejare.....porque te quiero.....necesito y eres muy importante para mi.....obsérvala a la cara.....vela fijamente a los ojos.....escucha lo que te responda.....coméntale que ahora es momento de que se despidan pero después de este momento siempre estarán juntas.....pase lo que pase.....regresan las dos al lugar en el que se encontraron.....se dan un abrazo y un beso muy afectuoso.....y tu vas caminando al lugar de donde llegaste.....ahora poco a poco ves como esa niña se aleja de ti.....la vas perdiendo de vista.....toma tres inhalaciones profundas..... y exhala por la boca.....poco a poco ve haciendo conciente del lugar en el que estas.....a tu propio ritmo ve moviendo tus pies.....manos.....piernas.....ve despertando todo tu cuerpo.....y estírate como si te acabaras de despertar.....

Al concluir el facilitador mencionará que en esta ocasión no habrá comentarios en grupo ya que el ejercicio que se realizó es muy personal.

7. CUADERNILLO Y CIERRE:

SESIÓN 6: “PENSAMIENTOS Y SENTIMIENTOS”

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

A partir de las dinámicas realizadas las participantes:

- ◆ Conocer la influencia que tienen los demás en los sentimientos personales.
- ◆ Poder contactar directamente con los sentimientos.
- ◆ Desde la perspectiva del focusing comprenderán que uno mismo tiene la fortaleza de controlar los propios sentimientos negativos.
- ◆ Confrontar con los sentimientos negativos.

DURACIÓN APROXIMADA DE LAS DINAMICAS:

1. La influencia de los demás en mí: 30 min.
2. Discutiendo mis sentimientos: 15 min.
3. El poder de mis brazos: 20 min.
4. Descanso: 10 min.
5. ¿Nos abrazamos?: 20 min.
6. Técnicas de autoactivación y autotranquilización: 30 min.
7. Cuaderno de trabajo y cierre de sesión: 20 min.

DESCRIPCIÓN DE LOS EJERCICIOS:

1. INFLUENCIA DE MIS PENSAMIENTOS EN MIS SENTIMIENTOS:

Será igual que en la sesión 5, ejercicio 4 del taller de procesadas.

2. DISCUTIENDO MIS SENTIMIENTOS:

Se realizará de la misma manera que la sesión 4, ejercicio 1 del taller de procesadas.

3. EL PODER DE MIS BRAZOS:

Tumbadas en el suelo realizarán el siguiente ejercicio que es tomado de Siems (1997, pp.115-117).

“Las participantes se tumban en el suelo con brazos estirados hacia los lados. Las palmas de las manos miran hacia arriba y en las manos hay una tensión media, es decir, los dedos no están doblados, pero tampoco están estirados forzosamente..... (Ahora se pondrá música durante 15 min. lo mejor es una música intensa para trabajar con los sentimientos, que al final sea armónica, liberadora y que ponga feliz). La tarea consiste en ir levantando ambos brazos milímetro a milímetro durante los próximos 15 min. (De tal forma que al final las dos manos se encuentren y toquen arriba).....al principio aparecerán sensaciones de tensión o dolor, o se tendrá una sensación de “ya no los puedo sostener”, pero hay que aguantar, no se deben bajar los brazos y siempre seguir respirando de manera profunda.....la respiración puede ser a través de la nariz, pero si aumenta se debería abrir la boca y respirar a través de ella. Al cabo de unos 5 o 10 min. Los brazos comenzarán a tener movimientos de temblor, que harán más intensa la respiración y la experiencia interna, pero se eliminarán, también el dolor de los brazos.

Frecuentemente los músculos del pecho y de los hombros también comenzaran a temblar y con este temblor y la respiración mas profunda saldrán sentimientos de anhelo, sufrimiento, rabia. Aquí podremos aprender a abandonar completamente a nuestros sentimientos, aceptarlo y no luchar contra ellos. Pero tampoco a hundirnos completamente en ellos porque se trata de alzar los brazos lo más alto posible. Con este ejercicio puede llegar a vivirse todo el drama humano cuando finalmente las manos se vayan acercando más y más, la mayoría de las personas sentirá la fuerza con la que fluye la energía bioeléctrica entre las manos. Esta energía es tan fuerte que provoca que el encuentro de las manos se viva de forma muy intensa y de gran importancia psicológica. Todo lo que antes se ha vivido como drama, ahora comienza a disolverse y cede el sitio a sentimientos positivos y plenos.

Para la última fase las manos se juntan del todo y se tocan. La mayoría de las personas tendrá una sensación de armonía y plenitud. De la misma manera que, en cualquier postura de oración o meditación, se juntan las manos para formar un círculo energético también aquí, al cerrar con nuestras manos el círculo, alcanzaremos una sensación de totalidad y armonía”.

4. DESCANSO:

5. ¿NOS ABRAZAMOS?:

Igual que en la sesión 4, ejercicio 5 del taller de procesadas.

6. TECNICAS DE AUTOACTIVACION Y AUTOTRANQUILIZACION:

Se realizara igual que la sesión 4, ejercicio 6 del taller de procesadas.

7. CUADERNILLO Y CIERRE DE SESION:

El cierre de sesión se hará de la misma manera que las sesiones anteriores y se dejara de tarea lo siguiente:

Dedica un tiempo específico del día para hacer este ejercicio, el tiempo que le dedique, debe ser entre 25 o 30 min. Utiliza todo el tiempo incluso si tienes que revisar una y otra vez sentimientos o pensamientos negativos. Durante el tiempo programado, anota estos sentimientos y pensamientos que te preocupan como: preocupaciones financieras, dificultad en las relaciones, ira, tristeza, confusión, temor, ansiedad, impotencia y depresión. Desecha los pensamientos y sentimientos. No necesitas emplear oraciones completas ni preocuparte por la autografía, no leas lo que escribiste ya que solo te reinfectaría.

Durante el día si regresan esos sentimientos o pensamientos repite mentalmente “en este momento no me toca trabajar en ello”. Este ejercicio te brindara alivio significativo en dos o tres días si no es así, necesitas dedicar más tiempo en escribir.

7: “COMO NOS HACE MADURAR LA CRISIS”

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

A partir de las dinámicas realizadas las participantes:

- ◆ Concientizar la manera en que actúan ante una situación de crisis,
- ◆ Identificar que pueden obtener de la culpa.
- ◆ Aceptar aquello que no se puede modificar.
- ◆ Descubrir métodos para cambiar lo que se puede.
- ◆ Concientizar los sentimientos y emociones ante una situación de crisis.

DURACIÓN APROXIMADA DE LAS DINAMICAS:

1. Las crisis: 20 min.
2. La culpa: 20 min.
3. Descanso: 10 min.
4. Cuando ya no puedes más: 20 min.
5. Proceso del enfoque corporal: 30 min.
6. Cuadernillo y cierre: 10 min.

DESCRIPCIÓN DE LOS EJERCICIOS:

1. LAS CRISIS:

Se realizara de la misma manera que la sesión 8 ejercicio 1 del taller de procesadas.

2. LA CULPA:

Se realizara de igual manera que el ejercicio 2 de la sesión 8 en el taller de procesadas.

3. DESCANSO:

4. CUANDO YA NO PUEDES MÁS:

El facilitador pedirá que hagan grupos con cuatro integrantes y entregará la historia “cuando ya no puedes mas” tomada de Burns (2003.p.99).

“La primera vez que me entreviste con Brenda me dijo: -ya no puedo mas-. La vida es dura para una mujer sola cuando especialmente su ex marido emigra al extranjero, no tiene ningún contacto con sus hijos y no presta ninguna colaboración económica. Brenda estaba entregada a su trabajo, en parte porque le gustaba, y en parte porque necesitaba el dinero, ascendió desde secretaria a encargada de personal y posteriormente a directora ejecutiva de una gran compañía.

Sus dos hijos, próximos a cumplir 20 años, eran de armas tomar. Su hijo estaba en la cárcel por varios delitos por no pagar diversas multas, su hija había abandonado la universidad, Brenda no había entendido como tampoco lo entendían aquellas personas que la conocían, era una buena madre y se había preocupado de sus hijos, intentando inculcarles valores de la convivencia social. Ella se preguntaba ¿En que se había equivocado? ¿Qué más había podido hacer?, este interrogante provocaba que ella presentara sentimientos de frustración.

Por estrés y preocupaciones Brenda empezó a experimentar un temblor en su mano derecha. Curiosamente el temblor solo ocurría en esta mano y solamente cuando la gente la miraba. En esos momentos, deseaba escapar y esconderse, los médicos no encontraron ninguna causa de origen físico a que atribuir el temblor, lo que solo hizo que aumentara su ansiedad. ¿Porque nadie podía encontrar la causa?, cuanto mas descubría lo que no tenia, mas se preocupaba. Brenda se tomaba su trabajo y su maternidad dos roles que parecerán definir por completo su vida. Cuando le pregunte lo que hacia para divertirse su respuesta fue muy simple: nada.

Cuando indague que es lo que había echo anteriormente con esa finalidad, ella dijo que en realidad hacia mucho tiempo que no disfrutaba de la vida. Sin embargo, al invitarla a que recordara algún momento de felicidad o dicha en su infancia, sucedió algo interesante.

Brenda se acordaba cuando se columpiaba en un parque. Le pedí que cerrara los ojos e imaginara esa situaron de la forma mas vivida posible. Ella describió el olor de la hierba y la sensación de la brisa acariciando su rostro, mientras se columpiaba, explico

lo fantásticos que resultaba tener a alguien ahí columpiándola, esto la hacía sentir especial, como si ahí hubiera una persona dispuesta a ofrecerle respaldo, seguridad, alegría.

Mostré a Brenda un comic de garfield en el que este personaje gatuno estaba sentado solo, en posición inmóvil, diciéndose así mismo: -a veces en la vida necesito un pequeño empujón-.

Los columpios como la vida, tienen sus subidas y bajadas, idas y venidas y el balanceo no siempre resulta tan suave como uno hubiera esperado. No siempre se puede controlar de acuerdo con nuestros deseos, ya que hay muchos factores que escapan a nuestro control, como la longitud de las cuerdas, la intensidad de la brisa o incluso la fuerza que ejerce quien está empujando. Generalmente, cuanto mayor es la intensidad del balanceo mejor nos sentimos y más sencillo resulta controlar el movimiento; pero los columpios tienen la tendencia a desestabilizarse y ser de forma caprichosa.

Lo que sucedió en la vida de Brenda es que había circunstancias que ella no podía cambiar y otras que sí. Lo que si era posible era cambiar sus sentimientos y recuperar antiguas experiencias de relajación y despreocupación. Le pedí que buscara algún parque cerca de su casa que tuviera un columpio y que cada día se sentara en él un rato. Cuando volvió para la siguiente visita me dijo: “ya se lo que me está pidiendo, en cierta ocasión oí a alguien decir que cuando se llega al final de la cuerda, es el momento de hacer un nudo y balancearse-.

En cada grupo leerán la historia; con la finalidad de que se llegue a una reflexión y la compartan en el grupo.

5. PROCESO DEL ENFOQUE CORPORAL:

Esta es una técnica del proceso del enfoque corporal forma breve, que es tomado de Gendlin (1988.p.188).

Se guiará la dinámica de la siguiente manera:

“Ubícate en el espacio que deseas dentro del salón.....cierra tus ojos.....pregúntate ¿Cómo estoy? deja que tu cuerpo responda.....no profundices en nada.....dale la bienvenida a lo que venga.....no lo cuestiones.....escoge un problema para ser tratado.....no te metas dentro del problema.....¿Que sensación tienes en tu cuerpo cuando recuerdas la totalidad de ese problema?.....¿Sientes disconfort?.....permanece un tiempo yendo y viniendo entre la palabra o imagen sentida.....¿Que es lo peor de esa sensación?.....¿Que es lo realmente malo acerca de eso?.....¿Que necesita?.....¿Que debería suceder?.....no respondas.....deja que la sensación se mueva y te de una respuesta.....¿Como se sentiría si todo estuviera bien?.....deja que sea el cuerpo quien te responda.....¿Que se interpone en el camino de eso?.....da la bienvenida a lo que venga.....solamente es un paso en este problema no el único.....ahora que sabes en que parte de tu cuerpo está puedes dejarlo y trabajar con ello.....ahora te sientes relajada, segura y feliz.....sonríe.....ahora mantén 3 inhalaciones y exhalaciones profundas.....a tu propio ritmo abre los ojos lentamente”.

De manera grupal y voluntaria se compartirán experiencias sobre la dinámica.

Se explicará que las crisis pueden sucederles a todos y al mantenerse en la mejor forma posible el cuerpo, mente y espíritu, por si se presenta una crisis se pueda enfrentarla. El ejercicio ayuda a sentirse más fuerte físicamente y emocionalmente. Debido a que el vínculo cuerpo – mente – espíritu, es interactivo se puede hacer un cambio en el estado emocional (disminuye la ira, tristeza depresión, agresión ya que biológicamente se liberan endorfinas).

6. CUADERNILLO Y CIERRE:

SESIÓN 8: “AUTOACEPTACIÓN”

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

A partir de las dinámicas realizadas las participantes:

- ◆ Tomaran conciencia y responsabilidad de la idea que poseen de ellas mismas.
- ◆ Acentuaran la importancia de aceptar las debilidades y limitaciones como un prerrequisito para el desarrollo de la autoestima.
- ◆ Retomaran la autoestima aquí y ahora, con la finalidad de que se den cuenta que esta se puede desarrollar y reconstruir.
- ◆ Ayudaran a las participantes a admitir debilidades y limitaciones sin sentirse devaluadas o avergonzadas por ello.

DURACIÓN APROXIMADA DE LAS DINAMICAS:

1. Lo que nos une: 20min.
2. El valor del collar: 20 min.
3. Aceptando mis debilidades: 30 min.
4. Descanso: 10 min.
5. Yo profundo: 20 min.
5. Creación y reacción: 20 min.
6. Cuadernillo y cierre: 10 min.

DESCRIPCIÓN DE LOS EJERCICIOS:

1. LO QUE NOS UNE:

Se realizara de igual manera que el ejercicio 1 de la sesión 7 del taller de procesadas.

2. EL VALOR DEL COLLAR:

Se realizara de igual manera que el ejercicio 2 de la sesión 7 del taller de procesadas.

3. ACEPTANDO MIS DEBILIDADES:

El coordinador explicara brevemente sobre la importancia de las debilidades y como repercuten en la autoestima. Ya que todo mundo tiene debilidades, fallas y limitaciones; si el yo ideal esta muy lejos del yo real puede provocar una baja autoestima, frustración y desilusión. Si las personas aceptaran sus debilidades y saber que lo que están haciendo ahora es lo mejor que pueden hacer, su autoestima mejoraría considerablemente. El ejercicio que se realizara a continuación esta diseñado para ayudarles a aceptar algunas de sus fallas y a trabajar en ello.

El facilitador pedirá a cada participante escriba 3 o 4 cosas que mas le molesten de si misma pero que admita. Al terminar el listado cada participante escogerá una compañera y hablara sobre lo que escribió sin criticarse una a la otra, justificarse, desvalorarse tratando ser lo mas objetivas posible y entender la situación. Posteriormente y de manera grupal de preferencia sentadas en el suelo dirán cada una su mayor debilidad de la manera siguiente: “Yo soy_____”. Al terminar de decir su debilidad cada persona dirá como puede transformar esa debilidad en logro.

A manera de conclusión el coordinador podrá mencionar que se atrevan a llevar a cabo la transformación, ya que solo de esta manera se irán dando cuenta de la fuerza d esa yo profundo.

4. DESCANSO:

5. YO PROFUNDO:

Se realizara de la misma manera que el ejercicio 3 de la sesión 7 del taller de procesadas.

6. CREACIÓN Y REACCIÓN:

Se realizara de igual manera que el ejercicio 5 de la sesión 7 del taller de procesadas.

7. CUADERNILLO Y CIERRE:

SESIÓN 9: “¿Y AHORA QUE SIGUE?”

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

A partir de las dinámicas realizadas las participantes:

- ◆ Descubrir sus propios recursos.
- ◆ Reflexionar sobre si misma y como se evalúan.
- ◆ Darse cuenta que cada persona tiene la llave para cambiar y desarrollarse.

DURACIÓN APROXIMADA DE LAS DINAMICAS:

1. ¿Quién soy?: 20 min.
2. Construyendo una nueva vida: 20 min.
3. Descanso: 10 min.
4. Mis metas: 30 min.
5. Una larga y alegre vida: 20 min.
6. Cuadernillo y cierre: 10 min.

DESCRIPCIÓN DE LOS EJERCICIOS:

1. ¿QUIEN SOY?:

Se explicará que el descubrimiento y conocimiento no siempre produce placer, a veces asusta y en ocasiones uno desea apartarse del autoconocimiento y uno se desea aceptarlo.

El ejercicio se desarrollara de la misma manera que el ejercicio 5 de la sesión 5 del taller de procesadas. Ver anexo 2.

2. CONSTRUYENDO UNA NUEVA VIDA:

De forma grupal el facilitador leerá en voz alta el cuento “Construyendo una nueva vida”, de Burns (2003.p.159).

“Miguel era un malhumorado hombre joven que trataba de conseguir poderes místicos para vengarse de aquellas personas que le habían hecho daño, en su búsqueda de poder conoció a un maestro llamado ángel quien se dio cuenta que la rabia de miguel surgía del coraje hacia los demás le dijo -deseo ayudarte, pero no puedo darte todo lo que me pides-, -es importante que aprendas a cuidarte a ti mismo; lo que yo puedo darte es que enriquezcas tus capacidades por ti mismo- Puedo proporcionarte una de las tres cosas comida, morada o instrucción, si escoges una de esas cosas las otras dos dependerán de ti ¿Cuál eliges?, Miguel respondió sin dudarle -puedo cuidar de mis propias necesidades físicas-, dijo miguel -lo que busco es instrucción-.

Ángel estableció las reglas “si quieres mi instrucción, tendrás que hacer todo lo que yo te diga, lo harás sin poner ninguna objeción porque este actuar te proporcionara la experiencia para alcanzar tu objetivo. ¿Tengo tu palabra?”.

Miguel asintió y ángel le dio la primera clara instrucción no entendía como esta le podía ayudar a alcanzar su objetivo, pero había dado su consentimiento de acuerdo con los dictados de ángel, la instrucción era construir una casa de dos pisos con un diseño peculiar y situada en un determinado lugar “cuando hayas acabado” dijo ángel te enseñare aquellas cosas que deseas saber”.

Miguel trabajo largo y duro. Prolongaba la jornada hasta que había anochecido, pues quería aprender rápidamente; cuando he acabado llamo a ángel para que inspeccionara la casa, ángel lo miro todo, -dijo-no cabe duda que haz hecho tu trabajo de acuerdo con las instrucciones que te di pero tenemos un problema; mi hermano me reclama que el terreno sobre el que hemos edificado. Así pues debes demolerlo todo y volver a construir la vivienda en la siguiente colina, que sin duda es una tierra que si me pertenece-.

Lógicamente, miguel protesto. El había hecho lo que le habían dicho por lo tanto debía recibir su instrucción. Ángel le replico: -si un objetivo material, como una casa te importa más que tu educación entonces debes elegir-.

Más que ninguna otra cosa miguel deseaba aprender: quería poseer el poder de la venganza, por ello, demolió la casa que había construido. Traslado todo el material a la colina donde, volvió a construir la casa para ángel, maldijo cada uno de los ladrillos que tuvo que trasladar y mal dijo a ángel. Su maldad era manifiesta ya que el pensó que fue manipulado. Termino la edificación y la casa estaba construida pero no debida a sus deseos sino por vengarse. Cuando ángel fue a revisarla sus instrucciones fueron claras. -tírala -, dijo. Miguel lo miro con cara incrédula, señalo ángel, ¿Como puedo vivir en un lugar que tiene tanta energía negativa?

Miguel pensó como podía eludir su responsabilidad. No quería demoler y volverla a construir por tercera vez. Astutamente se puso a pensar en como podía simplificar su trabajo como podía simular que lo había llevado a cabo sin emplear en ello ningún esfuerzo. Se limitaría en rehacer la fachada. Si venia ángel vería actividad y presumiría que estaría volviendo a construir toda la casa, además dejaría de invertir largos periodos de tiempo cruzando de brazos para simular que la reconstrucción se realizaba en un espacio de tiempo verosímil solo entonces avisaría a ángel para decirle que el trabajo había concluido.

-Haz intentado engañarme-, dijo ángel ¿Cómo puedes esperar que instruya a alguien que no ha sido sincero? Si quieres tener mi instrucción debes construir de nuevo la casa. Miguel no estaba furioso ya que ese sentimiento pertenecía al pasado y ahora estaba abatido, durante algún tiempo se sentó preso de la desesperación. Deseaba la instrucción del sabio maestro pero, ¿Cómo podía conseguirla?, hasta ese momento había fallado en todo lo que había hecho. La primera vez había construido la casa a regañía dientes pensando que era perfecta, por la ira y la hostilidad. La estructura era perfecta, pero la energía negativa impedía que pudiera ser un hogar confortable. En la tercera ocasión había intentado simplificar la construcción y había mentido. Ahora se daba cuenta de que siendo falso y deshonesto se engañaba a si mismo. Para terminar el trabajo encomendado tenía que actuar sabiamente. Lo tenía que hacer de corazón. Si en verdad apreciaba a su maestro, su obra debía ser un acto de amor. Con estas intenciones, miguel se puso a construir una casa adecuada para su maestro. Se fijo en cada uno de los aspectos de la obra, y no solo con meticulosidad sino también con amor. Construyo una casa de plantas cuando hubo acabado y se pregunto si podía hacer otro piso más.

Cuando el maestro fue a ver el resultado final le dijo -ahora puedo instruirte-, -gracias-dijo miguel -pero ahora ya aprendí lo que necesitaba y he recibido tu instrucción de la forma mas eficiente que puede imaginar-. Cuando partió se dio cuenta de que el peso de la ira y de la venganza había quedado atrás y ahora era libre para continuar su camino.

Al terminar de leerlo pedirá de manera voluntaria se establezca reflexión grupal sobre lo leído, para resaltar la importancia en desarrollar los propios recursos y limitaciones.

3. DESCANSO:

4. MIS METAS:

El ejercicio se desarrollara de la misma manera que el ejercicio 2 de la sesión 9.

5. UNA LARGA Y ALEGRE VIDA:

El ejercicio se realizara de la misma manera que el ejercicio 5 de la sesión 9 del taller de procesadas.

6. CUADERNILLO Y CIERRE:

SESIÓN 10: “CLAUSURA DEL TALLER”

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

A partir de las dinámicas realizadas las participantes:

- ◆ Realizar una síntesis de lo que descubrieron o enriquecieron de si mismas durante el taller.
- ◆ Evaluar el taller. Realizar cuestionario de evaluación del contenido del taller, del facilitador y sugerencias para próximos talleres.

DESCRIPCIÓN DE LOS EJERCICIOS:

La dinámica y cierre de sesión se realizara de la misma manera que la sesión 10 del taller de procesadas.

CONCLUSIONES

ALCANCES Y LIMITACIONES:

A partir de la revisión documental se concluye que el trabajo terapéutico enfocado a modificar conductas en el área de autocontrol, conocimiento y manejo de si misma le permite a la mujer reclusa realizar una reevaluación de su imagen para la búsqueda de un mejor balance en el área del autoconocimiento, así como procurar un mejor manejo de los rasgos negativos o positivos de su personalidad y al utilizar aspectos corporales (voluntarios e involuntarios) como gestos, movimientos, tono de la voz, postura, coloración de la piel, respiración, pueden ser importantes de lo que ocurre interiormente en las participantes. Por lo que el lenguaje del cuerpo está enraizado en el aquí y en el ahora siguiendo el camino del “darse cuenta”, que promueve la consciencia de lo que se hace, siente y piensa en el proceso de la expresión verbal. El desarrollo de la autoestima se logra una vez que las participantes se den cuenta como son ellas mismas esto como resultado de establecer contacto y conocimiento personal por lo que para implementar este tipo de terapia en las mujeres reclusas hay que considerar los siguientes puntos en el taller: Crear una actitud de atención e interés, la acción debe estar enfocada a determinadas metas a corto plazo con el fin de obtener un plan de tratamiento, establecer un orden en los acontecimientos y estados posibles a abordar, hacer énfasis en aquello que es inusual y dejar de marcar lo habitual. En la autoestima esta implícita la auto aceptación ya que si el individuo pretende crecer y cambiar debe empezar por aprender a aceptarse a si mismo; lo que implica asumir que lo que se piensa, siente y hace ya que es expresión total de si mismo en el momento en que cada una de estas suceden. El hecho de aceptar quien se es exigirá contemplar la propia experiencia con una actitud del yo sobre el deseo de ser consciente.

El que un ser humano se encuentre en reclusión a veces ha sido concebido como una forma de control social y con el fin de evitar actos delictivos, mediante el aislamiento y sin intervención terapéutica. Para intervenir terapéuticamente se requiere de personal capacitado, con visión humanitaria, psicólogos con formación en intervención y no solo en diagnóstico. Considero que si estos centros no reestructuran su método de intervención terapéutica será mas difícil aplicar las propuestas que se generen ya que algunas de las limitaciones son la insuficiencia de espacios para realizar las dinámicas, (esto debido a la sobrepoblación); ya que el único Centro Femenil de Readaptación Social en el Distrito Federal es el de Santa Martha Acatitla, es por ello que se sugiere retomar el uso de los anteriores centros femeniles (Reclusorio Oriente, Reclusorio Sur y Reclusorio Norte), para que las reclusas tengan el espacio adecuado al recibir su tratamiento. La población femenina que se encuentra en los reclusorios va en aumento debido a las condiciones sociales, económicas, familiares, psicológicas e históricas; por ello es indispensable la realización de investigaciones, aportaciones hacia esta población ya que en investigaciones y propuestas en reincersión social parecen estar olvidadas.

Se puede concluir que los psicólogos humanistas proponen que el ser humano tiene gran potencial para vivir plenamente usando errores y alcances durante la vida. Este enfoque tiene la visión del hombre como un ser creativo, libre y consciente de lo que significa la existencia humana. Plantea que el ser humano posee la capacidad de autoexaminarse, autocomprenderse, producir cambios inducidos por el mismo, cambiar su concepto de si

mismo, puede interpretar, criticar, evaluar y vigilar su propio comportamiento tanto presente, futuro, anticipando las consecuencias de sus actos a corto y largo plazo.

Con los enfoques terapéuticos que se han planteado en este trabajo se propone que mediante la relación existente entre la autoafirmación y la autovaloración, promover en las mujeres reclusas comportamientos asertivos saludables como una manera concreta de hallar el sentido de respeto y valor personal. Esto a su vez motivara la manifestación de nuevas conductas afirmativas en las mujeres que se encuentran en reclusión bajo cualquier situación jurídica y con resultado de un desarrollo mas positivo en la autoestima.

SUGERENCIAS:

Durante el primer año de reclusión las mujeres reclusas sienten como su familia las abandona en forma paulatina y el mundo de afuera les parece más lejano. El coraje de las mujeres se expresa mediante una necesidad de control, de sentir que pueden controlar lo que les sucede, necesitan sentir que tienen algún control sobre sus vidas aunque el lugar en el que se encuentran no contribuya a dicha situación. Al tener algún control sobre su vida ayuda a saber que necesitan tomar alguna decisión y de esta manera adquirir poder en un sistema que las hace sentir “sin poder”. Por lo que es recomendable mejorar el programa de readaptación social y generar diversas propuestas de intervención para los varones procesados penalmente, varones sentenciados, varones preliberados, para menores infractores, para mujeres sentenciadas, mujeres procesadas, mujeres que se encuentran con hijos dentro de reclusión, mujeres que tienen a sus hijos en orfanatos o casa hogar y para aquellas mujeres que son primo delincuentes y / o reincidentes; el mismo programa terapéutico no es recomendable utilizarlo en hombres o mujeres ya que son géneros distintos al igual que sus necesidades. Se sugiere implementar cursos terapéuticos con enfoque integral que promuevan el autoconocimiento, autoaceptación, superación personal con la finalidad de generar confianza, seguridad en si mismas y así desarrollar su autoestima.

La readaptación social no es el objetivo de la persona recluida, ni el propósito institucional, por lo que la supervivencia es el predominante en las mujeres recluidas es por ello que se recomienda elaborar talleres en los que se considere la situación jurídica por la que atraviesa la reclusa ya que a la población procesada se le debe incorporar a los programas de orientación, información y apoyo psicológico; mientras que a la población sentenciada se le involucre en programas de tratamiento (internación, externalización, preliberación y pospenitenciario) encaminados a fomentar la integración familiar, vínculos afectivos, promover la aceptación y comunicación en el ambiente familiar ya que repercute en la acción delictiva; por lo que estos cursos o talleres se deberían contemplar no solo para que a las mujeres reclusas se les otorguen beneficios si no también para su preliberación. Al finalizar este trabajo se considera que su propósito se ha cumplido ya que se documentó y actualizó la información sobre las mujeres reclusas mexicanas y el desarrollo de su estima. Ya que la presente propuesta esta basada en que cada una de las mujeres reclusas expresen, acepten sus sentimientos y pensamientos, vislumbrando cosas positivas y generando ellas mismas alternativas para el cambio lo cual favorece positivamente en visualizar su futuro e impulsarlas a que se den cuenta del valor que tienen como personas y mujeres aun estando en reclusión.

Algunas de las sesiones de esta propuesta se pueden implementar en mujeres que han sufrido maltrato familiar, conyugal, violación, muerte de un ser querido, depresiones, ansiedad, mujeres que se encuentran en etapa del nido vacío, solo por mencionar algunas.

Al realizar este trabajo y el servicio social en lo personal me llevo una experiencia muy agradable y enriquecedora ya que enriquecí mi experiencia profesional y personal. De manera vivencial me percate y sensibilice de la situación real que viven las mujeres en reclusión ya que en ocasiones se les estigmatiza y deshumaniza pensando que son delincuentes y que merecen ser tratadas con crueldad, violencia y sin remordimiento alguno. Por lo que se suscita agresividad, actitudes de evitación, defensa, manipulación de parte de las mujeres reclusas y origina desconfianza, vivir a la expectativa, con angustia e introyectar los sentimientos ya que según las reclusas en ese lugar “los sentimientos no sirven para nada”. Enfatizar en cada uno de los talleres para mujeres preliberadas sobre el planteamiento de metas ya que si perseveran estas metas y consiguen alcanzar el éxito en aquello que se proponen, lograrán aumentar su nivel de auto confianza, lo que a su vez motivara la aceptación y el enfrentamiento apropiado de nuevos desafíos de superación personal en el futuro.

ANEXOS

ANEXO 1

INVENTARIO DE AUTOESTIMA DE COOPERSMITH, VERSION PARA ADULTOS

NOMBRE: _____ FECHA: _____

INSTRUCCIONES

FAVOR DE MARCAR EL PARENTESIS “SI”, SI LA FRASE DESCRIBE COMO SE SIENTE CASI SIEMPRE. PERO SI LA ORACION DICE COMO SE SIENTE CASI NUNCA MARQUE EL PARENTESIS “NO”.

EN ESTE EJERCICIO NO HAY RESPUESTAS BUENAS NI MALAS ASI QUE TRATE DE CONTESTAR TODAS.

1. Generalmente los problemas me afectan poco.	SI	NO
2. Me cuesta mucho trabajo hablar en publico.	SI	NO
3. Si pudiera cambiaria muchas cosas de mí.	SI	NO
4. Puedo tomar una decisión fácilmente.	SI	NO
5. Soy una persona simpática.	SI	NO
6. En mi casa me enoja fácilmente.	SI	NO
7. Me cuesta trabajo acostumbrarme a algo nuevo.	SI	NO
8. Soy popular entre las personas de mi edad.	SI	NO
9. Mi familia generalmente toma en cuenta mis sentimientos.	SI	NO
10. Me doy por vencida muy fácilmente.	SI	NO
11. Mi familia espera demasiado de mí.	SI	NO
12. Me cuesta mucho trabajo aceptarme como soy.	SI	NO
13. Mi vida es muy complicada.	SI	NO
14. Mis compañeras casi siempre aceptan mis ideas.	SI	NO
15. Tengo mala opinión de mi misma.	SI	NO
16. Muchas veces me gustaría irme de mi casa.	SI	NO
17. Con frecuencia me siento a disgusto con mi trabajo.	SI	NO
18. Soy menos guapa que la mayoría de la gente.	SI	NO
19. Si tengo algo que decir, generalmente lo digo.	SI	NO
20. Mi familia me comprende.	SI	NO
21. Las demás son mejor aceptadas que yo.	SI	NO
22. Siento que mi familia me presiona.	SI	NO
23. Con frecuencia me desanimo en lo que hago.	SI	NO
24. Muchas veces me gustaría ser otra persona.	SI	NO
25. Se puede confiar muy poco en mí.	SI	NO

Tomado de Acevedo (1998,p.108).

ANEXO 2

CUESTIONARIO "¿QUIEN SOY?"

- I-¿Qué capacidades o sensibilidades creo tener? _____
- 2-¿Tengo alguna fuerza especial? _____
- 3-¿Me trato con respeto o trato de devaluarme? _____
- 4-¿Que hago por mi? _____
- 5-¿Me permito cierta indulgencia? _____
- 6-¿Pido que los demás respeten mis necesidades o juego a que yo no importo? _____
- 7-¿Respeto mis urgencias físicas y emocionales y trato activamente de satisfacerlas? _____
- 8-¿Me permito disponer de tiempo para pasarlo con personas que me agradan? _____
- 9-¿Reservo tiempo para hacer cosas que me agradan? _____
- 10-¿Hay congruencia entre lo que soy y lo que hago? _____
- 11-¿Qué hago cuando siento que no despierto simpatía? _____
- 12-¿Qué pasa en cuando me enorgullezco de algo en mi, que nadie mas reconoce? _____
- 13-¿Busco personas que me valoren por lo que hago? _____
- 14-¿Busco personas que me valoren por lo que soy? _____

Tomado de Pellicer (1985. pp. 48-49).

ANEXO 3

CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN

El cuestionario siguiente tiene por objetivo el ver en que aspectos se ha modificado tu manera de ser, de pensar y relacionarte con los demás. Para lo cual te pedimos que contestes sinceramente las siguientes preguntas:

1-¿Qué has descubierto en ti después del curso?_____

2-¿Qué cosas nuevas aprendiste en el curso?_____

3-¿Crees que el curso le dio un nuevo significado a tu vida? ¿Cuál?_____

4-¿Ha cambiado tu manera de pensar después del curso? ¿En que forma?_____

5-¿Han mejorado tus relaciones interpersonales después del curso?_____

6-¿Por qué es importante la autoestima en tu vida?_____

7-¿Te gustaría seguir participando en otros cursos de este tipo?_____

8-¿Qué te pareció el curso?

Excelente ()

Regular ()

Bueno ()

Malo ()

9-¿Qué sugerencias tienes para el curso?_____

10-¿Qué te pareció la participación del facilitador?_____

11-¿Qué sugerencias tiene para el facilitador?_____

GLOSARIO

ADAPTACION: La adaptación es la interacción que existe entre el medio en el que vive. La adaptación marca, por una parte la modificación armoniosa de la conducta respecto de las condiciones del medio en el cual y sobre el cual el individuo actúa. La adaptación no es una simple respuesta pasiva al medio, si no también un proceso activo de creación; siendo la estabilidad emocional.

APANDAR: Apoderarse de algo o guardarlo con intención de apropiárselo, (hurtar, ocupar).

APEGO: Relación entre individuos, basada en cualidades afectivas fuertes. La fuerza y naturaleza de esta relación a menudo se revelan por su pérdida o su desestabilización, algunas de las reacciones que aparecen son: ansiedad y angustia, tristeza, depresión. Harlow concluye que en los individuos el apego sería la forma primaria del vínculo social, que expresa como una necesidad innata de mantener la proximidad con la pareja maternal y relativamente independiente de la búsqueda de la satisfacción alimentaría (auto conservación).

ANTROPOMETRICO: La antropometría se define como una parte de la antropología, que trata de las medidas y proporciones del cuerpo humano, tales características como estatura, peso, conformación de los huesos, ritmo de crecimiento, pigmentación, etc. Se miden con instrumentos especiales cuyos resultados se catalogan para ser analizados e interpretados.

AUDIENCIA: Es el derecho de ser oído, de alegar y probar en defensa del derecho subjetivo o del interés legítimo, según las leyes respectivas.

DELITO: Etimológicamente, la palabra delito proviene del latín delictum, expresión también de un hecho antijurídico y doloso, castigado con una pena. En general, culpa, crimen, quebrantamiento de una ley imperativa.

DISOLUTO: Licencioso, desenfrenado o vicioso.

ENCAUSAR: Formar causa. Proceder judicialmente contra el procesado, (causar procesamiento).

ETIOLOGIA: Estudio de las causas de las enfermedades o enfermedad determinada.

FENOMENOLOGIA: Corriente filosófica originada en el pensamiento de E. Husserl y que fuera aplicada a la psicología por diversos autores. La fenomenología constituye una orientación descriptiva que pretende reflejar los fenómenos tal cual aparecen a nuestra consciencia de un modo puro y fidedigno, si añadidas y sin interpretar. La fenomenología representa una modalidad de introspección distinta a las demás corrientes.

FRUSTRACION: Vivencia de fracaso, de no consecución de lo que se esperaba, de perjuicio, injusticia. También en la terapia psicoanalítica es una vivencia producida por un obstáculo exterior que impide la satisfacción de impulsos instintivos.

HABILIDAD: Capacidad de realizar determinadas tareas o resolver determinados problemas. No es la disposición o aptitud si no que incluye la facultad de resolver o ejecutar el mejor modo posible, con destreza. En los trabajos manuales, es en lo que mas claramente se aprecia esta conjunción de disposición congénita y acierto en la ejecución (funciones sensoriales, prueba de habilidad etc...).

HACINAMIENTO: Numero de ocupantes por habitación o apartamento, comparados comúnmente con metros cúbicos.

IMPUTABLES: Capacidad penal para responder, aptitud para ser atribuida a una persona una acción u omisión que constituye delito o falta. La imputabilidad apunta a la causa psíquica, ala capacidad para responder un sujeto, dadas sus facultades, de ser plenas y normales, sobre todo en el momento delictivo.

INDICIADA: Es la situación jurídica por la que se encuentra un mujer dentro de un reclusorio, debido a las señales o pruebas extrínsecas durante el acto delictivo

INIMPUTABLES: Condición o estado del que no puede ser acusado, no tanto por su total inocencia, sino por carecer de los requisitos de libertad, inteligencia, voluntad y salud mental, aun siendo ejecutor material de alguna acción u omisión prevista y penada.

LABELING APROACH: Nominación actual de una designación a un objeto (que puede ser de contenido vivencial). El labeling se ha aplicado de modo especial en el marco de la sociología a la ordenación de designaciones categóricas a los sujetos de interacción y a los consiguientes efectos negativos.

LABILIDAD: Incapacidad del individuo por controlar adecuadamente sus emociones, caracterizado por estados de inestabilidad emocional.

PANOPTICO: Dicese del edificio construido de forma que todo su interior puede dividirse desde un solo punto. Se ha visualizado este sistema en los establecimientos penitenciarios a fin de facilitar la vigilancia de los presos.

PENITENCIARÍA: Referente ala aplicación de este término a los lugares en que se cumplen las penas largas de privación de libertad, con determinada estructura y funcionamiento especial, tendiente ala enmienda de los penados.

POLISEMIA: Propiedad que tiene una palabra de tener varios significados.

PRESA: De prensus; persona privada de libertad y puesta en la cárcel por haber cometido un delito o falta.

PRISIONALIZACIÓN: Es el grado en que el sujeto adopta las normas establecidas por el grupo informal dentro de la prisión.

PROCESO: Aquel contra el cual se ha dictado auto de procesamiento, por las pruebas o indicios existentes o supuestos contra el; y que como presunto reo, comparecerá ante el juez o tribunal que lo deberá absolver, de no declararlo culpable o imponerle la pena correspondiente. Tal situación no es definitiva por cuanto aquel auto puede revocarse durante el sumario, por aparecer el verdadero culpable, resultar alguien más sospechoso o aclararse la inocencia alegada por el procesado.

READAPTACIÓN: Por interrupción, obstáculo o accidente, restablecer la aptitud o actividad precedente, sobre todo en el proceso para tal reposición.

REHABILITACIÓN: Recuperación del buen nombre, reconocimiento de la honradez, tiene el sentido del restablecimiento de la capacidad que tenía antes un individuo. Se refiere al aspecto corporal y psíquico y a los procedimientos que ayudan a recuperarse y se proponen al establecimiento del papel que tenía un individuo en la familia y la sociedad. Se incluyen medios terapéuticos, laborales, psicológicos y pedagógicos.

REINCIDENTE: Quien repite un mal o delito. El delincuente o infractor que luego de condenado, incurre en el mismo delito o en otro muy similar.

SENTIDO: Es una situación determinada ya que hace un requerimiento del momento; este requerimiento esta a la vez dirigido hacia una persona concreta.

SENTENCIA: Es aquella persona que se encontrara condenada a una pena, siendo juzgado y sentenciado, mediante un fallo en la cuestión principal de un proceso respaldado por una decisión extrajudicial, de la persona a quien se encomienda resolver una controversia, duda o dificultad.

TÉRAPIA: Sufijo que indica el empleo terapéutico de una sustancia o de un gente cualquiera cuyo nombre forma la parte primera de la palabra compuesta psicoterapia.

TRATAMIENTO: Procedimiento para llevar a una persona o cosa ala realización de una acción o a un objeto. En psicología experimental designa a las medidas apropiadas para modificar, mejorar, aclarar, de modo sistemático las condiciones.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Acevedo. (1998) *Autoestima en Hombres Privados de la Libertad por el delito de robo con Violencia*. Tesis de Licenciatura. Facultad de psicología UNAM.
- Aisenson. (1982) *El yo y el si mismo*. Edit. Amorrortu. Buenos Aires, Argentina.
- Azaola. (1996) *Las Mujeres Olvidadas*. Colegio de México. México
- Balduino. (1984) *Dinámicas de Grupo*. Edit. Sal Terrae. Madrid, España.
- Bazzi. (1989) *Guión de la Logoterapia: Humanización de la psicoterapia*. Edit. Herder. Barcelona, España.
- Branden. (1996) *Como Mejorar su Autoestima*. Edit. Paidos. México.
- Branden. (1995) *Los seis Pilares de la Autoestima*. Edit. Paidos. México.
- Bruner. (1987) *La Elaboración del Sentido: La construcción del mundo por el niño*. Edit. Paidos. Barcelona, España.
- Bruner. (1991) *Actos de Significado*. Edit. Alianza. Madrid, España.
- Burns (2003) *El Empleo de Metáforas en Psicoterapia: 101 historias curativas*. Edit. Masón. Barcelona, España.
- Cabanelas. (1989) *Diccionario Enciclopédico de Derecho Usual*. Edit. Heliasta. Buenos Aires, Argentina.
- Cavazos. (2005) *Mujer, etiqueta y cárcel*. Edit. UAM. México. D.F.
- Córdova. (2002) *Evaluación de un Programa de Orientación Empleando la PNL para la reducción de los niveles de Ansiedad y Depresión. Una Perspectiva de la Psicología Humanista*. Tesis de Maestría en Orientación y Desarrollo Humano, Universidad Iberoamericana UIA. México.
- Cuevas. (1992) *La Mujer Delincuente: bajo la ley del hombre*. Edit. Pax. México.
- Chávez. (1999) *Mujeres Tras el Delito*. Tesis de Licenciatura en Psicología; FES Iztacala, UNAM. México.
- Comisión Nacional de Derechos Humanos. (2003) *Diagnostico Interinstitucional del Sistema Penitenciario en el Distrito Federal*. CNDH.
- Comisión Nacional de Derechos Humanos. (2004) *Trayectoria de la Población Sentenciada, proceso legal y calidad de vida en los centros penitenciarios del Distrito Federal: Análisis de datos recabados en la encuesta a internos a internas de los Centros Penitenciarios. Docencia Económica (CIDE)*. CNDH.

- Dillon (2005) *La guía de la autoestima total para la mujer: los ocho secretos que necesita conocer*. Edit. Panorama. México.
- Dorsch. (1985) *Diccionario de Psicología*. Edit. Heder. Barcelona, España.
- Frankl. (1984) *Ante el Vacío Existencial: Hacia una humanización de la psicoterapia*. Edit. Herder. Barcelona, España.
- Frankl. (1991) *La Psicoterapia y la Dignidad de la Existencia*. Edit. Almagesto colección mínima. Buenos Aires, Argentina.
- Frankl. (2001) *Psicoterapia y Existencialismo: Escritos selectos sobre logoterapia*. Edit. Herder. Barcelona, España.
- Forner. (2002) *La llave del éxito: Programación Neuro Lingüística*. Edit. Tomo. Mexico. D.F.
- García. (1993) *El Sistema Penal Mexicano*. Fondo de Cultura Económica. México.
- Gendlin. (1988) *FOCUSING: Procesos y técnicas del enfoque corporal*. Edit. Mensajero. Madrid España.
- Goffman. (2001) *Internados: Ensayos sobre la situación actual de los enfermos mentales*. Edit. Amorrortu. Buenos Aires, Argentina.
- Gómez. (2002) *Propuesta de un programa de sensibilización Gestalt, desde la Psicología existencial humanista, para el trabajo en la autoestima con las diferentes etapas*. Tesis de Licenciatura. Facultad de Psicología UNAM.
- Hall. (1974) *La Teoría del si mismo y la personalidad*. Edit. Paidos. Buenos Aires, Argentina.
- Herrera. (1995) *Reflexiones Criminológicas*. Universidad Autónoma del Estado de México UAEM.
- Lagarde. (2005). **Los cautiverios de las mujeres: madresposas, monjas, putas, presas y locas**. (PUEG) Programa Universitario de Estudios de Genero, UNAM.
- Leganes. (1999) *Criminología*. Edit. Tirant Lo Blanch. Madrid, España.
- Lerner. (2003) *Del Automaltrato a la Autoestima*. Edit. Lugar. Buenos Aires Argentina.
- Lima. (2004) *Criminalidad Femenina: teorías y reacción social*. Edit. Porrúa. México.
- Linares. (1996) *Identidad y Narrativa: La terapia familiar en la práctica clínica*. Edit. Paidos. Barcelona, España.
- Lira. (2002) *La Práctica de la Psicoterapia: La construcción de narrativas terapéuticas*. Edit. Descleé de Brouwer. Madrid, España.

- Marchiori. (1985) *Institución Penitenciaria*. Edit. Córdoba. Buenos Aires, Argentina.
- Marchiori. (1999) *Criminología: Introducción*. Edit. Córdoba. Buenos Aires, Argentina.
- Martínez. (1999) *La Psicología Humanista*. Edit. Trillas. México
- Martorell. (1996) *Psicoterapias: Escuelas y conceptos básicos*. Universidad Complutense de Madrid.
- Maslow. (1991) *Motivación y personalidad*. Edit. Díaz de Santos. Madrid, España.
- Merani. (2002) *Diccionario de Psicología*. Edit. Grijalbo. México.
- Mezerville. (2004) *Ejes de Salud Mental: los procesos de autoestima, dar y recibir afecto y adaptación al estrés*. Edit. Trillas. México. DF,
- Montoya. (2004) *Autoestima: Estrategias para vivir mejor con técnicas de PNL y Desarrollo humano*. Edit. Pax. México.
- Noriega. (1990) *¿Que se puede esperar de mí si dicen que soy incorregible? Autorreparentalización: una técnica del análisis transaccional aplicada con las menores infractoras*. Tesis de Licenciatura. Facultad de Psicología UNAM.
- Pacheco. (2004) *Ansiedad y Estilos de Afrontamiento en Internos de Reclusorios del D.F.* Tesis de Licenciatura. Facultad de Psicología UNAM.
- Polaina. (2004) *Familia y Autoestima*. Edit. Ariel. Barcelona España.
- Quitmann. (1989) *Psicología Humanística*. Edit. Herder. Barcelona, España.
- Reidl, (1976) *Prisonalización en una Cárcel para Mujeres*. Secretaria de Gobernación. México.
- Pellicer. (1985) *Autoestima: Clave del Éxito Personal*. Edit. Manual Moderno. México.
- Revista: El espejo de Ucrania, año 2. N° 5, abril- junio 2001. Revista cultural acapulqueña. Edición trimestral. Pág. (36-37). "Mujeres de Afganistán". Lynn Goodall, Perth, Australia.
- Rodríguez. (2003) *Criminología*. Edit. Porrúa. México.
- Román. (2000) *Factores Criminogenos que Influyen en la Mujer Delincuente y su Importancia en la Readaptación Social*. Tesis de Licenciatura, Facultad de Derecho, UNAM, México.
- Rosello. (1980) *Diccionario Psicológico*. Edit. Elicien. Barcelona, España.

Sánchez. (2002) *Perfil Criminológico del Homicida y su Tratamiento*. Tesis de Licenciatura; Facultad de Psicología, UNAM, México.

Salinas. (2000) *Semejanzas y Diferencias (en el ambiente familiar) en un grupo de mujeres reclusas y un grupo de mujeres trabajadoras*. Tesis de Licenciatura, Facultad de Psicología UNAM; México.

Sartre. (1985) *El Existencialismo es un Humanismo*. Edit. Quinto Sol. Barcelona, España.

Siems (1997) *Tu Cuerpo Sabe la Respuesta: Focusing como método de auto conocimiento, una guía practica*. Edit. Mensajero. Madrid, España.

Silver (1981) *Introducción a la Criminología*. Edit. Continental. México.

Solís (1985) *Sociología Criminal*. Edit. Porrúa. México.

Valverde. (1997) *La Cárcel y sus Consecuencias: La Intervención Sobre la Conducta Desadaptada*. Edit. Popular, México.

Verduzco. (2000) *Autoestima Para Todos*. Pax. México.

Villanueva. (1994) *Consideraciones Básicas para el Diseño de un Reclusorio*. Procuraduría General de la Republica. México. D.F.

White & Epsón. (1993) *Medios Narrativos para fines Terapéuticos*. Edit. Paidós. Buenos aires, Argentina.