



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

Percepción de la maternidad en madres de adolescentes mediante un taller reflexivo-vivencial

T E S I S
QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

P R E S E N T A
EMILIA CASILLAS RODRÍGUEZ

Directora: Dra. Paulina Arenas Landgrave

Revisora: Mtra. Rocío Nuricumbo Ramírez

Sinodales: Mtra. Beatriz Alejandra Macouzet Menéndez

Dra. Angélica Juárez Loya

Dra. María Teresa Monjarás Rodríguez



Ciudad Universitaria, CD. MX.

2022



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

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

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

Agradecimientos

A la Universidad Nacional Autónoma de México, por toda la formación profesional que recibí en sus espacios. Al proyecto de Investigación "*Psicopatología, riesgo y resiliencia en adolescentes y sus familias*" PAPIIT IA303716, mediante el cual fue posible la realización de este trabajo.

A la Dra. Paulina Arenas, por pacientemente acompañarme a lo largo de este tardado proceso, siempre brindándome su apoyo y su amistad. Gracias por abrirme tantas puertas y siempre hacerlo con tanto cariño.

A la Dra. Rocío Nuricumbo, por haber supervisado el taller de este proyecto tan de cerca y con la mayor disposición, tu prudencia y consejo fueron fundamentales para llevar a cabo el taller.

A la Dra. Beatriz Macouzet, por invitarme a participar en un proyecto tan lindo. Admiro enormemente la seriedad y la ética con la que ejerces la clínica en diversos contextos, sin duda he aprendido mucho de ti.

A la Dra. Angélica Juárez y la Dra. María Teresa Monjarás, por su disponibilidad y compromiso para revisar este trabajo.

Dedicatorias

Gracias a mis padres, por sentar las bases de lo que soy hoy con todo el apoyo y el amor del mundo. Siempre estaré profundamente agradecida con ambos por procurar y desear lo mejor para mí en todas mis etapas.

A Eugenio y a Ernesto, cómplices y testigos de cómo llegué a ser lo que soy hoy. No podría pedir mejores hermanos que ustedes, los quiero siempre.

Gracias a todas las mujeres que, con su escucha, cariño, consejo y presencia, me sostuvieron para poder concluir este trabajo. Gracias por hacerme cancha en su cotidianidad para avanzar juntas en nuestros respectivos proyectos de vida. Sandra, por las mañanas enteras trabajando juntas y las tardes de risas para descomprimir las angustias. Karla, por estar siempre y hacerme parte de tu familia, tu lealtad y amor no conocen límites. Mariela, por tu atenta escucha y tu cariño incondicional. Andrea, por tu cariño tan apapachador y siempre recordarme mis cualidades. Mariel, por ser siempre ejemplo de cómo vivir plena y sacarle jugo a la vida. Adriana, por esa sensibilidad tan profunda ante todos los temas importantes, siempre cariñosa y presente. Rosa, por tu gran sentido del humor, sumado a la incondicionalidad más grande, por tu confianza y por siempre estar. Karen, por haber encontrado una amistad tan bonita y compartir tanto. Cecy, por compartirme un poquito de tu sabiduría cada día. María, por repartir entre las dos las angustias del último jalón en plena pandemia. A Naty, por adoptarme como tu hermana y siempre escucharme y apapacharme. A Pau, porque más allá de ser una gran mentora, eres también una gran amiga, soy muy afortunada de contar con tu apoyo en tantos sentidos. A Mafer, porque me has enseñado tanto, y nuestra amistad trasciende cualquier diferencia generacional, tú me enseñaste desde mis 7 añitos, el significado de sororidad.

A Susana Góngora, porque no se me ocurre cómplice más íntimo en este proceso que tú. Gracias por visitar junto conmigo en incontables ocasiones tanto mi marco teórico como mis angustias del momento, por las pláticas de la tesis y de la vida, por las rachas de trabajo intenso

que pasamos juntas de sol a sol, por las risas, las canciones, los memes, el café y el cariño. Gracias por hacerte siempre presente en este camino profesional que, sabemos bien, conlleva un arduo y a veces doloroso trabajo con una misma, el cual sería intolerable si no se contara con una amistad tan entrañable como esta que hemos cultivado a diario desde hace 23 años.

A Leonardo, por brindarme la contención necesaria para cerrar este ciclo. Gracias por apoyarme tanto y siempre, de la manera que se requiera, transformándonos en el camino.

A Vicente, por los tantos años en el diván, lugar donde continuamente aprendo a tejer lo propio y destejer lo ajeno para no cargar de más.

A las mamás. En general, a todas aquellas que me rodean y me enseñan a diario las mil maneras de ser madre. En particular, a las 7 mujeres que conformaron el taller que hizo posible esta tesis y a Naty, que nos compartió su sensatez y su experiencia clínica para llevar las riendas del taller reflexivo-vivencial junto conmigo.

Índice

Resumen	1
Abstract	2
Introducción	3
Capítulo 1. Maternidad en México	5
Definición	5
Aspectos importantes para el estudio de la maternidad	6
<i>Abordaje de la maternidad desde el nacimiento de una madre</i>	7
<i>Idealización de la maternidad desde un discurso universal único</i>	9
<i>Comprensión del contexto en el que se ejerce.</i>	12
Percepción de la maternidad	15
<i>Importancia de pensarse como madre</i>	15
<i>La constelación maternal</i>	17
<i>Confrontación con la madre modelo y la autocrítica</i>	20
<i>Autoconcepto durante la maternidad</i>	23
Mitos sobre ser madre	27
<i>La intolerancia al error en la maternidad</i>	30
<i>Los roles de género en el hogar</i>	32
<i>El amor incondicional a los hijos</i>	37
<i>La maternidad como prueba de la feminidad</i>	40
Ser madre en México	43
<i>Estadísticas de la maternidad en México</i>	43
<i>Estructura familiar mexicana</i>	44
<i>La madre mexicana</i>	46
Capítulo 2. La adolescencia y la relación con los padres	48
Cambios que surgen en la adolescencia	48
Duelos que padece el adolescente	50
<i>Duelo por el cuerpo infantil</i>	51
<i>Duelo por la identidad infantil</i>	51
<i>Duelo por los padres de la infancia</i>	52

Cambios en la relación entre el adolescente y sus padres	52
Crisis parental durante la adolescencia de los hijos	56
Capítulo 3. Trabajo grupal con madres de adolescentes: talleres reflexivo-vivenciales	59
Importancia del trabajo grupal	59
Trabajo grupal con madres realizado desde la investigación	62
Trabajo grupal con madres realizado desde el ámbito comunitario	64
Talleres reflexivo-vivenciales	67
<i>Antecedentes y principios</i>	67
<i>Beneficios de la impartición de talleres reflexivo-vivenciales</i>	74
Capítulo 4. Método	76
Justificación y planteamiento del problema	76
Pregunta de investigación	78
Objetivo general	78
Objetivos Específicos	78
Tipo de estudio	78
Muestreo	78
Criterios de selección	79
Participantes	79
Escenario	79
Procedimiento	79
Resultados	82
Presentación del grupo	82
<i>Proceso de conformación de grupo</i>	82
<i>Datos sociodemográficos</i>	84
Desarrollo y análisis cualitativo de las sesiones	86
Discusión y conclusiones	127
Limitaciones y sugerencias	137
Referencias	139

Anexos	155
Anexo A. Cuestionario abierto de detección de necesidades	155
Anexo B. Consentimiento informado	156
Anexo C. Cartas descriptivas	157

Resumen

Las ideas acerca de la maternidad han estado por décadas vinculadas a la ideología de la maternidad intensiva (Hays, 1996), la cual deposita en la mujer la total responsabilidad de los hijos. Además, existe la figura ideal de “La Madre”, una representación ideal, abstracta y generalizadora que encarna el instinto maternal, el amor materno y el saber hacer maternal como la esencia atribuida a la maternidad (Palomar, 2004). Por ello, es importante que las mujeres se pregunten a sí mismas cuáles son los pensamientos e ideas que conforman su propio concepto de maternidad, pues ésta se trata de un proceso fluctuante y no una situación estática (McBride & Shore, 2001), por lo cual el continuo crecimiento de la identidad materna (Mercer, 2004) debe ser considerado. Aunado a esto, la adolescencia de los hijos es una de las transiciones que más impacto tiene en la relación con los padres (Estévez, 2013), por lo cual la reflexión acerca de la percepción del ser madre es muy relevante durante esta etapa. El propósito de este trabajo fue diseñar e implementar un taller reflexivo-vivencial para conocer los cambios que gracias al taller surgen en la percepción del ser madre de un hijo adolescente en mujeres de la comunidad de San Andrés Totoltepec. Dicha intervención se realizó con un grupo de 7 madres de hijos adolescentes dentro de las instalaciones de una institución educativa privada al sur de la Ciudad de México. Los resultados obtenidos de tipo cualitativo indican que gracias al espacio brindado para la reflexión las participantes fueron capaces de esclarecer la percepción que tenían de sí mismas como madres y lograron cambios en la relación consigo mismas en cuanto al autocuidado integral y al interés en sí mismas como mujeres y no únicamente como madres. A partir de los resultados alcanzados en este trabajo se puede constatar que el trabajo grupal en conjunto con la actividad reflexiva puede dotar de recursos a las mujeres para que éstas puedan lograr cambios en cuanto a la percepción de sí mismas como madres durante la difícil etapa de la adolescencia de los hijos.

Palabras clave: maternidad, percepción del sí mismo, adolescencia, taller reflexivo-vivencial.

Abstract

For decades, the ideas about motherhood have been linked to the intensive motherhood ideology (Hays, 1996), which gives women all the responsibility of rising children. Also, there is the ideal figure of “The Mother”, which is an ideal, abstract and generalizing representation that embodies the maternal instinct, maternal love and mothering know-how as the core of motherhood (Palomar, 2004). Therefore, it is important that women ask themselves which are the thoughts and ideas that make up their own concept of being a mother. Since motherhood is a fluctuating process and not a static situation (McBride & Shore, 2001), the continuous growth and transformation of the mother identity must be considered. Added to this, adolescence is a mayor life transition that has a great impact in the relationship with parents (Estévez, 2013), which makes the reflection on the perception of being a mother very relevant during this stage. The main purpose of this work was to design and implement a reflective-experiential workshop to know the changes achieved in the perception of being a mother of a teenager in women from the San Andrés community. This intervention was carried out with a group of 7 mothers of teenagers within the facilities of a private educational institution located in southern Mexico City. Qualitative results indicate that the space provided for reflection gave them the opportunity to clarify their own perception of being a mother and they achieved changes in the relationship with themselves through a new interest in themselves as women and not only mothers and in global self-care. The results of this study also confirm that group work along with reflective activity can provide women with resources for achieving change in self-perception as mothers during their kid’s adolescence.

Key words: motherhood, self-perception, self-concept, adolescence, reflective-experiential workshop.

Introducción

Convertirse en madre es una realidad que viven la mayoría de las mujeres en el mundo y la manera en la que cada mujer la experimenta ha sido estudiada desde diferentes aristas. La maternidad se trata de un proceso psicobiológico que adquiere un significado distinto dependiendo del marco social, cultural, histórico y psicológico en el que se desarrolle (Oberman, 2005). Sin embargo, toda madre se enfrenta a construcciones simbólicas de la maternidad impuestas por la cultura (Sánchez et al., 2004) por lo que es común que la mujer se encuentre en una constante dualidad entre sentirse atraída a encajar en el papel idealizado y reconocido que se le asigna a la madre y a la vez sentir vergüenza de no ser ese ideal (García-Rojas, 2020). Aunado a ello, no siempre existe la claridad acerca de la aproximación individual que cada mujer tiene a dicho ideal.

El rol de madre cambia y evoluciona dependiendo la etapa por la que transitan los hijos. Una de las etapas más complejas por la que éstos pasan es la adolescencia, la cual es un proceso que conlleva una revolución psicosocial con cambios rápidos y de gran magnitud, los cuales se dan en paralelo con la crisis parental (Gaete, 2015; La Robertie, 1996; Léo-Levisky, 1999). Esta etapa conlleva nuevos cuestionamientos para las madres que abonan al ya de por sí complicado ejercicio de la maternidad.

El presente trabajo busca conocer los cambios que surgen en la percepción del ser madre de un hijo adolescente a partir de la asistencia a un taller reflexivo – vivencial. Por medio de la actividad reflexiva realizada las madres lograron pensarse a sí mismas en su papel de madres con más claridad, para posteriormente poder buscar las herramientas necesarias y con ello generar cambios benéficos en su relación con los hijos adolescentes. El trabajo realizado en este estudio es descriptivo, por lo que se presentarán los cambios reportados de forma verbal y escrita por parte de las participantes del taller.

El marco teórico que conforma el presente estudio está compuesto por tres capítulos. El primero aborda los temas referentes a la maternidad, incluyendo las dificultades y mitos que existen alrededor de la figura de la madre y las teorías que ayudan a comprenderse a sí misma durante la maternidad, como lo

son el autoconcepto materno y la constelación maternal. El segundo capítulo trata acerca de los temas referentes a la adolescencia y la relación con los padres en dicha etapa. El tercero, explora el trabajo grupal realizado con madres de adolescentes al igual que explica la metodología del taller reflexivo-vivencial. En el capítulo 4 se expone el método de este trabajo para después presentar el desarrollo del taller reflexivo-vivencial, al igual que el análisis cualitativo del mismo y los resultados obtenidos.

Capítulo 1. Maternidad en México

Definición

El diccionario de uso del español define la palabra madre como “mujer que tiene o ha tenido hijos, con respecto a estos” (María Moliner, 1998, definición 1); el mismo diccionario define maternidad como la “circunstancia de ser madre” (María Moliner, 1998, definición 2). Sin embargo, al leer estas definiciones surge la duda de qué conlleva la circunstancia de ser madre, pues bien, la intuición nos dice que se trata de un tema mucho más complejo que solo haber tenido hijos. En realidad, la maternidad implica un proceso psicobiológico y adquiere un significado distinto dependiendo del marco social, cultural, histórico y psicológico en el que se desarrolle. Aunado a esto, envuelve procesos de gran complejidad como la fecundación, el embarazo, el parto, la lactancia, la crianza, la educación y la separación (Oberman, 2005).

La maternidad y sus posibles significados e interpretaciones representan un pilar fundamental del conocimiento de la humanidad desde la madre en la mitología y la cultura griega hasta la madre actual. Así lo describe Molina (2006), quien al realizar una revisión histórica del concepto de maternidad concluyó que las transformaciones que esta noción ha tenido a través de los siglos, al igual que sus consecuencias en la experiencia subjetiva y el ejercicio de la crianza, son cambios que reflejan la influencia de procesos culturales.

Badinter (1981) describe a la madre tradicional, es decir aquella mujer casada y que tiene hijos legítimos, como un personaje relativo y tridimensional. Se trata de un personaje relativo porque forzosamente se concibe en la relación con el padre y el hijo; tridimensional debido a que además de esa relación doble, quien es madre es también mujer, un ser específico dotado de aspiraciones propias, que a menudo no tienen nada que ver con las de su marido ni con los deseos del niño. La autora hace hincapié en que toda indagación realizada sobre las conductas maternas debe considerar estas diferentes variables (Badinter, 1981).

Arendell (2000) explica que dentro de la gran variedad de trabajos realizados acerca de la maternidad, existen de manera paralela dos aproximaciones: la conceptual y la empírica. Sin embargo, hay una falta de integración entre ambas aproximaciones. Por un lado, hay un acercamiento al ser madre que es interpretativo, crítico, hermenéutico, cualitativo y feminista. Existen diversas perspectivas que parten de esta aproximación, y aunque varían entre ellas, todas parten de un enfoque puesto tanto en la construcción de significados compartidos como en los contextos históricos, culturales y situacionales a partir de los cuales actúan las personas (Arendell, 2000). Desde dichas perspectivas los significados son múltiples y cambian constantemente. Por otro lado, existe también la tradición académica que se adhiere a las convenciones clásicas de la ciencia del positivismo social, desde esta aproximación los trabajos están sustentados por metodologías estadísticas y se exploran las relaciones entre variables y se determinan patrones de causalidad. Desde esta perspectiva, se espera que los hallazgos sean verificables, confiables y generalizables (Arendell, 2000). Uno de los retos más grandes que afronta el ámbito académico en cuanto al estudio de la maternidad es intentar disminuir la brecha existente entre las dos aproximaciones, para de ese modo integrar las contribuciones de ambas y llegar a una comprensión más completa del tema (Arendell, 2000).

No queda ninguna duda de la complejidad detrás del estudio de la maternidad, por lo que el presente trabajo comienza haciendo un análisis teórico que parte de tres ejes importantes que serán explicados a continuación.

Aspectos importantes para el estudio de la maternidad

Tras adentrarse de lleno en todo aquello que se ha dicho acerca de la maternidad, el gran bagaje de conocimientos y significados que aportan diversas disciplinas resulta apabullante, confuso y contradictorio. Es por ello por lo que considero relevante exponer tres aspectos importantes a considerar antes de hacer un recorrido puntual por cada uno de los temas a desarrollar en este capítulo. Se trata de

tres ejes desde los cuales se llevará a cabo el análisis que este trabajo realizará acerca del ser madre. El primero trata de la importancia de enfocar el estudio de la maternidad hacia todo aquello que conlleva el nacimiento de una madre, y no solamente el nacimiento del bebé. El segundo eje gira en torno a la idealización de la maternidad a partir de un discurso universal único que, aunque cada vez menos, ha definido por años un modelo de madre ideal occidental que se introyecta, a mayor o menor medida, en la identidad de toda mujer. El tercero y último se refiere a la importancia de comprender el contexto desde el cual se ejerce la maternidad, haciendo referencia al contexto cultural y socioeconómico que impacta de manera poderosa en los recursos y formas desde las cuales se hace frente a las vicisitudes que conlleva ser madre.

Abordaje de la maternidad desde el nacimiento de una madre

La maternidad ha resultado un tema de estudio complicado, en parte debido a que por mucho tiempo los discursos alrededor de la maternidad fueron fruto de una perspectiva masculina. Ambrosini y Stanghellini (2012) hablan de la necesidad de partir de experiencias femeninas para entender la maternidad. Las autoras mencionan que el punto clave para permitir un cambio de una visión externa e impersonal a una que incluya el punto de vista femenino es dar voz a nuestras dudas secretas. También explican que la interpretación de la maternidad como una experiencia femenina es un logro reciente, adquirido durante la segunda mitad del siglo XIX cuando se dirigió la atención hacia la respuesta de la madre ante el nacimiento del hijo. Fue en ese momento, cuando se consideró igual de importante lidiar con el nacimiento de un hijo que con el nacimiento de una madre, que la maternidad dejó de ser considerada como un evento natural con altas posibilidades de suceder y comenzó a ser vista como una experiencia compleja que desencadena una crisis en la vida de la mujer (Ambrosini & Stanghellini, 2012).

Enfocar el estudio de la maternidad hacia el nacimiento de una madre, y no únicamente al nacimiento del hijo resulta ser una tarea bastante complicada. En su libro “Nacemos de Mujer,” Adrienne

Rich (1976) parte de la premisa de diferenciar entre la institución de la maternidad y la experiencia de la misma, poniendo el foco del estudio del ser madre en “distinguir entre dos significados superpuestos de la maternidad: la relación potencial de cualquier mujer con los poderes de la reproducción y con los hijos; y la institución cuyo objetivo es asegurar que este potencial -y todas las mujeres- permanezcan bajo el control masculino” (Rich, 1976, p. 57). Con esto, Rich se refiere a la institución de la maternidad como la maternidad bajo el patriarcado: el conjunto de suposiciones y normas, de reglamentos y controles que secuestra la experiencia, la ordena de acuerdo con un poder ajeno y domestica esa parcela de las vidas de millones de mujeres. Al distinguir entre la institución de la maternidad y la experiencia misma, de nuevo cobra importancia escuchar la voz de las mujeres como principales narradoras de la historia de la maternidad, como menciona Carolina León (Rich, 1976), pues hace falta que las mujeres hoy en día tomen sus experiencias y las cuenten al mundo, sin complejos ni mitificaciones, pues “estamos bastante huérfanas de relato veraz, que incluya luces y sombras, cólera y ternura” (p. 23).

Al preguntarnos cómo se puede iniciar a equilibrar la balanza en cuanto al peso que tiene la experiencia por encima de la institución, la respuesta posiblemente esté en considerar que “sólo el deseo de compartir una experiencia privada y muchas veces dolorosa, puede capacitar a las mujeres para crear una descripción colectiva del mundo que será verdaderamente nuestro” (Rich, 1976, p. 60). De ese modo, se puede intentar crear una nueva narrativa en la que múltiples discursos acerca del ser madre quepan en el mismo mundo.

Una vez reconocida la importancia de visualizar la maternidad desde la voz femenina que habla a través de la experiencia, se hizo palpable la necesidad de tener un acercamiento a la maternidad que fuera más articulado, enfatizando el hecho de que el nacimiento de un bebé puede ser considerado una fase en el ciclo vital de la mujer que genera una reorganización del mundo interno y la búsqueda de un nuevo espacio mental que pueda acoger tanto la idea de un hijo como la idea de sí misma como madre (Ambrosini y Stranghellini, 2012). Este punto es apoyado por Stern et al. (1999) quienes sostiene que “una

madre necesita nacer psicológicamente al igual que su bebé nace de forma física, pues lo que una madre da a luz en su mente no es un nuevo ser humano, sino una nueva identidad: el sentido de ser una madre” (p. 13). Dicho lo anterior, el presente trabajo se enfocará en explorar como punto principal la perspectiva que tiene la mujer de sí misma como madre.

Idealización de la maternidad desde un discurso universal único

En el prólogo de la reciente reimpresión de *Nacemos de mujer* de Adrienne Rich, una de las obras más importantes que se han escrito acerca de la maternidad, Carolina León recalca que, si nos enfocamos en la noción de maternidad de manera transversal, “nos daremos cuenta de que pocas experiencias humanas están más reglamentadas en leyes no escritas que la maternidad” (Rich, 2019/1976, p. 16). Además, a esto se le suma que tanto la transmisión de dichas leyes como la vigilancia de su cumplimiento son labor de toda la sociedad, incluso de las mismas mujeres. Toda aquella mujer que se convierta en madre (y la que no también) es objeto de vigilancia (Rich, 2019/1976).

Para tratar de comprender las leyes no escritas de la maternidad hay que considerar la dimensión de lo imaginario, pues así se puede reconocer el peso de ese otro lugar de producción de sentido que se diferencia de la realidad. La dimensión de lo imaginario está compuesta por símbolos en distintos registros: en el de las imágenes propiamente dichas y también en el del lenguaje y en el de las prácticas sociales (Palomar, 2004). Palomar (2004) señala que a partir del proceso de construcción social de la maternidad se generan una serie de mandatos relativos al ejercicio de la maternidad que están encarnados en los sujetos y en las instituciones, y a su vez son reproducidos en los discursos, las imágenes y las representaciones, que producen un complejo imaginario maternal basado en una idea esencialista respecto a la práctica de la maternidad. Cabe recalcar que dicho imaginario es transhistórico y transcultural, por lo cual se conecta con argumentos biologicistas y mitológicos desde los cuales se desprende la producción de estereotipos y juicios hacia las mujeres con hijos. Dentro de los estereotipos

se encuentra la idea de “La Madre”, la cual es una representación ideal, abstracta y generalizadora que encarna la esencia atribuida a la maternidad: “el instinto materno, el amor materno, el *savoir faire* maternal y una larga serie de virtudes derivadas de estos elementos: paciencia, tolerancia, capacidad de consuelo, capacidad de sanar, de cuidar, de atender, de escuchar, de proteger, de sacrificarse, etc.” (Palomar, 2004, p. 16).

Dentro de los esfuerzos constructivistas feministas para retratar el amplio panorama de la maternidad se encuentra la investigación de la ideología de la maternidad (Arendell, 2000). Sharon Hays (1996) plantea que la ideología predominante es la de la maternidad intensiva, cuyo mandato declara los siguientes puntos:

1. Los hijos requieren una gran inversión de tiempo y dinero, al igual que involucramiento emocional.
2. La madre debe ser la cuidadora central de los hijos.
3. La maternidad es incomparable al trabajo remunerado.

Dado que bajo esta ideología la maternidad es exclusiva, totalmente centrada en el niño, y además requiere de un gran involucramiento emocional e inversión de tiempo y dinero, la madre que representa dicho modelo es aquella que se entrega al cuidado del otro, se auto-sacrifica y por ende no es un sujeto con necesidades e intereses propios, todo en pro de ser una buena madre (Hays, 1996).

Los requerimientos de la maternidad intensiva son excepcionalmente rigurosos dada la realidad estructural de la familia americana contemporánea y la ideología capitalista de producción. Las mujeres no pueden ser buenas mujeres si no son madres, y tampoco pueden ser buenas madres sin acoger los estándares de la maternidad intensiva quedándose en casa para encargarse de los hijos (Newman & Henderson, 2014). Sin embargo, al elegir estas opciones, las mujeres pierden la autonomía e individualidad que es crucial en la cultura neoliberal (Douglas & Michaels, 2004).

Carolina León, revisitando el texto escrito por Adrienne Rich, plantea que, en la actualidad a pesar de las sucesivas olas feministas de maternidad, la madre no es aún, ni en la mayor parte del mundo, del propio sujeto madre: le pertenece a otros, y aunque sea doloroso aceptarlo, sigue estando bajo el yugo de la institución de la maternidad (Rich, 2019/1976). La batalla por emancipar a las mujeres del ideal de madre perfecta se encuentra lejos de haber sido ganada, por lo que resulta fundamental analizar el motivo por el cuál debe seguir la lucha.

La importancia de analizar la idealización de la maternidad radica en la relación que existe entre la presión de ser la madre perfecta y el bienestar psicológico de las madres modernas. Como lo indican Henderson, Harmon y Newman (2016), incluso aquellas mujeres que no se identifican con la ideología de la maternidad intensiva se encuentran en riesgo de tener un aumento en estrés y ansiedad, al igual que una disminución de la autoeficacia ante la presión de ser perfectas y sentir culpa por no alcanzar las altas expectativas del ejercicio de la maternidad.

Por otro lado, hay autores que hablan del impacto que tienen los medios en la solidificación del ideal de la madre perfecta. Douglas y Michaels (2004) plantean el término *new momism* para describir al conjunto de ideas, normas y prácticas, frecuente y poderosamente representado por los medios, que da la apariencia de celebrar la maternidad, pero en realidad promueve estándares de perfección que se encuentran indudablemente fuera del alcance de cualquier madre.

En la actualidad resulta relevante analizar la idealización de la maternidad dado que parece que la noción de maternidad no ha logrado unificar significados congruentes enfatizando una función cargada de responsabilidad individual al igual que nuevas posibilidades de experiencia y autorrealización para la mujer. Siendo así, la madre del discurso social continúa asociándose a la ideología preponderante de la maternidad intensiva y omnipotente (Molina, 2006). Por ello, es importante analizar distintas creencias que conforman esta figura ideal.

Comprensión del contexto en el que se ejerce.

Como ya se vio anteriormente, la maternidad adquiere un significado distinto dependiendo del marco social, cultural, histórico y psicológico en el que se desarrolle (Oberman, 2005). Dados los objetivos del presente trabajo, resulta importante analizar cómo es que el contexto al cual pertenecen las mujeres de clase socioeconómica baja de la Ciudad de México afecta el ejercicio de la maternidad. Para ello, el primer punto importante a debatir es el privilegio de clase como factor crucial para comprender cómo es que las mujeres se enfrentan a la maternidad.

Retomando la diferenciación que realiza Adrienne Rich (1976) entre la maternidad como experiencia y como institución, Carolina León resalta lo siguiente:

Han pasado más de cuarenta años. Algunas mujeres en el presente son capaces de controlar el momento y el modo en el que se convierten en madres; algunas mujeres tienen voz y voto en lo relativo a sus partos y crianzas, algunas mujeres viven todo esto conscientemente y han reunido orgullo, autoconocimiento y poder suficiente para experimentar su maternidad (casi) libres; y algunas no tienen hijos y logran librarse del cuestionamiento. [...] Esto está lejos, sin embargo, de ser un proceso homogéneo. (Rich, 2019/1976, p. 20)

Al respecto, Carolina León subraya el privilegio desde el cual únicamente un sector de las mujeres es capaz de tomar las riendas de su propia maternidad, pues menciona que, para miles de adolescentes en el mundo, que no tienen la posibilidad de elegir libremente si desean ser madres, o cuándo hacerlo, la maternidad sigue siendo un asunto que controla el marido, la familia, la parroquia o el Estado. Pues “la institución está ahí, diseminada en pedacitos, desigualmente combatida y siempre dispuesta a rearmarse y contraatacar” (Rich, 2019/ 1976, p. 21).

La autora continúa explicando que la maternidad no se ha liberado en este tiempo como nos hubiera gustado, en parte debido a que la maternidad se nos vende como un asunto privado, pero es

realmente un tema muy público. Desde la raíz se trata de un tema de clase, pues todo aquello que tiene que ver con la maternidad en el paradigma de la elección, está atravesado por las condiciones materiales (Rich, 2019/ 1976). Así, la carencia de privilegio no solamente impacta en la elección de ser madre, sino también en los patrones desde los cuales se califica el desempeño de aquellas mujeres que terminan teniendo hijos. Retomando la ideología de la maternidad intensiva explicada anteriormente, una de las críticas más importantes realizadas a este modelo es que proviene de un lugar de privilegio desde el cual la buena madre es definida como una mujer blanca, de clase media y heterosexual. Lo anterior marginaliza y devalúa a cualquier perspectiva y experiencia que no quepa dentro de dicho esquema, manteniendo la hegemonía de la maternidad intensiva (Newman & Henderson, 2014; McCormack, 2005).

Existen discursos que responden a la maternidad intensiva brindando alternativas de diferentes articulaciones de la maternidad que han sido desarrolladas como respuesta al modelo dominante (Arendell, 1999, como se citó en Newman & Henderson, 2014). De ese modo, incluso cuando las mujeres no se basan específicamente en la ideología de la maternidad intensiva, terminan respondiendo a ella como el ideal dominante, convirtiendo los nuevos discursos en un acto de resistencia (Newman & Henderson, 2014; McCormack, 2005). Christopher (2012) acuñó el término “maternidad extensiva” para describir la manera en la que las madres responden a las construcciones culturales del ideal de madre y mujer trabajadora y redefinen cómo el empleo encaja en las nociones que se tienen de lo que es ser una buena madre. Christopher (2012) encontró que existe una variación en la discusión del ideal de parentalidad y situación de empleo dependiendo del estado marital y la clase social de las mujeres. El estudio determinó que muchas madres que tienen un trabajo remunerado justifican su empleo argumentando a favor de los beneficios personales que ellas mismas reciben del trabajo remunerado, además de los beneficios que tiene para sus hijos. De ese modo, el trabajo realizado sugiere que el replanteamiento de la maternidad siguiendo la línea de la maternidad extensiva no se limita únicamente a mujeres que pertenecen a una clase social privilegiada.

Algunos autores como Sánchez et al. (2004) hablan de la maternidad refiriéndose a dos instancias distintas: las elaboraciones simbólicas de la maternidad y el ejercicio de esta. La maternidad es vista como la institución que asigna el lugar de madre a la mujer por medio de la relación social que se establece entre ella y el recién nacido, y en la que la madre debe hacerse cargo de las necesidades de éste. Dicha relación social se rige por una serie de construcciones culturales de género (modelos, normas, ritos, valores, representaciones, discursos, teorías, etc.) que delimitan los márgenes de esta relación y las condiciones sociales en las que “debe darse”. Por otro lado, el ejercicio de la maternidad se da por medio de un entramado de relaciones determinadas por el género, la edad y otros determinantes económicos y sociales. Ser madre se da a partir de experiencias construidas en el entretejido social de un grupo específico inscrito en un momento histórico determinado. Es en este devenir que se presentan las diferencias jerarquizadas entre hombres y mujeres, las cuales serán distintas dependiendo el grupo social.

Ser madre se da en diferentes condiciones socioeconómicas, pero todas las mujeres con hijos se enfrentan a las construcciones simbólicas de la maternidad impuestas por la cultura, solo que lo hacen desde experiencias distintas. El ejercicio de la maternidad tiene diversas etapas que en ocasiones se definen a través de los cambios en las necesidades de los hijos y en otras por las responsabilidades de la madre con el resto de la familia (Sánchez et al., 2004). De este modo, se describirán las condiciones específicas del contexto al cual pertenecen las participantes del taller impartido en este trabajo, al igual que se centrará la atención en las necesidades específicas que surgen cuando los hijos están en la etapa adolescente.

Percepción de la maternidad

En este apartado se desarrolla el eje del abordaje de la maternidad desde el nacimiento de una madre, haciendo énfasis en los procesos internos por los que pasa la mujer cuando es madre, desde los cuales las mujeres van armando la perspectiva que tienen de sí mismas como madres.

Importancia de pensarse como madre

Conocer la percepción que se tiene acerca de la maternidad es un acto de gran importancia para toda mujer, pues es innegable que la noción de madre genera un impacto profundo en la identidad de cada una de ellas. Antes de ahondar un poco más en los conceptos teóricos que respaldan dicha aseveración, se expresarán las razones por las que saber los detalles de la percepción que se tiene acerca del ser madre resulta relevante.

Para responder a la pregunta ¿qué percepción tengo de la maternidad? primero es importante aclarar quiénes deben responder dicha pregunta. Como ya se mencionó anteriormente, es preferible (y necesario) que la respuesta a esta pregunta provenga de una voz femenina y no masculina (Ambrosini & Stranghellini, 2012). Sin embargo, también es importante reconocer que las posibles respuestas a esta pregunta afectan a toda mujer, pues Molina (2006) menciona que desde hace mucho tiempo la maternidad ha sido quizás la investidura más poderosa para la autodefinición y autoevaluación de cada mujer, incluso de aquellas que no son madres, y esto sucede debido a que la influencia que los procesos culturales ha tenido en el concepto de maternidad ha hecho que los significados asociados a ser madre y ser mujer se hayan ido entrecruzando a través del tiempo. Además, la relación de las mujeres con la maternidad es un proceso tan naturalizado y mitificado que decidir no ejercerla se vuelve un factor de tensión que se ve reflejado en la estigmatización y la presión social (Ávila, 2005).

Fomentar la expresión y reflexión de un determinado tema hace posible el esclarecimiento del pensamiento, alcanzando una mayor profundidad de este y llegando a nuevos pensamientos y perspectivas del

mundo (Gutiérrez, 2016). Por ello, es de gran valor que las mujeres se pregunten a sí mismas cuáles son todos aquellos pensamientos que conforman su propio concepto de maternidad. Aunado a lo anterior, también se debe considerar que la maternidad es un proceso fluctuante y no una situación estática (McBride & Shore, 2001), por lo que su estudio (y por ende el trabajo autorreflexivo que se realice sobre la misma) debe de incluir tanto la transformación inicial de la madre como el continuo crecimiento de la identidad materna (Mercer, 2004).

Retomando la importancia de la maternidad vivida como un proceso en continua transformación y crecimiento, se ha comprobado que en ocasiones la salud mental de las mujeres se ve afectada por el ejercicio de esta, pues la depresión afecta a las madres en diversas formas clínicas. Un reporte realizado por la Organización Mundial de la Salud (2007) concluyó que la mala salud mental materna es un problema de salud pública especialmente serio en contextos de escasos recursos. Emilce dio Bleichmar (2005) habla de la depresión de la madre como uno de los factores de mayor riesgo para la constitución de un vínculo temprano con el hijo que garantice la salud mental. Una de cada tres mujeres embarazadas o que son madres de recién nacidos presentan problemas de salud mental, siendo los más comunes la depresión y los estados de ansiedad (OMS, 2008).

Los problemas en salud mental durante la etapa temprana de la maternidad abarcan la depresión pasajera, la depresión posparto y la psicosis puerperal. A su vez, más tarde en este proceso se puede presentar el síndrome de nido vacío que surge cuando los hijos llegan a la edad de abandonar el hogar, lo cual también afecta a las madres, al igual que las múltiples depresiones encubiertas en síntomas somáticos como la fibromialgia y la fatiga crónica (Dio Bleichmar, 2005). Además, existe un patrón en la alta prevalencia de desórdenes mentales perinatales comunes, el cual incluye los siguientes factores de riesgo: ser adolescente, no estar casada, haber tenido pérdidas reproductivas previas, tener un embarazo no deseado (incluyendo el embarazo como resultado de una violación), falta de confianza en la pareja,

carecer de apoyo emocional y práctico por parte de la familia, pobreza y falta de oportunidades para obtener ingresos, tener una vivienda inadecuada, hacinamiento y falta de privacidad (OMS, 2007).

Saberse madre involucra reconocer que la maternidad llega a la vida de una mujer como una transgresión, incluso cuando se da sin complicaciones aparentes. Pues la mayoría de los autores coinciden en que es uno de los cambios más fuertes vivido por las mujeres. Debemos entender que la maternidad conlleva un parteaguas que tendrá un impacto en la identidad de la mujer, en su autoconcepto y en su modo de relacionarse con el mundo. Poder reconocer la percepción que tiene una mujer de sí misma como madre conlleva la reflexión de diversas esferas de la vida y momentos clave, como lo es el analizar la imagen ideal que tiene cada una de lo que significa una madre y también el poder acomodar en el mundo interno el nuevo rol a desempeñar. Es por ello por lo que se explorará a mayor profundidad cada uno de estos puntos.

La constelación maternal

Partiendo del eje que resalta la importancia del nacimiento de una madre, uno de los conceptos más significativos al considerar este punto es lo que Daniel Stern (1997) denominó *la constelación maternal*.

Daniel Stern (1997) denomina constelación maternal a un nuevo y único estado psíquico en el cual entra la madre tras el nacimiento de un bebé. Este nuevo estado psíquico determinará un nuevo conjunto de tendencias a la acción, sensibilidad, fantasías, temores y deseos. Se trata de una nueva constelación con una duración temporal que puede variar de meses a años, durante este lapso la constelación maternal será el eje organizador de la vida psíquica de la madre. No se trata de una variante de las construcciones psíquicas ya existentes o una regresión a etapas pre-edípicas o edípicas, sino que es considerada por derecho propio una construcción única e independiente de gran magnitud, además de ser completamente normal en la vida de la mayoría de las madres.

La constelación maternal hace referencia a la trilogía maternal, compuesta por tres preocupaciones y discursos diferentes que constituyen una suerte de ordenamientos de los intereses y acciones:

1. Atención e interés por su propia madre, especialmente con su propia madre cuando ella era niña. Mayor interés por su madre que por su padre, y por ella como madre más que como mujer y esposa.
2. El discurso consigo misma como madre y por las mujeres en mayor medida que con respecto a los hombres. Mayor interés por su marido como padre y en referencia hacia ella y el bebé, que por su marido como hombre o pareja sexual. Mayor interés por temas relacionados con el crecimiento y desarrollo del niño que por temas referentes a la carrera profesional.
3. Atención e interés por el bebé por encima de todo lo demás.

Al suceder esta jerarquización de intereses surgen cuatro grandes temas asociados:

1. Tema de la vida y el crecimiento ¿Puede mantener con vida al bebé y hacerlo crecer?
2. Tema de la relación primaria ¿Puede relacionarse afectivamente con el bebé de forma natural y garantizar el desarrollo psíquico del bebé para que sea tal como ella lo desea?
3. Tema de la matriz de apoyo ¿Sabrá la madre cómo crear y permitir los sistemas de apoyo necesarios para cumplir estas funciones?
4. Tema de la reorganización de la identidad ¿Podrá la madre transformar su propia identidad para permitir y facilitar estas funciones?

Resulta de gran importancia saber que al hablar de la constelación maternal Daniel Stern se refiere a un fenómeno observado en las sociedades occidentales desarrolladas y postindustriales, comprendiendo que no se pretende que dicho fenómeno se aplique más allá del marco de la época cultural y política actual, pues las condiciones culturales tienen una función esencial en la conformación

de la estructura final de la constelación maternal. Hay factores psicobiológicos que facilitan la sensibilidad y la tendencia de la madre a desarrollar algún tipo de constelación maternal (Insel, 1997, como se citó en Dio Bleichmar, 2005). Sin embargo, las condiciones socioculturales juegan un papel dominante en la manera y el momento en que se activan dichas influencias psicobiológicas (Dio Bleichmar, 2005). Stern (1997) indica los siguientes siete factores como parte de las condiciones culturales mencionadas:

1. Para la sociedad son de gran importancia el bienestar y el óptimo desarrollo de los bebés.
2. Se supone que el bebé es deseado.
3. En la cultura, la madre es valorada en parte como persona por su desempeño y éxito en el papel maternal.
4. La responsabilidad última del cuidado del bebé se deposita en la madre, aunque muchas de sus funciones sean delegadas a otras personas.
5. Es esperado que la madre ame a su bebé.
6. Se espera que el padre y otras personas ayuden a la madre a cumplir su papel maternal durante el período inicial.
7. La familia, la sociedad y la cultura no ofrecen a la madre la experiencia, la formación o la ayuda suficiente para que desempeñe sola y fácilmente su papel maternal.

Sin embargo, incluso bajo las mismas condiciones culturales, la constelación maternal no es obligatoria, aunque la mayoría de las mujeres desarrollarán una verdadera constelación maternal completa o reconocible dependiendo de diferencias individuales como lo son la cantidad de hijos que ya hayan tenido, entre otros. La fase de la constelación maternal tampoco es un período crítico o sensible, pero la organización psíquica que surge durante este periodo puede ser permanente, transitoria o, más frecuentemente, permanentemente evocable (Stern, 1997).

Confrontación con la madre modelo y la autocrítica

Una de las principales dificultades que se presentan en el proceso de ser madre es la confrontación de la mujer con la madre modelo, al igual que la dura autocrítica que dicha confrontación genera. Más adelante se explicarán todas aquellas ideas que existen alrededor de cómo debería ser una madre, es decir, los mitos detrás de ser una madre modelo. Sin embargo, en este apartado se tratará de explicar la dificultad que conlleva el hecho de que cada mujer se afronte a la dura autocrítica realizada al compararse con dicho modelo de maternidad inalcanzable.

Margaret Atwood (1985) menciona la siguiente frase en “Los cuentos de la criada,” una de sus novelas más controversiales:

Ninguna madre es por completo la idea de un hijo de lo que debería ser una madre, y supongo que también funciona al revés. Pero a pesar de todo, no lo hicimos tan mal el uno con el otro, lo hicimos tan bien como la mayoría.

La frase anterior nos introduce al tema de las expectativas que se crean acerca de cómo debe ser la figura de la madre. La llegada de un hijo confronta a la madre con la norma de la madre modelo, la cual delimita todo aquello que debería de sentir y hacer la mujer durante esta nueva etapa de su vida: sentirse feliz, estar siempre disponible para dar una respuesta eficaz, saber lo que el hijo necesita de ella, tener ganas, sentir placer al ser solicitada y brindar los cuidados requeridos. Sin embargo, puesto que eventualmente resulta evidente que todo lo anterior no se presenta de manera natural en ella, la madre llega a sentirse abrumada y sobrepasada por la angustia y la desesperación (Dio Bleichmar, 2005). Aunado a ello, Winnicott (1947) explica que la mujer también se ve obligada a tolerar el odio que su bebé le inspira sin hacer nada al respecto, lo cual ejemplifica con las siguientes razones:

- El bebé no es la propia concepción (mental) de la madre.
- El bebé no es sólo el de los juegos infantiles, el nene de papá, del hermano, etc.

- El bebé no es producido mágicamente.
- El bebé constituye un peligro para el cuerpo de la madre durante el embarazo y el parto.
- El bebé interfiere en la vida privada de la madre, es un reto que provoca preocupación.
- En mayor o menor grado, una madre siente que su propia madre exige un bebé de ella, de manera que su bebé es producido a fin de aplacar a su madre.
- El bebé le hace daño en los pezones incluso al chupar, actividad que al principio es de tipo masticatoria.
- El bebé es cruel, la trata como a una escoria, como a una sirvienta gratuita, una esclava.
- Ella tiene que amarle, incluyendo sus excreciones, al menos al principio, hasta que el bebé tenga dudas con respecto a sí mismo.
- El bebé trata de hacerle daño, la muerde periódicamente, como señal de amor.
- Da muestras de desilusión con respecto a ella.
- Su amor excitado es un amor interesado, de tal manera que, una vez conseguido lo que se proponía la arroja de sí como si se tratase de una mondadura de naranja.
- Al principio el bebé debe dominar, hay que protegerle de las coincidencias, la vida debe desarrollarse con arreglo a la marcha del bebé y todo esto hace necesario un continuo y detallado estudio por parte de la madre. Por ejemplo, la madre no debe estar angustiada cuando lo sostiene, etc.
- Al principio el bebé no tiene ni idea de lo que ella hace o sacrifica por él. En especial no puede tener en cuenta el odio de la madre.
- El bebé es suspicaz, rehúsa comida que es buena, y hace que la madre dude de sí misma, pero come bien cuando le alimenta su tía. Después de una mañana horrible con el pequeño, la madre se marcha y el bebé sonrío a un extraño, el cual dice: “Qué niño más cariñoso”.

- Si la madre le defrauda al principio, ella sabe que se lo hará pagar siempre.
- El bebé la excita pero la frustra: la madre no debe comerle ni comerciar sexualmente con él. (p. 272)

Winnicott (1949) concluye que lo más notable acerca de una madre estriba en su capacidad para recibir tanto daño del pequeño y para odiar tanto sin pagarle a él con la misma moneda, así como en su capacidad para esperar una recompensa que puede o no llegar más adelante.

Además de frecuentemente sentirse sobrepasadas por las expectativas puestas en ser la madre modelo, lo expuesto anteriormente también logra que las madres se enfrenten a una dura autocrítica al sentir que está haciendo las cosas mal, por sus sentimientos de rechazo hacia su hijo, lo que se suma como persecución y culpa al estado previo de añorar parecerse a la madre modelo. Considerando lo anterior, no resulta extraño que, pese a las mejores intenciones previas, se instale el desfallecimiento emocional de la madre con los consecuentes efectos devastadores para la relación temprana con el hijo (Dio Bleichmar, 2005).

Navarro, Navarrete y Lara (2011) realizaron un trabajo con el objetivo de estudiar la percepción de la eficacia materna (PEM) en el posparto y su relación con diversas variables sociodemográficas y psicológicas, entendiendo la PEM como el juicio que la madre formula sobre su propia competencia y efectividad para enfrentar las demandas y necesidades del infante. A raíz de los resultados obtenidos, los autores sugirieron que la PEM podría mejorarse a través de programas dirigidos a mujeres que presentan características como baja escolaridad, no tener pareja, síntomas de depresión o sucesos estresantes. Es inevitable detectar que estos datos hacen alusión a las altas expectativas puestas sobre la madre por parte de la sociedad, como ya se mencionó anteriormente, pues las mujeres suelen ejercer un juicio severo sobre sí mismas al evaluar la eficacia materna.

Autoconcepto durante la maternidad

Principios del autoconcepto. El término autoconcepto ha sido definido de múltiples formas. Sin embargo, la mayoría de los autores coincide en que el autoconcepto es una estructura cognitiva dedicada al sí mismo, que consiste en múltiples dimensiones organizadas jerárquicamente en la memoria, lo cual permite que elementos esquemáticos, experienciales y sociales se involucren simultáneamente en la definición de yo (Gore & Cross, 2014). Otros autores lo explican como “una estructura cognitiva que contiene imágenes de lo que somos, deseamos ser y manifestar a los demás. Son creencias subjetivas que se han incorporado a través de la percepción, interpretación y evaluación de lo que otros nos comunican acerca de nosotros mismos” (Villarroel, 2001, p.3).

La importancia del autoconcepto reside en que todos los pensamientos que lo conforman guían nuestro actuar, dando origen a nuevas cogniciones y sentimientos que afectan la conducta posterior. Lo anterior es el motivo por el cual las consecuencias de tener un alto o bajo autoconcepto explican no solo el comportamiento de las personas, sino también el aspecto motivacional y emocional que existe detrás de él, pues el autoconcepto mantiene una imagen consistente de quienes somos y cómo es que reaccionamos en diversas circunstancias (Villarroel, 2001). Además, el autoconcepto es fundamental en la integración de la personalidad, pues funciona como un instrumento de unidad y guía de la conducta del individuo, al igual que de su conducta futura y su proyecto de vida (Villarroel, 2001).

En cuanto a la formación del autoconcepto, éste no es innato, sino que es construido y definido a lo largo del desarrollo, a partir de la influencia de personas significativas del medio familiar, escolar y social, así como también por las propias experiencias de éxito y fracaso, a partir de la niñez temprana (Marchago, 1991; Haeussler & Milicic, 1995, como se citó en Salvatierra et al., 2005). Además, el género es un elemento clave para la construcción del autoconcepto, pues es la manera en la que cada sociedad simboliza la diferencia sexual y elabora las ideas de lo que deben ser un hombre y una mujer, condicionando su conducta (Ortega et al., 2001).

Cabe preguntarse ¿cómo es que dicha estructura cognitiva cambia a lo largo de la vida? Por décadas se han descrito varias formas en las que cambia el autoconcepto, comúnmente como respuesta a nuevos ambientes (Gore & Cross, 2014). Dado que el autoconcepto puede cambiar a través de diferentes procesos, Gore y Cross (2014) plantean que existen tres elementos que influyen cada proceso, pero cada proceso involucra un elemento prominente como la unidad principal para el cambio que ocurre. Sin embargo, eso no quiere decir que los otros dos elementos no jueguen un papel importante en el proceso de cambio del autoconcepto, pues ningún concepto debe considerarse conducido por un único elemento. Los tres elementos mencionados son el elemento de la recompensa, el elemento de comparación social y el elemento de la accesibilidad cognitiva. Los autores Gore y Cross (2014) los explican de la siguiente manera:

1. **Elemento de recompensa.** Se refiere al grado en el cual el cambio del autoconcepto se considera beneficioso para el individuo. A través de dicho elemento, la persona cambia el autoconcepto para maximizar las recompensas y minimizar el castigo del entorno. El deseo de este cambio puede provenir tanto del individuo como de las restricciones impuestas por el entorno sobre la expresión de aspectos particulares del sí mismo.
2. **Elemento de comparación social.** Este elemento hace referencia al proceso de compararse a sí mismo con otros, ya sea notando diferencias o similitudes. Cuando se identifica que el otro es similar a uno mismo, se sientan las bases para determinar el comportamiento apropiado dentro de contextos sociales particulares. A medida que cambian nuestras afiliaciones, cambian también las conceptualizaciones de los otros cercanos y de los endogrupos, resultando en un autoconcepto que se desplaza hacia las actitudes, rasgos y comportamientos de la pareja o del grupo. Otras personas también pueden influenciar la manera en la que comprendemos nuestro lugar en el mundo y cómo nos comparamos en términos de habilidad y actitudes; nuestro posicionamiento relativo en términos de estatus puede impactar en cómo nos definimos a nosotros mismos.

Cuando las personas se encuentran expuestas a un nuevo conjunto de objetivos para compararse, y por lo tanto aprenden nueva información acerca de su posición relativa dentro del grupo, probablemente experimentarán cambios en el modo en el cual se definen a sí mismos.

3. **Elemento de accesibilidad cognitiva.** Consiste en los cambios en la exposición a estímulos particulares. El grado en el cual la información se vuelve auto-relevante se da a través de la frecuencia de su activación en la memoria. Si las personas están expuestas a algunos estímulos auto-relevantes más frecuentemente que a otros, esos estímulos se tornan fácilmente accesibles, y por consecuencia son más propensos que otros estímulos a ser internalizados en el autoconcepto. Estos estímulos se destacan a través del *priming* conductual y la retroalimentación social.

Autoconcepto materno. Retomando la importancia del género como aspecto clave para la formación del autoconcepto, cabe preguntarse qué sucede con el autoconcepto de una mujer que, aunado a su condición de mujer, también posee la condición de madre, pues existe un cambio específico que sucede en el autoconcepto durante la maternidad. El autoconcepto materno se define como las auto-representaciones de la madre sintetizadas a través de pensamientos, sentimientos, actitudes e ideas relacionadas a las prácticas de crianza (Partridge, 1988 como se citó en Lee et al., 2016). La relación madre-hijo es central para el autoconcepto materno, pues ésta se fortalece y reconcilia a través de numerosos encuentros, experiencias compartidas y expectativas de sí mismos y del otro. Dicha relación es potencialmente influenciada por la definición que tiene la madre acerca de la mejor práctica de la maternidad, sus experiencias pasadas como niña y su satisfacción general actual de la vida (Gore & Cross, 2014; Johnston et al., 2007; Partridge, 1988, como se citó en Lee et al., 2016). Puesto que la creación de la imagen del autoconcepto de madre se compone de varios elementos multifacéticos e intrincados, la formación y el mantenimiento de la identidad materna no se dan en un único evento, sino que se trata de un proceso continuo. Se espera que el autoconcepto de la madre sea redefinido a través de procesos

dinámicos a medida que su hijo va creciendo. La adolescencia de los hijos es una de las transiciones más importantes que conllevan cambios en la identidad materna (Deutsch et al., 1988; Lee et al., 2016). De hecho, se ha reconocido que la autoevaluación a la que se someten los padres durante la crisis de la mediana edad involucra una reconsideración de su relación con los hijos adolescentes, dicha autorreflexión se ve reforzada por la disminución de sus roles como padres (Silverberg & Steinberg, 1990, como se citó en Lee et al., 2016).

La búsqueda de información resulta de gran importancia tanto en la anticipación de los periodos de transición de la madre como en el transcurso de estos, motivo por el cual la información obtenida tanto de fuentes indirectas (libros, consejos, etc.) como de la experiencia directa con el bebé después del parto son ambas potencialmente importantes en el desarrollo de un nuevo autoconcepto (Deutsch et al., 1988). Aunado a ello, al hablar de búsqueda de información y cambios en la manera de definirse a sí mismo durante un periodo de transición, debe tomarse en cuenta que la naturaleza de la búsqueda puede ser pasiva o activa. Por un lado, existe la postura de que la identificación con la propia madre es crítica, puesto que la identificación es un proceso inconsciente y es considerado relativamente pasivo en la naturaleza. En contraste, otras posturas sugieren que más que un proceso de identificación, el cambio en la autodefinition es un proceso constructivo que involucra la búsqueda de información activa. Es decir, que los individuos participan activamente en construir sus experiencias (Deutsch et al., 1988).

Lee et al. (2016) realizaron un estudio para investigar cómo el autoconcepto materno varía dependiendo de la etapa del desarrollo por la que están pasando los hijos. Encontraron que existe un aumento considerable en la importancia de la dimensión de las relaciones interpersonales en el grupo de madres mayores, sugiriendo que las relaciones interpersonales de las madres tienen un rol más sustancioso en la definición del autoconcepto materno a medida que disminuyen los roles parentales, pues los hijos demandan mayor independencia psicológica, social y física a medida que van creciendo. Además, se encontró que las relaciones interpersonales de las madres tenían diferentes composiciones

de elementos según el grupo al que pertenecían (madres de pre-escolares, madres de hijos en la etapa escolar y madres de adolescentes). La composición de las relaciones interpersonales para el grupo de madres de adolescentes fue mucho más amplia que la de los otros grupos, pues fue definido a través del entendimiento de las relaciones interpersonales, la comunicación con otros y el encontrar la felicidad y la alegría en la vida social.

Mitos sobre ser madre

En el presente apartado se profundiza acerca del eje de la idealización de la maternidad desde un discurso universal único por medio del desarrollo de los mitos que conforman el modelo de la madre ideal.

Debido al inherente contacto que tiene cada ser humano con la maternidad tomando en cuenta la irremediable condición de hijo, es de esperarse que de manera inevitable se tenga una opinión acerca de la maternidad. En los escenarios cotidianos de la vida de una mujer, sea madre o no, se escuchan diversas voces que parecen dictar una lista precisa y estricta de aquello que se espera de una madre para poderla calificar de exitosa. Sucede que muchas veces se trata de estándares imposibles de alcanzar que únicamente logran colocar a la madre en una encrucijada al momento de evaluar su desempeño en el ejercicio de la maternidad. Como consecuencia, es común ser testigo de cómo existe una dificultad real en cada mujer para expresar los temores y obstáculos que se presentan a lo largo del camino de la crianza de los hijos, pues se nos ha dicho que la maternidad es algo fantástico y brinda felicidad a la mujer. Sin embargo, el discurso transmitido ha fallado en comunicar que la maternidad también conlleva muchas partes negativas, que no resultan tan armoniosas, y dicha parte negativa ha sido ocultada históricamente y continúa reforzando el sistema de género y sus desigualdades. (Ruiz, 2014).

La lista de puntos a completar para poder ser considerada una buena madre se conoce y aprende desde muy temprana edad cuando se pertenece al género femenino. Como mujer he experimentado en carne propia el impacto que ocasiona en mi la escucha pasiva y en ocasiones activa de creencias

relacionadas con el ser madre, y he sido testigo de cómo esto influye en la vida de miles de mujeres más. Es por ello que me resulta necesario intentar desmenuzar los puntos de dicha lista invisible para lograr una mejor comprensión del ejercicio de la maternidad, pues en ocasiones aquello que se cree resulta no ser nada más que un mito. Dicho mito, al ser aceptado como verdad, colisiona de frente con el acto pragmático de la maternidad, haciendo visible la interacción que hay entre las dos instancias de la maternidad planteadas por Sánchez et al. (2004) que se mencionaron anteriormente.

Tomando en cuenta lo anterior, resulta importante plantear los mitos principales que de modo casi automático vienen a la mente de cualquier mujer al preguntarle acerca de ser madre, específicamente en la cultura mexicana, pues es en la que mi cotidianidad está inmersa y en la cual se desarrolla el presente trabajo. Primeramente, se debe comprender la importancia de los mitos o prejuicios en la vida cotidiana, para después poder hablar acerca de la teoría referente a la maternidad que muchas veces sustenta dichas creencias.

Menciona Juan Vives Rocabert (2014) que la mayoría de nuestros conceptos derivan de un creer y no de un conocer. Es decir, que en la vida diaria nos orientamos en función de prejuicios. El autor menciona que dichos prejuicios implican un mecanismo psíquico de gran economía en términos prácticos, pues son parte de la naturaleza humana. Los prejuicios se transmiten a través de la familia, el grupo social y la cultura, ya sea de manera consciente o inconsciente. Lo común es que las personas se manejen con juicios apriorísticos dejando de lado la posibilidad de examen o escrutinio de los argumentos que sostienen dichas creencias (Vives, 2014). Tomando en cuenta la inexperiencia inevitable con la cual las madres primerizas se sumergen en el mundo de la maternidad, resulta un punto clave analizar todas las creencias, que en múltiples ocasiones terminan siendo prejuicios, que tanto la cultura como la sociedad y la misma familia depositan sobre el imaginario de una madre. Pues bien, los prejuicios que son incorporados generacionalmente están ensamblados en los núcleos de identidad de las personas y forman

parte de un universo conceptual heredado que nos orienta en nuestra comprensión del mundo y de sus relaciones (Vives, 2014).

Al momento de comenzar a reflexionar y cuestionar las creencias acerca de ser madre que muchas veces están encarnadas en el pensamiento de cada mujer, es vital reconocer la importancia de un punto de vista femenino acerca de la maternidad, pues bien, como explican Ambrosini y Stanghellini (2012), por mucho tiempo la maternidad fue comprendida desde un punto de vista masculino que enfatiza las cualidades positivas de la condición de ser madre. No fue hasta la segunda mitad del siglo XIX que se redirigió la atención puesta en la maternidad hacia la respuesta de la madre ante el nacimiento del hijo, tornándose importante considerar el nacimiento de una madre a la par del nacimiento de un hijo. Asimismo, para abordar la maternidad se debe sobrepasar el diálogo de la mujer-madre e incluir otras categorías como clase, sexualidad, espiritualidad, etc., para así hacer un análisis interseccional que permita rescatar la diferencia, la particularidad y la ambivalencia de la experiencia de ser mujer madre (Sánchez, 2016).

La relevancia de desmenuzar las creencias populares acerca de la maternidad reside en que el discurso sobre la maternidad puede emanciparse de los mitos sociales y culturales sólo bajo la condición de que las mujeres logren encontrar su propia forma de vivir esta experiencia para alcanzar una comprensión personal de la interacción entre las representaciones sociales y culturales por un lado, y por el otro entender sus propias expectativas, valores y condición sociocultural (Ambrosini & Stanghellini, 2012).

Como bien menciona la psicoanalista y escritora Lola López Mondéjar en una entrevista realizada por Bétaglio (2017): “La lógica de la mujer funciona de la siguiente manera: cuando la mujer se separa del ideal, no lo interroga, sino que se interroga a sí misma” (p. 224). Tomando esto en consideración, vale la pena comprender la perspectiva que tienen las mujeres acerca de todos los mitos sociales y culturales que influyen al momento de ejercer el rol de madre.

A raíz de la información que arroja la literatura y de aquello que se escucha de manera cotidiana en cuanto a opiniones acerca de la maternidad, se detectaron los siguientes temas como ejes centrales a las creencias populares acerca de ser madre: la intolerancia al error en la maternidad, los roles de género en el hogar, el amor incondicional a los hijos y la maternidad como prueba de la feminidad. De estos ejes se desprenden diversas afirmaciones que en múltiples ocasiones son consideradas como verdades, las cuales serán mencionadas más adelante. Sin embargo, es probable que existan otros ejes que no serán mencionados para los fines de este trabajo.

La intolerancia al error en la maternidad

Como ya se vio anteriormente, Palomar (2004) menciona que existe la gran matriz representacional de “La Madre,” la cual atribuye a la figura de la madre virtudes como el amor maternal, el instinto materno y el saber hacer maternal entre otros. Sin embargo, de esta representación se desprenden dos grandes estereotipos: las “buenas madres” y las “malas madres,” y ambos surgen del mayor o menor acercamiento que tenga cada mujer a la primera idea de “La Madre.” Es importante destacar que dicha representación ideal da por entendido que la madre es mujer, más no incluye la idea de persona ni de ser humano, asumiendo que toda la subjetividad de quien cumple la función materna se reduce a ser madre (Palomar, 2004).

El proceso de construcción de estereotipos mencionado antes es precisamente el responsable de que se generen simultáneamente ambos polos del mismo fenómeno. Es decir, al producirse los mandatos de la “buena madre” se generan en automático también los de la “mala madre” (Palomar, 2004). De ese modo, se categoriza a la mala madre como aquella mujer que no cumple con las expectativas ideales, se le califica como mujer “desnaturalizada”, como si existiera una contradicción con la naturaleza en cuanto al deseo de ser madres y el saber hacerlo de la manera correcta (Palomar, 2004). Esta idea parte de posturas como el determinismo biológico o biologismo, el cual asegura que la organización social humana

es una consecuencia directa de nuestra biología y de ese modo lo que somos es natural, y por tanto irrevocable (Ortega et al., 2001). Dicho lo anterior, es por todo ello que la madre introyecta la idea de que debe ser infalible, pues cualquier acto que pueda ser catalogado como error en la maternidad la acerca al polo no deseado de la “mala madre.”

Como alternativa a esta postura del comportamiento humano se ha propuesto la teoría de género, desde la cual se explica que no somos producto de nuestras propiedades bioquímicas, sino de procesos históricos y de condiciones biosocioculturales, donde las características humanas consideradas como femeninas o masculinas son adquiridas mediante un proceso individual y social bastante complejo (Ortega et al., 2001). Es importante tomar en cuenta todo esto, pues las suposiciones que consideran las capacidades de cuidado materno como algo natural e instintivo han dejado de lado las circunstancias, relaciones de poder e intereses que han hecho que las mujeres sean consideradas como las responsables primarias del cuidado de los hijos, y además de ello también han llevado a la creencia de que las habilidades maternas son de algún modo naturales, esenciales e inevitables (Hays, 1996). Para las mujeres que se convierten en madres, dichas suposiciones son difíciles de resistir, por lo cual es importante examinar la manera en la que las ideas acerca de convertirse en madre difieren de experiencia a experiencia (Miller, 2007).

Shaw (2008) menciona que el escrutinio con el cual se juzgan las prácticas parentales y la responsabilidad que éstas conllevan está en continuo aumento. Dicho escrutinio se enfoca particularmente en la madre, al posicionarla como la influencia central en la vida del niño. Como resultado de ello, se genera una dualidad en la cual las mujeres pueden ser vistas como dignas de admiración cuando sus hijos son considerados “exitosos”, o como las irremediables culpables cuando dicho éxito no es alcanzado (Shaw, 2008). Esta dualidad genera un ambiente de regulación moral de la maternidad bajo la cual las ideas de la maternidad intensiva emergen como parte fundamental del discurso dominante alrededor del ser madre, aquel que dicta que las madres deben enfocar su completa atención en las

necesidades del niño, además de estar constantemente disponibles para encargarse de todas sus necesidades (Shaw, 2008; Wall, 2001; Hays 1996, como se citó en Shaw, 2008).

Muchas mujeres suelen tener la sensación de estar fallando o no estar haciendo suficiente, lo cual las orilla a sentir una mezcla de culpa, ansiedad, resentimiento y arrepentimiento. De ese modo, al verse presionadas por la maternidad perfecta para la cual ser una buena madre significa estar al servicio constante de los hijos, las mujeres no solamente se vuelven controladoras, sino que se involucran a tal grado con los hijos que pierden por completo el sentido de sí mismas y de sus propios límites (Warner, 2005, como se citó en Karasu, 2005). Para ejemplificar lo anterior, consideremos un estudio realizado por González y Gil (2006), quienes mediante un análisis transcultural de la autoestima y la socialización maternal encontraron que las madres mexicanas se identificaron con los siguientes adjetivos: enojadizas, mentirosas, agresivas, estrictas y criticonas.

En conclusión, es importante que las madres pongan atención al duro escrutinio con el cual se miden a sí mismas en el desempeño de la maternidad, pues al existir los dos grandes estereotipos de “buenas madres” y “malas madres” es común que las mujeres pongan todos sus esfuerzos en no ser calificadas como malas madres, evitando a toda costa el cometer errores. Lo anterior abona a la creencia de que cuando se es madre no se pueden cometer errores, pues como ya se vio anteriormente, se parte del supuesto de que las mujeres nacen por naturaleza con todas las herramientas necesarias para desempeñar el rol de madre (Palomar, 2004).

Los roles de género en el hogar

El rol de género es el conjunto de normas que han sido establecidas socialmente para cada sexo. Al ser la familia responsable de transmitir los sistemas de normas y valores que rigen a los individuos, es justamente en el sistema familiar que se instauro la diferenciación entre ambos sexos, asentando la identidad y el rol de género. Las reglas sociales delimitan las expectativas de los roles que se deben

cumplir, confinando a las niñas a todo aquello relacionado con el hogar, el servir y atender a otros, y a los niños a realizar actividades de competencia que les brinde un mayor control sobre el medio externo (Herrera, 2000). Aterrizando lo anterior en el acto de ser madre, en México las mujeres se ocupan del cuidado y crianza de los hijos, incluso cuando ellas se incorporan a la vida laboral, este rol en vez de modificarse sólo se intensifica al ampliarse la jornada que dedican a conjuntar el trabajo y la crianza (INEGI, 2017). Además, como sucede con todos los roles sociales, la maternidad se experimenta a un nivel individual, pero las expectativas son definidas a nivel cultural (Newman & Henderson, 2014).

Stern et al. (1999) plantean que las parejas creen automáticamente en los roles de la paternidad y la maternidad por lo que terminan por asignar roles específicos el uno al otro. Los autores llaman “creencias culturales paternas” a esta división de roles y tareas, las dividen en dos categorías generales: las tradicionales y las igualitarias. El acuerdo tradicional es aquel en el que el padre asume que la madre tomará la responsabilidad de cuidar al bebé. Bajo este esquema el padre puede compartir parcialmente el trabajo, pero en su mente está ayudando a su mujer a llevar la carga, no la está asumiendo él. Bajo esta perspectiva, su rol primario es proporcionar una infraestructura de apoyo para la mujer, emocional, física, práctica y económica, lo cual significa un soporte frente al mundo exterior, proporcionándole a la madre un espacio en el cual pueda ocuparse del bebé. Por otro lado, está el patrón igualitario, bajo el cual la pareja cree en la participación igualitaria del cuidado del bebé al igual que en la mayoría de los ámbitos de la vida familiar. Este tipo de estructura ha sido impulsada por tres tendencias: la realidad económica que requiere de dos empleos, la ideología de igualdad aportada por el feminismo y el declive de la familia extensa, que hace que el padre ejerza funciones que antes eran realizadas por hermanos o cuñados (Stern et al., 1999).

Hablando acerca de la constelación maternal de Daniel Stern explicada anteriormente, Dio Bleichmar resalta la importancia de la matriz de apoyo para la madre, recordándonos que toda madre necesita una madre para cubrir las demandas de la maternidad, pues hasta hoy la mayoría de los padres,

debido a la falta de genealogía y modelos de participación del hombre en la crianza, acaban por no ser soporte suficiente para la madre (Dio Bleichmar, 2002).

Como parte del modelo de madre ideal, como ya se vio anteriormente, suele asumirse que se llevará a cabo el modelo tradicional de distinción de roles, desde lo cual se desprenden afirmaciones como las que se muestran a continuación:

“Las madres son más responsables de los hijos que el padre”.

“La madre se ocupa de los hijos y del hogar y el padre de los gastos”

Muchas mujeres se han visto en la necesidad de trabajar para apoyar al sustento económico de la familia, sin embargo, la habilidad para tener un empleo y al mismo tiempo involucrarse en la crianza ha sido limitada por la asignación tradicional de los roles de género, los ambientes laborales inflexibles y las políticas públicas inadecuadas (Gornick & Meyers, 2003; Stone, 2007; Williams, 2000, como se citó en Christopher, 2012). De este modo, las madres trabajadoras no siempre gozan de los beneficios de un esquema de división de roles igualitario.

Haciendo referencia a las madres que tienen un empleo remunerado, Hays (1996) menciona que las expectativas impuestas por la maternidad intensiva hacen que estas mujeres se sientan culpables, un poco inadecuadas, presionadas por el tiempo y ambivalentes en cuanto a su posición. Aunado a ello, la autora también encontró que las madres trabajadoras tienden a justificar el trabajo remunerado haciendo énfasis en los beneficios que éste brinda a los hijos, en lugar de enfocarse en los beneficios que conlleva para ellas mismas, priorizando una vez más las necesidades de los hijos por encima de las propias.

Queda claro que en el contexto actual las mujeres están cada vez más obligadas a contribuir al ingreso económico del hogar. Sin embargo, a pesar de que hoy en día existen derechos que defienden la vida laboral de la mujer, hay una serie de obstáculos que impide que estos derechos se traduzcan en una posición favorable a su apropiación y ejercicio (Jaramillo, 2013). Para poder entender mejor este tema Jaramillo (2013) explica que por un lado la palabra “poder” remite a múltiples significaciones que

enfatan la fuerza, el imperio y el dominio, los cuales son aspectos vinculados tradicionalmente al espacio público; por otro lado, la subjetividad remite a lo perteneciente a lo interno, al modo de pensar y sentir. Así, poder y subjetividad materializan la oposición de lo interno y lo externo, de lo privado y lo público. Como consecuencia de lo anterior surge la convicción de que en lo íntimo o privado no existe el poder. El psicoanálisis señala que existe un gran inconveniente al establecer una separación radical entre lo privado y lo público, entre lo íntimo y lo colectivo, pues finalmente en lo íntimo los humanos estamos gobernados por la manera en la que se inscribió el Otro, comprendiendo el Otro como la cultura, el lenguaje y sus lógicas, en el cual es inscrito el ser humano desde antes del nacimiento, de ese modo lo externo se hace íntimo. Bajo esta línea de pensamiento, se puede considerar que los obstáculos que impiden la apropiación y el ejercicio de los derechos no son únicamente externos, sino también íntimos. Es decir, a las mujeres les cuesta trabajo asumirse como sujetos de derecho debido a que existen impedimentos íntimos, pues por años la mujer ha sido excluida del poder social, político, económico y público, esto fundamentando por la interpretación social y cultural de que la diferencia anatómica entre ambos sexos significa la inferioridad de la mujer, lo cual parece legitimar la exclusión de las mujeres en la esfera pública. Así, si las mujeres son consideradas inferiores, entonces no poseen condiciones para participar en el ejercicio del poder. Es por ello que el reconocimiento social de que las mujeres son sujetos de derechos y ciudadanía no basta para que ellas mismas se apropien de ello. Jaramillo (2013) continúa explicando que el discurso de las mujeres en cuanto al porqué no se ejercen los derechos reconocidos y legitimados socialmente, se centra en la idea de “no merecerlo,” la cual no proviene de un otro externo, sino de la intimidad del ser. Con ello, se plantea que no es suficiente con promover los derechos para que estos se inscriban en la subjetividad como una certeza, pues tener la idea de no ser merecedora de los derechos coloca a la mujer en una postura de menos poder. Debido a lo anterior, las mujeres que viven actos de violencia en muchas ocasiones no contemplan la posibilidad de realizar una demanda legal. Igualmente, muchas mujeres sienten una gran desautorización al administrar el dinero, incluso cuando se trata del

dinero que ganan ellas mismas, lo que las lleva a sentimientos de culpa cuando gastan en bienes para sí mismas y justifican el ganar dinero con el único propósito de garantizar la manutención de su familia. Hay también muchos casos de mujeres que ejercen su derecho al voto, pero sólo en apariencia pues su elección es decidida por el varón dominante de la familia. Los ejemplos anteriores nos hacen ver que incluso cuando las mujeres ejercen sus derechos, analizando un poco más a fondo su manera de proceder podremos darnos cuenta de que no es así, pues el acto en sí está sostenido por la decisión de otro, y una de las expresiones más potentes del poder es poder decidir (Jaramillo, 2013).

Entender el papel que juega el poder en el ejercicio del derecho para las mujeres cobra aún más relevancia al hablar de maternidad. Cuando la maternidad y el cuidado dejan de ser responsabilidad únicamente de la mujer, o dejan de ser su único ámbito existencial, la negociación con el otro resulta una posible salida para articular las aspiraciones maternas con las conquistas feministas (Jaramillo, 2013). Sin embargo, cuando la negociación no es posible, se instala la postura del sacrificio, lo que coloca a la negociación y el sacrificio como dos polos opuestos que pueden ser usados como alternativas para solucionar el conflicto suscitado por el deber maternal y los beneficios sociales que ofrecen las conquistas feministas. Por un lado, la negociación implica una posición subjetiva fundamentada en la convicción de tener derecho al derecho, de merecerlo, y desde ahí se establece un pacto con el otro. Por otro lado, el sacrificio denota la posición tradicional de las mujeres en la cual se espera que muestren una actitud caracterizada por la sumisión, la dedicación, la abnegación, la paciencia y la renuncia. Esta postura es sostenida por la función maternal. Sin embargo, se extiende más allá del vínculo con el marido y los hijos, y tiene como soporte subjetivo un imperativo inconsciente que se expresa como servidumbre, oponiéndose a la negociación, desde la cual hay un reconocimiento de sí y del otro (Jaramillo, 2013).

Es de gran importancia analizar cómo es que la mujer con hijos se percibe a sí misma cuando se trata de una mujer cuya postura subjetiva es de “no merecedora,” pues este perfil de madre

probablemente presente dificultades para utilizar la negociación como moneda de cambio durante la crianza y en lugar de ello mostrará una postura de sacrificio.

El amor incondicional a los hijos

El amor incondicional a los hijos es una de las leyes implícitas del ser madre que más afecta a la mujer con hijos, pues va de la mano con la culpa que conlleva sentir cualquier otra cosa que amor. Ante ello, Adrienne Rich (1976) hizo hincapié en reclamar como patrimonio emocional de la madre tanto la ternura como la cólera. La autora explica que durante la maternidad se experimenta el “sufrimiento de la ambivalencia: la alternativa mortal entre el resentimiento amargo y los nervios de punta, y entre la gratificación plena de la felicidad y la ternura” (Rich, 1976, p. 65). Continúa planteando que en el mundo se espera que una madre natural sea una persona que carece de otra identidad, que el amor maternal debe ser desinteresado e incondicional. Se ha pretendido por años que las madres amen así: en todo momento. Sin embargo, la condición humana consta de la interpenetración del dolor y el placer, de la frustración y la plenitud, pero sucede que la institución de la maternidad no se basa en la condición humana sino en una mitología patriarcal desde la cual se plantean dos ideas que polarizan la figura de la mujer. La primera es aquella que señala al cuerpo de la mujer como impuro, corrupto, “instrumento del demonio”; la segunda plantea a la madre como mujer benéfica, sagrada, pura, asexual y nutricia. Así, la imaginación masculina ha obligado a las mujeres a verse a sí mismas y considerarse polarizadas entre buenas o malas, fértiles o estériles, puras o impuras (Rich, 1976).

No solamente es importante considerar que repensar el amor incondicional de una madre comienza por visibilizar todos los matices que van de la cólera a la ternura y reconocerlos dentro del proceso de la maternidad, sino que también vale la pena analizar de dónde provienen. Durante la maternidad se aprenden todas aquellas cualidades que se suponen “innatas” en la mujer: paciencia, sacrificio, voluntad para repetir sin fin las tareas rutinarias de la crianza. Este aprendizaje conlleva una

dolorosa autodisciplina y autocauterización que a menudo hace pasar a la mujer por una gama de sentimientos tanto de amor como de una extrema violencia, pues parir y criar un hijo significa no sólo cambios físicos sino también de carácter (Rich, 1976).

Uno de los aprendizajes más difíciles por los que se pasa durante la maternidad es probablemente adquirir la capacidad de aprender a desposeer a los hijos. Para Helene Deutsch, psicoanalista que dedicó gran parte de su obra a desmenuzar la psicología de la mujer, la tragedia de la maternidad consiste en que toda madre debe de superar la dolorosa ruptura de la unidad madre-hijo y efectuar la sección psíquica del cordón umbilical que la une a él. Lo anterior afecta tanto a la madre como al hijo. Sin embargo, el hijo desde el momento en el que nace lucha por romperlo, mientras que la madre lucha por preservarlo. Esta es la relación normal entre madre e hijo (Geissmann, 2000). La siguiente premisa expuesta por la misma autora, nos encamina hacia dos labores sumamente difíciles para una madre:

[...] como escribe Hélène Deutsch en 1945 en su libro *La psychologie des femmes*, las dos tareas más importantes como madre consisten en cimentar de manera armoniosa su unidad con el niño y en disolverla de la misma forma más tarde. Este trabajo psíquico materno es largo y siempre doloroso: corre parejo con las etapas de la evolución del niño, desde el estado de bebé al de adulto. (Geissmann, 2000, p. 239)

Tras comprender el dolor que genera para una madre el tener que ser abandonada por los hijos y verse en la necesidad no solamente de aceptarlo sino de fomentarlo en pro del buen desarrollo de éstos, ahora consideremos cuando esto se combina con la necesidad de aprender a desposeer a los hijos, pues como menciona Rosa Coll: “Criar hijos es el acto supremo de desposesión, para que los hijos sean” (1992, p. 88).

Coll (1992) habla de la sobreprotección como una especie de invasión. La autora explica que en el inicio el espacio de la madre y del bebé son casi el mismo, sin embargo, después del parto el hijo se lleva su espacio consigo y la madre vuelve a su contorno original. Para la madre es tan fuerte la vivencia de

unión que continúa después del nacimiento y en ocasiones puede generar una actitud sobreprotectora. Se entiende la sobreprotección como la superposición de dos espacios que deberían ser contiguos, dando como resultado una invasión en la cual la madre obra por el hijo sin que éste lo haya solicitado. La delgada línea entre protección y sobreprotección reside en la capacidad de la madre para limitar su poder e impedir que se convierta en dominio.

El parto resulta un momento de expulsión lleno de dolor que no termina ahí, sino que el trabajo y el dolor padecido son apenas el principio de la labor de dejar de ser madre como esencia de la maternidad, como producto de la pelea interna entre el deseo de posesión y el impulso vital de expulsión. La autora explica que la esencia de la maternidad es precisamente este trabajo de expulsión, pues es necesario el dejar de ser madre para permitir que la vida haga lo suyo (Coll, 1992).

[...] en el nacer de lo que se trata es de dejar, jamás de retener. Si la tierra retuviese no habría cosechas, los campos serían yermos, no habría vida, la tierra cesaría de ser tierra. Retener es la antítesis de la vida [...] (Coll, 1992, p.87)

Como ya se mencionó anteriormente, permitir que los hijos “sean” requiere un esfuerzo por parte de la madre para no ejercer un dominio sobre ellos que lleve a una relación sobreprotectora. Sin embargo, para ello es necesario que los hijos se diferencien de la madre, lo cual muchas veces significa aceptar gustos, actitudes y elecciones por parte de los hijos que pueden resultar hirientes para la sensibilidad de la madre. El problema radica en la dificultad que tiene la mujer para resignar el poder sobre los hijos, tomando en cuenta la fuerte creencia de que su única manifestación de poder radica en su maternidad. Una posible salida a dicha encrucijada puede ser que la mujer que es madre no se postergue eternamente a sí misma. Es decir, que no deposite en los hijos sus deseos insatisfechos, que no espere que ellos llenen los huecos de sentido que en ella se han generado como resultado de no ejercer plenamente su poderío como individuo. De esta manera no se caería en el juego de ejercer su dominio sobre los hijos (Coll, 1992).

Por ello, es importante acentuar el hecho de que la etapa de la crianza en la que se debe “dejar que el niño se vaya,” resulta en un gran beneficio no solo para el hijo sino también para la madre (Rich, 1976).

La maternidad no es un hecho natural, sino una construcción cultural multideterminada que se organiza por normas que surgen de las necesidades de un grupo social específico y de una época definida de su historia, conformando un fenómeno de discursos y prácticas sociales condensados en un imaginario complejo y poderoso que al mismo tiempo produce y resulta del género (Palomar & Suárez, 2007). Dicho imaginario es sostenido por dos elementos centrales a los que se les atribuye un valor de esencia: el instinto materno y el amor maternal (Badinter, 1980; Knibiehler, 2001, como se citó en Palomar & Suárez, 2007). Partiendo del enfoque determinista desde el cual se tiene la idea de que la “naturaleza femenina” dota a la mujer de ambos elementos, la maternidad es entendida como algo separado del contexto histórico y cultural, y cualquier fenómeno que pretenda contradecir la existencia del amor maternal y el instinto materno resulta silenciado o es calificado como “anormal” o “enfermo” (Palomar & Suárez, 2007). Sin embargo, Badinter (1981) argumenta que el amor maternal no es innato, sino que se va adquiriendo durante el proceso de la maternidad, por lo cual el amor no es el motor desde el cual la mujer cumple con sus deberes maternos, sino que lo hace desde la moral y los valores sociales o religiosos. Tener claridad al respecto ayudará a comprender que existe un universo imaginario maternal inconsciente que exige ir más allá de los mitos sobre la maternidad, pues se debe analizar la maternidad como un constructo social partiendo de que se trata de un fenómeno multifacético que es atravesado por múltiples dimensiones conflictivas, en el que la experiencia subjetiva tiene un papel de mucho peso (Palomar & Suárez, 2007).

La maternidad como prueba de la feminidad

La influencia que han tenido los procesos culturales en el concepto de maternidad abona a la complejidad de este, en parte debido a que los significados asociados a madre y mujer parecen haberse entrecruzado (Molina, 2006). Además, en diversas culturas la maternidad tiene un valor elevado en el

imaginario social, lo cual convierte el ser madre en un acto con un alto índice de aprobación social (Alizade, 2006). La no maternidad es considerada a posteriori como una patología que el psicoanálisis explica por medio de una razón inconsciente por la cual el deseo de ser madre no fue cumplido, sin embargo, esta interpretación implica la presuposición de que salud equivale a desear la maternidad (Alizade, 2006). Alizade (2006) propone que la patología y la salud mental de la mujer son independientes del hecho de que se satisfaga el deseo por la maternidad. La maternidad puede expresarse de manera sublimada y la maternidad social es la maternidad sublimada en el campo de la sociedad y la cultura. Es decir, la función materna se manifiesta mediante actos de solidaridad como preocuparse por alguien más e involucrarse. Esta función es ejercida tanto por hombres como por mujeres e implica lo que Alizade (2006) llama el establecimiento de movimientos narcisistas de trascendencia o narcisismo terciario.

La capacidad biológica que poseen las mujeres de gestación y de dar vida a un nuevo ser es el principal factor que las distingue de los varones (Lamas, 1994). Esta capacidad es determinante para definir lo femenino y por ello se ha convertido en uno de los requisitos principales que se deben cubrir para poder ser consideradas socialmente como mujeres plenas (Lagarde, 1990 como se citó en Cruz, 2004). Debido a ello, las mujeres que acceden al estatus de madres se enfrentan a dos modelos de funcionamiento que corresponden ambos a aspiraciones por lo general contradictorias: ser mujer y ser madre. Resulta muy complicado lograr un desempeño armónico y balanceado de ambas identidades, lo cual lleva a que la mayoría de las mujeres se encuentren constantemente en una especie de malabarismo mental y práctico para tratar de superar un permanente desequilibrio (Dio Bleichmar, 2005).

En la actualidad la lucha feminista ha logrado que la identidad de madre se haya relativizado y pierda centralidad, permitiendo que el valor de la mujer deje de estar puesto casi en su totalidad en el poder de procrear. Sin embargo, esto no significa que la identidad madre-mujer se haya desvanecido o que se le haya liberado de demandas milenarias que no forzosamente se apegan al discurso actual. Así, hoy en día la noción de maternidad no logra unificar significados congruentes enfatizando una función

cargada de responsabilidad individual, al mismo tiempo que nuevas posibilidades de experiencia y autorrealización de la mujer (Molina, 2006). La madre del discurso social continúa siendo una figura de maternidad intensiva y omnipotente. Mientras la mujer está abriéndose camino hacia nuevos valores de autorrealización y autosatisfacción, parece ser que la función materna tiene poco espacio dentro de este nuevo sitio, quedando como una postura opuesta a la imagen de mujer y abonando a la contradicción alrededor de la propia identidad y posibles trastornos en el desempeño individual general y de la función de procreación, nutrición, crianza y educación (Molina, 2006). Tomando esta perspectiva, las opciones vitales se polarizan y son consideradas como excluyentes: por un lado, se puede elegir ser madre y con ello renunciar a las posibilidades y libertades como mujer. Por otro lado, puede elegirse desarrollarse ya sea como pareja, profesional o trabajadora, abriéndose a los nuevos ofrecimientos sociales, pero renunciando a la maternidad. Elegir el desarrollo personal es visto como priorizar el propio placer, lo cual resulta en una gran paradoja sin salida: o madre o mujer. Dicha paradoja se genera bajo el concepto de madre que se rige por la maternidad intensiva y exclusiva (Molina, 2006). El cuestionar el discurso social de la figura de la madre genera que las mujeres duden de sí mismas y tenga secuelas psicológicas, pues pareciera que esto es inevitable en un escenario en el que los conceptos de maternidad y mujer se polarizan. Por ello es tan importante buscar que sea posible llegar a un escenario donde se permita ser tanto madre como mujer, y esto puede lograrse por medio de re-definir ciertos rasgos y funciones que son vistos como atributos individuales de las madres hacia el espacio relacional, y plantearlos como tarea compartida con el padre en la esfera privada y con las instituciones educativas, sociales y de salud en la esfera pública (Molina, 2006).

Ante la polarización de decidir entre ser madre o mujer, es importante plantear los riesgos que conlleva la entrega total de la mujer a la maternidad. Dio Bleichmar (2005) plantea que en la medida en que una mujer elige la maternidad y renuncia a otras dimensiones de su vida, corre el riesgo de invertir un exceso de emoción, interés, afecto y preocupación en la maternidad y en el desempeño de esta y

dedicación a los hijos. Sucede que cuando la maternidad constituye el valor máximo de su identidad, la mujer posiblemente esperará que sus hijos la llenen de satisfacciones permanentes y cumplan todas sus expectativas. En términos psicoanalíticos, el exceso se transforma en abuso narcisista que afecta de manera disfuncional el vínculo de apego con el hijo y a la organización del self del hijo (Dio Bleichmar, 2005). Además, como menciona Adrienne Rich (1976), la maternidad no se trata de una identidad permanente, sino que es una parte del proceso femenino, y “no basta con dejar que nuestros hijos se vayan; necesitamos personalidades propias para regresar a ellas” (Rich, 1976, p. 82.).

Ser madre en México

Este apartado parte del eje de la comprensión del contexto desde el cual se ejerce la maternidad. Se plantean a continuación las circunstancias específicas de las mujeres que integraron el taller reflexivo a partir del cual se desenvuelve el presente trabajo.

Estadísticas de la maternidad en México

Según el Instituto Nacional de Estadística y Geografía, la maternidad es un fenómeno demográfico ligado principalmente a la situación de unión conyugal de las mujeres. Sin embargo, es cada vez más común que las mujeres se conviertan en madres y ejerzan la maternidad en una situación de no unión, ya sea separadas, divorciadas, viudas o solteras, lo que en muchos casos las posiciona en una situación de vulnerabilidad económica y social (INEGI, 2017).

De acuerdo con datos de la Encuesta Intercensal 2015, 27.8% de las mujeres de 12 y más años con al menos un hijo nacido vivo ejercen su maternidad sin pareja; 21.3% están separadas, divorciadas o viudas, mientras que 6.5% son madres solteras. Del total de madres unidas, 19.5% está en unión libre y

52.7% casadas. Entre estas últimas destaca que en 3.5% y 4.9% respectivamente, su cónyuge o pareja reside en otra vivienda.

Las mujeres en México se encuentran en una constante lucha por obtener igualdad de condiciones en el trabajo, la brecha salarial entre géneros es una realidad contra la cual se sigue luchando. Sin embargo, dentro del grupo de mujeres hay una distinción más entre aquellas que son madres y aquellas que no lo son, pues las estadísticas demuestran que las mujeres con hijos no tienen las mismas oportunidades laborales. De acuerdo con la Encuesta Nacional de Ocupación y Empleo (ENOE), 31.5% de las madres ocupadas trabaja en el sector informal; 38.6% en empresas y negocios, y 16.1% en instituciones públicas o privadas. Referente al tipo de ocupación, la mayoría son comerciantes (26%), trabajadoras en servicios personales (25.4%), trabajadoras industriales, artesanas y ayudantes (18.9 por ciento). Las mujeres que no tienen hijos cuentan con un perfil ocupacional muy distinto. La mayoría trabaja en empresas (53.1%) seguido por aquellas que laboran en el sector informal (18.5%), y en instituciones públicas o privadas (18.8 por ciento). Por tipo de ocupación, la mayor proporción (22.5%) labora como comerciante, 17% está ocupada en servicios personales y 14.8% son trabajadoras industriales, artesanas y ayudantes generales. (INEGI, 2017). Datos de la ENOE 2016 también permiten observar que una mayor proporción de las mujeres madres ocupadas perciben menos ingresos que las mujeres ocupadas sin hijos. Una de cada dos (51.3%) madres ocupadas tiene ingresos de hasta dos salarios mínimos.

Estructura familiar mexicana

Según la Encuesta Intercensal 2015, en México existen más de 31 millones de hogares, de los cuales 88.9% están conformados por hogares familiares. En la mayoría de las familias (73%) se reconoce como jefe del hogar a un hombre, y solamente el 27% de los hogares tiene una mujer como jefa del hogar. (INEGI, Estadística a propósito del día de la familia, 2017).

En cuanto a roles de género, dentro de las familias mexicanas la mujer ha sido confinada al mundo privado del trabajo doméstico, mientras que el hombre se dedica al mundo público fungiendo como proveedor del hogar. El trabajo doméstico consume tiempo y genera desgaste físico y mental, sin recibir ninguna remuneración a cambio y muchas veces tampoco reconocimiento (CONAPO, 2009). A las mujeres también se les confiere el cuidado y la crianza de los hijos, incluso cuando ellas se incorporan a la vida pública, política o laboral, este rol no se modifica, sino que se intensifica y amplía la jornada que dedican al trabajo productivo, reproductivo, de cuidado y comunitario (INEGI, 2017). Al respecto de este tema, durante una reciente conferencia Pauline Capdevielle hace hincapié en que “exista la corresponsabilidad, concepto que enfatiza que la conciliación entre los diferentes ámbitos de la vida no es un problema de las madres, sino que compete a diferentes actores: a los padres, empresas y centro productivos, al estado y a la sociedad en general” (Red de Educación continua, 2022, 16m40s).

Para poder entender cómo es que se estructura la dinámica familiar, Díaz- Guerrero (1967) habla de dos proposiciones principales para la familia mexicana: la supremacía indiscutible del padre y el necesario y absoluto autosacrificio de la madre. El autor hace referencia a la “abnegación” de la madre, refiriéndose a la negación absoluta de toda satisfacción egoísta. “Estas proposiciones fundamentales de la familia mexicana parecen derivar de orientaciones valorativas “existenciales” implicadas en la cultura mexicana, o mejor dicho, de premisas generalizadas implícitas, o presupuestos socioculturales generalizados que sostienen, desde algo muy profundo, la superioridad indudable, biológica y natural, del hombre sobre la mujer.” (Díaz-Guerrero, 1967, p. 35) En casa el padre es temido, lo usual es que sea un padre ausente tanto de manera presencial como en su carácter de compañía emocional.

“La familia del mexicano es de carácter uterino, con una madre asexuada y un padre ausente.” (Ramírez, 1977, p. 123). Esto sucede debido a que en nuestro país la mujer llega a la edad adulta con un miedo a la sexualidad que le ha sido inculcado desde que es niña. Este papel donde se le veda sexualidad y se le premia procrear es aceptado de manera pasiva por la mujer; de la misma forma la cultura aplaude

la presencia de aspectos maternos en la mujer y censura toda expresión de la sexualidad (Ramírez, 1977). El autor menciona que el problema principal en cuanto a la estructura familiar recae en el exceso de madre, la ausencia de padre y la abundancia de hermanos. Esto sucede ya que la mujer aprende desde niña a aceptar el rol materno, desde pequeña es encaminada a cuidar de los hermanos menores.

La madre mexicana

En la mayoría de los contextos sociales en México se espera que la maternidad se lleve a cabo dentro de un contexto conyugal y que las madres se encarguen de las labores de la crianza (Sánchez et al., 2004).

En México existen tanto mujeres que ejercen la maternidad desde el matrimonio, sin detenerse a cuestionar el deseo de ser madres y apegándose a la normatividad de género en cuanto a valores como la virginidad, la sexualidad para la procreación y el amor maternal, como mujeres que cuestionan dicho modelo de maternidad desde distintas experiencias (Sánchez et al., 2004).

La importancia que tiene el momento histórico determinado en el cual se ejerce la maternidad mencionada anteriormente por Sánchez et al. (2004) se puede ver reflejado en el trabajo realizado por Montes de Oca (2003). Dicha autora concluye en un trabajo cualitativo realizado con el objetivo de interpretar las experiencias y relatos de vida narrados por mujeres de edad avanzada, que las condiciones históricas en las que vivieron dichas mujeres tuvieron un impacto en su vida, pues tanto el difícil acceso a la educación como su condición de género las hicieron susceptibles a dedicarse a servir a los otros, colocándolas al servicio de sus padres, esposo e hijos.

En la familia mexicana la madre está completamente desexualizada. Al respecto Ramírez (1977) comenta lo siguiente:

Una buena familia necesita ser triangular, debe descansar sobre la base de una adecuada relación sexual, de un juego recíproco en el encuentro genital. Una mujer adecuadamente satisfecha en sus

aspectos genitales no brinda al niño el exceso de sus cargas no satisfechas. Hace muchos años venimos diciendo que lo que caracteriza a la familia mexicana es el exceso de madre y la ausencia de padre. (Ramírez, 1977, p. 124)

Capítulo 2. La adolescencia y la relación con los padres

Cambios que surgen en la adolescencia

La adolescencia es un proceso que surge durante el desarrollo evolutivo de todo individuo que delimita la transición del estado infantil al estado adulto. Éste difícil proceso trae consigo una revolución biopsicosocial. Las manifestaciones a nivel de comportamiento y adaptación social que este proceso produce dependen del contexto sociocultural al cual pertenezca el adolescente. Lo cierto es que sin importar de qué sociedad y cultura se trate, éste será siempre un periodo de crisis y desequilibrio (Léon-Levisky, 1999). Durante esta parte de la vida se da un proceso creciente de maduración física, psicológica y social en el cual los cambios son rápidos y de gran magnitud (Gaete, 2015). El desarrollo del adolescente siempre es un proceso de cambios y transformaciones que hace posible un enriquecimiento personal y progresivo en una delicada interacción con los entes sociales de su entorno. Para que esto sea posible son vitales como referentes la biografía del individuo, su propia historia y el presente de la sociedad a la que pertenece (Krauskopof, 1995; como se citó en Krauskopof, 1999).

Resulta difícil establecer límites cronológicos para este periodo, pues el tránsito de una fase a otra no se da dentro de una secuencia rígida debido a que el ritmo de los procesos depende de las diferencias culturales, la situación socioeconómica, los recursos personales y tendencias previas, los niveles alcanzados de salud mental y desarrollo biológico, las interacciones con el entorno, y aunado a éstas las relaciones de género y las relaciones intergeneracionales (Krauskopof, 1999). Sin embargo, se considerará que la adolescencia comprende desde los 12 a los 20 años y se divide en las siguientes tres etapas (Estéves, 2013):

- Preadolescencia: Etapa comprendida de los 12 a los 14 años, o incluso desde los 10 años en algunos casos. En dicho periodo se llevan a cabo la mayor parte de los cambios físicos y biológicos que se mantendrán durante la adolescencia.

- Adolescencia media: Etapa comprendida de los 15 a los 17 años, en la que se observan cambios del estado de ánimo más bruscos y frecuentes y en la que se incrementan comportamientos de experimentación.
- Adolescencia tardía: Etapa comprendida de los 18 a los 20 años. Esta etapa se está alargando en los últimos años porque los jóvenes permanecen más tiempo en el hogar parental.

Pineda y Aliño (1999) mencionan las siguientes como características generales de la adolescencia:

1. Hay un crecimiento corporal considerable dado por aumento de peso y de estatura, al igual que cambios de la forma y dimensiones corporales. El momento de mayor velocidad de crecimiento se conoce como estirón puberal.
2. Se da un aumento de masa y fuerza musculares. Éste es más pronunciado en los varones. Debido al incremento y maduración de los pulmones y el corazón, hay un mayor rendimiento y rápida recuperación frente al ejercicio físico.
3. Ya que todos los cambios en la forma y dimensiones corporales y los proceso endocrino-metabólicos no suceden de manera armónica, los adolescentes presentan torpeza motora, falta de coordinación, fatiga, irregularidades en el sueño que pueden generar trastornos emocionales y conductuales que suelen ser pasajeros.
4. El desarrollo sexual se caracteriza por la maduración de los órganos sexuales, la aparición de los caracteres sexuales secundarios y el inicio de la edad reproductiva.
5. Los aspectos psicosociales se integran en una serie de características y comportamientos que se presentan en esta etapa en mayor o menor grado:
 - Hay una búsqueda de sí mismos y de su identidad, al igual que la necesidad de independencia.

- Tendencia grupal
- Se evoluciona del pensamiento concreto al abstracto. Las necesidades intelectuales y la capacidad de usar el conocimiento alcanzan su máxima eficacia.
- Se dan manifestaciones y conductas sexuales con desarrollo de la identidad sexual.
- Contradicciones en la conducta y fluctuaciones en el estado anímico.
- Conflicto con los padres.

Duelos que padece el adolescente

La adolescencia se caracteriza por ser una etapa de pérdida y renovación, con elementos de ruptura y abandono, en la que el sujeto adolescente debe perderse a sí mismo y vivirse como un extraño (Barrantes, 2001). Los duelos que acompañan esta etapa del ciclo vital suelen dividirse en tres ámbitos fundamentales: el duelo por el cuerpo infantil perdido, el duelo por el rol y la identidad infantil y el duelo por los padres de la infancia (Aberastury et al., 1987).

Este paso doloroso que implica la muerte del niño que alguna vez fuimos para llegar a convertirnos en adultos es como un “segundo nacimiento” (Dolto, 1990). Aberastury et al. (1987) hablan de la necesidad de elaborar de manera lenta y dolorosa estos tres duelos como parte de los cambios psicológicos dados en la adolescencia para poder llegar a una nueva relación con los padres y con el mundo. Cabe recalcar que como en toda elaboración de duelo, se requiere de tiempo para que éste sea resuelto de manera favorable y ninguna premura interna o externa podrá favorecer esta labor. A continuación, serán explicados brevemente.

Duelo por el cuerpo infantil

Los cambios corporales impuesto por la biología durante la adolescencia hacen necesaria la aceptación de que el cuerpo infantil está perdiéndose para siempre. Además, la pérdida que se da con el duelo por el cuerpo infantil es doble: la de su cuerpo de niño cuando los caracteres sexuales secundarios lo ponen ante la evidencia de su nuevo estatus y la aparición de la menstruación y del semen, que imponen el testimonio de la definición sexual y del rol que tendrán que asumir tanto en la unión con una pareja como en la procreación. Todo esto exige que se abandone la fantasía del doble sexo implícita en cada ser humano debido a la bisexualidad básica (Aberastury et al., 1987).

Duelo por la identidad infantil

Perder su identidad de niño es algo sumamente difícil para el adolescente, pues ello implica la búsqueda de una nueva identidad que como nos dice Aberastury (1987), se va construyendo en un plano consciente e inconsciente, por lo cual el adolescente no quiere ser como determinados adultos, pero en cambio, elige a otros como ideales. En este proceso de elección los padres pueden verse afectados pues sienten rechazo por parte de los hijos. El desprendimiento definitivo de la infancia provoca una verdadera revolución en su medio familiar y social y esto crea un problema generacional no siempre bien resuelto.

Durante el curso del desarrollo existe una complejidad cada vez mayor en la percepción que tiene el niño acerca de sí mismo y de su entorno. Es por esta complejidad que el adolescente experimenta sentimientos de nostalgia y pérdida hacia su infancia, pues son capaces de distinguir entre lo que son ahora y lo que eran antes, cayendo en cuenta de que dejarán atrás los caminos del pasado. Este es el proceso de diferenciación adolescente, que involucra ver el mundo de maneras cada vez más complejas (Levy- Warren, 1996).

Duelo por los padres de la infancia

Aberastury et al. (1987) mencionan que los adolescentes tienen que dejar de ser a través de los padres para llegar a ser ellos mismos. De esta manera, debe de elaborarse el duelo por los padres de la infancia. Sin embargo, esto no es sencillo puesto que los adolescentes muestran gran impotencia frente a los cambios en su cuerpo, las penurias de la identidad, el rol infantil en pugna con la nueva identidad y sus expectativas sociales, todo ello hace que se recurra a la negación de los mismos cambios, los cuales operan en las imágenes y las figuras de los padres y en el vínculo que se tiene con ellos. En realidad, se trata de un doble duelo ya que los padres a su vez también tienen que elaborar la pérdida de la relación de sometimiento infantil de sus hijos. La relación con los padres es idealizada periódicamente debido a la búsqueda de un suministro continuo que debe de manera urgente satisfacer las tendencias inmediatas que aparentemente facilitan lograr la independencia. Se presentan contradicciones de pensamiento como por ejemplo la demanda desconsiderada de dinero (que denota dependencia) para manejarse como individuo adulto frente al mundo (seudoindependencia). Dichas contradicciones producen perplejidad en el manejo de las relaciones objetales parentales internalizadas y ello lleva al rompimiento de la comunicación con los padres reales externos, ahora totalmente desubicados en el contexto de su personalidad. Como respuesta a ello, el adolescente busca figuras idealizadas que puedan sustituirlos (Aberastury et al, 1987).

Cambios en la relación entre el adolescente y sus padres

Tomando en cuenta todas las complejidades que conforman el proceso de la adolescencia, es imposible dejar de cuestionarse qué sucede con el resto de las personas que viven alrededor del adolescente. Hablando de la relación con los padres, Louis de La Robertie (1996) menciona que a la crisis adolescente corresponde la crisis parental casi como si se tratara de un espejo. La correlación que hay entre ambas significa que el adolescente no puede salir de su crisis sino a costa del difícil camino que

deben recorrer sus padres. Es importante considerar que las diferencias culturales inciden en la relación entre padres y adolescentes, pues las expectativas que se tienen varían dependiendo de la cultura, al igual que las justificaciones (Berger, 2016; Brown & Bakken, 2011).

La familia experimenta un conjunto de cambios en paralelo a los que acontecen en sus integrantes a lo largo del ciclo vital. Lo normal es que el adolescente introduzca nuevas relaciones a su mundo social, marcando una fuerte distancia con los padres (Estévez, 2013). La relación entre padres-adolescente se debe transformar, sin embargo, ello no implica una ruptura en los lazos emocionales, al contrario, las funciones que llevan a cabo los padres continúan, sólo que de una forma diferente pues deben de cambiar por medio de la renegociación del grado de control de los hijos para abrir camino a una nueva autonomía y obtener un nuevo estilo de trato y comunicación. De esta manera, la búsqueda de autonomía por parte de los adolescentes resulta un tema central en las dificultades que surgen en la relación con los padres, pues la autoridad unilateral que estaba presente en la infancia se sustituye por un tipo de relación más participativa y recíproca por medio de la negociación cooperativa. Es importante que los padres logren delegar a sus hijos la toma de ciertas decisiones, tanto internas (por ejemplo, decisiones sobre su vida según criterios y valores propios, sin mostrar sentimientos de deslealtad hacia los padres) como externas (por ejemplo, tomar la iniciativa en las salidas fuera de casa), para el buen desarrollo de su identidad y el logro de su bienestar (Estévez, 2013). Para poder llegar a una relación más igualitaria que implique la autonomía del adolescente, surge comúnmente la aparición de interacciones conflictivas entre padres e hijos (Adams & Laursen, 2007, como se citó en Van der Giessen et al., 2015).

El aumento de conflicto es uno de los principales cambios que se da en la relación con los padres. Como ya se mencionó, el conflicto se da debido a que el adolescente demanda autonomía y percibe que su libertad está amenazada por los padres y éstos consideran que esa mayor libertad amenaza la unidad familiar (Estévez, 2013). Uno de los inconvenientes es que por lo general ambas generaciones juzgan mal

a la otra, es decir, los padres consideran que los hijos tienen más pensamientos negativos que los que tienen en realidad, y los hijos adolescentes consideran que sus padres ejercen un control mucho más estricto de lo que se proponen los padres (Sillars et al., 2010). Los conflictos son inherentes a las relaciones personales y la manera en la que se resuelven es de gran importancia. Los conflictos pueden ser percibidos como problema o como una oportunidad para mejorar; diversos estudios han analizado la relación entre las formas de percibir el conflicto y el estilo que se adopta para resolverlo, al igual que las consecuencias que conlleva para la relación familiar (Estévez, 2013). En la tabla 1 se presentan las conclusiones de este análisis.

Tabla 1

Conflicto, estrategias de resolución y consecuencias

Conflicto	Estilo de resolución	Consecuencias
Percepción familiar negativa	Evitativo: ignorar el problema. Autoritario: resolución hostil, unilateral (de los padres) y con escalada de intensidad con el conflicto.	Enquistamiento del conflicto. Bloqueo del proceso de adquisición de autonomía en los hijos. La familia no progresa en su ciclo de desarrollo vital. Los hijos pueden sentirse abandonados y evitar la interacción con sus padres. Problemas como desajuste escolar y de comportamiento.
Percepción familiar positiva	Democrático: resolución constructiva, uso del diálogo, flexibilidad de posiciones, negociación y acuerdo.	Aprendizaje del uso de la escucha activa, el diálogo y la empatía en la resolución de conflictos. Avance en el proceso de adquisición de autonomía por cumplimiento de compromisos acordados. Progreso en el desarrollo del ciclo vital familiar. Mejora del conocimiento mutuo y de la relación familiar.

Nota. Recuperado de “Los problemas en la adolescencia” por E. Estévez, 2013, España: Síntesis, p.31.

Tomando en cuenta lo anterior, el conflicto resulta una herramienta útil para reorganizar la familia en función de los cambios presentados en la adolescencia. Los conflictos se generan alrededor de diversos temas de discusión populares durante este periodo (Estévez, 2013).

Los temas alrededor de los cuales se crea el conflicto se relacionan con la vida diaria, como el modo de vestir, las actividades que se llevan a cabo durante el tiempo libre, o la hora de llegada por la noche. No se discute tanto acerca de temas relacionados con valores, asuntos relativos a la moral, política o religión, debido a lo cual las cuestiones sobre sexualidad, religión y consumo de drogas no aparecen con frecuencia en las discusiones con los padres. Los temas que se discuten con el padre y la madre son diferentes: los conflictos con la madre se relacionan con cuestiones referentes a los buenos modales, la elección de amigos y la manera de vestir, mientras que con el padre se tienen problemas relacionados con la paga, el uso del tiempo libre y el desempeño escolar (Estévez, 2013). Un estudio realizado muestra que las madres están más orientadas a la negociación y a dar a conocer su postura que los padres y los adolescentes (Rodrigo et al., 2008). Soltys y Littlefield (2008) señalan que es importante que las familias estén equipadas para lidiar con los conflictos que surgen entre padres y adolescentes para poder mantener una buena salud mental y preservar la relación padres-adolescente.

Como consecuencia de todos los cambios presentados en la relación entre el adolescente y sus padres, se da una disminución en la comunicación. Sin embargo, la falta de comunicación no significa necesariamente que los hijos no quieran hablar con sus padres, sino que en muchas ocasiones se debe a limitaciones de los padres pues éstos no logran encontrar la manera oportuna de aproximarse a los hijos al temer incurrir en conversaciones profundas acerca de temas específicos con ellos (González et al., 2006 como se citó en Estévez 2013). En un trabajo que estudia la comunicación del adolescente con sus padres, Schmidt et al. (2010) hablan de la necesidad de una mirada sensible a las variaciones contextuales, pues

incluso tratándose de un fenómeno universal, la comunicación es fuertemente moldeada por el contexto cultural.

En cuanto a la relación con la madre específicamente, los hijos adolescentes suelen pasar más tiempo con ella que con el padre, debido a esto tienen más conflictos con ella. Sin embargo, también muestran una comunicación más abierta y positiva (Estévez, 2013).

Crisis parental durante la adolescencia de los hijos

En cuanto a la correlación existente entre la crisis del adolescente y la crisis parental, resulta necesario profundizar en cuanto a los motivos de la crisis por la que pasan los padres. Al darse una explosión pulsional en el adolescente, puede darse una revivificación de ciertas fuerzas pulsionales hasta el momento reprimidas en los padres, y se puede provocar el levantamiento parcial de la represión. Esta crisis parental tiene como principal característica un importante trabajo de duelo, debido al que habrá una reagrupación en varios niveles, específicamente en el plano narcisista y en el plano del ideal del yo (de la Robertie, 1996). Pues bien, como menciona Aberastury (1987), también los padres viven los duelos por los que pasan los hijos, deben elaborar el duelo por el cuerpo del hijo pequeño, por su identidad de niño y por su relación de dependencia infantil. Al momento de acompañar a los hijos por el camino de la adolescencia, los padres son juzgados por sus hijos y la rebeldía y el enfrentamiento resultan más dolorosos si el adulto no tiene conscientes sus problemas frente al adolescente. Los padres deben desprenderse del hijo que alguna vez fue niño para que, por medio de dolorosas renunciaciones, se pueda evolucionar a una relación con el hijo adulto.

Despedirse del cuerpo de su hijo niño quiere decir para los padres el enfrentamiento con el envejecimiento y la muerte. A la par de esto, deben abandonar la imagen idealizada de sí mismos que sus hijos han construido desde la infancia. Es decir, se debe renunciar a la postura de ídolo de los hijos para dar lugar a una relación repleta de ambivalencia y críticas. Como espejo a las capacidades y logros

crecientes del hijo, sus padres se ven obligados a enfrentarse con sus propias capacidades y hacer una evaluación de sus logros y fracasos. Es necesario que los padres puedan identificarse con la fuerza creativa del hijo para entonces poder comprenderlo y recuperar dentro de sí su propia adolescencia (Aberastury, 1987).

Los cambios que se desencadenan en los padres durante la adolescencia de los hijos incluyen el grado de satisfacción con la pareja, el aumento de gastos económicos y la reevaluación de la carrera profesional, cuestionándose si han aterrizado las aspiraciones de éxito juveniles. La preocupación por su salud, la integridad corporal y el atractivo sexual se vuelven centrales para los padres, pues ven el contraste con los hijos quienes están alcanzando la plenitud en todos esos aspectos (Santrock, 2004).

Desde el enfoque de terapia familiar, Boszormenyi-Nagy y Spark (1983) hablan de la importancia de la vida independiente como meta y prueba básica de la emancipación psíquica. Es por ello que la separación es alentada para que tanto hijos como padres puedan mantener una separación física que permita el desarrollo de mecanismos destinados a valerse por sí mismos y disminuir la interdependencia emocional mutua. Los autores mencionan que la separación puede inducir sentimientos de culpa en quien la realiza, y esta culpa es el mayor obstáculo cuando se busca el éxito de una emancipación en verdad autónoma. Si pensamos en las repercusiones que existen para la madre cuando los hijos adolescentes comienzan a poner distancia y buscar independencia, los autores recalcan que, si el equilibrio mental de la persona gira en torno al manejo de obligaciones cargadas de culpa para estar a disposición del propio hijo, este aumento de culpas puede impedir la adquisición de pautas funcionales independientes.

Tomando en cuenta lo mencionado anteriormente, es común que las madres de adolescentes se encuentren en una postura complicada ante la nueva independencia buscada por los hijos. Por ello, puede resultar beneficiosa la asistencia a una intervención grupal donde las mujeres encuentren apoyo para

transitar por esta etapa, por lo cual es relevante profundizar acerca del trabajo grupal y cómo éste ha sido implementado con grupos de madres.

Capítulo 3. Trabajo grupal con madres de adolescentes: talleres reflexivo-vivenciales

Importancia del trabajo grupal

El encuentro psicoterapéutico grupal es una forma de psicoterapia en la cual un número determinado de personas ayuda a otras con la guía de un experto que puede ser llamado facilitador, guía, líder, director o psicoterapeuta de grupo (Llanos, 2004). Desde principios del siglo XXI, una vez que se reconoció la gran validez del grupo como instrumento terapéutico, en muchos países se han creado instituciones y asociaciones que se dedican al desarrollo e investigación de esta modalidad terapéutica. Aunado a ello, en las redes de asistencia pública en salud mental ha habido un desarrollo creciente de las técnicas grupales para atender problemas psicopatológicos (Gómez, 2010). Esto sucede ya que la terapia grupal ofrece múltiples beneficios. Uno de ellos es la eficacia de recursos, pues se puede tratar a entre seis y ocho personas de modo simultáneo durante un tiempo estimado de 90 minutos. Además, la terapia grupal ha demostrado ser benéfica para una amplia gama de problemáticas (Burlingame & McClendon, 2008).

Es común preguntarse cómo es que la psicoterapia de grupo puede ser eficiente si cada integrante del grupo recibe solamente una parte de la atención del terapeuta. Sin embargo, desde hace algunas décadas, se ha argumentado que los procesos grupales y las dinámicas que ocurren en el grupo son potentes fuerzas terapéuticas que se suman más allá del cambio asociado a protocolos específicos (Burlingame & McClendon, 2008). De hecho, tanto antropólogos como psicólogos sociales consideran al grupo como un agente terapéutico por sí mismo (Díaz, 2000). Este punto de vista considera al grupo como una entidad más grande que la suma de sus miembros individuales o que el protocolo específico que se esté utilizando como guía para el tratamiento (Burlingame & McClendon, 2008). Debido a lo anterior, es importante explorar los motivos por los cuales es tan importante el trabajo grupal en sí, sin importar la corriente psicológica desde la cual se decida trabajar.

Antes que nada, cualquier grupo produce cierta estimulación y fuerza para considerar nuevos caminos en el entendimiento de lo que somos y queremos ser. Al formar parte de un encuentro grupal se puede ver el mundo a través del cristalino de los demás. Aunque el proceso de observación y cambio se da de manera íntima, el aprendizaje de la relación interpersonal no puede conseguirse en la psicoterapia individual. La participación en un grupo puede lograr que una persona se vuelva más afectiva y flexible, pues se crean maneras de pensar y sentir más intensas y productivas (Llanos, 2004).

Irving Yalom (1931/2005) menciona que el cambio terapéutico es un proceso de gran complejidad que ocurre a través del intrincado interjuego de múltiples experiencias humanas guiadas, a las cuales él se refiere como factores terapéuticos. De ese modo, un fenómeno altamente complejo puede ser explicado de manera simple desde sus procesos básicos. En la siguiente tabla podemos ver los factores terapéuticos que propone Yalom.

Tabla 2

Factores terapéuticos de Irving Yalom

Factor terapéutico	Definición
Infundir esperanza	Los miembros del grupo interactúan con otros que se encuentran atravesando diferentes momentos de su proceso, lo que permite que sean testigos de los resultados del progreso obtenidos por otros y así se infunde esperanza de que el cambio es posible.
Universalidad	Los miembros pueden ver que hay otras personas que están pasando por algo similar y no son los únicos.
Brinda información	El impartir información no es único de los grupos, pero sí es de gran importancia.
Altruismo	Los miembros del grupo reciben beneficios de la acción de dar. Suele ser más fácil que un integrante del grupo reciba retroalimentación de los demás miembros del grupo que del terapeuta. De ese modo los pacientes pueden ser considerados como terapeutas auxiliares, pero intercambiando el rol de terapeuta a cliente constantemente. Dicho intercambio tiene

efectos de crecimientos tanto para los integrantes como para el grupo como entidad.

Recapitulación y corrección del grupo familiar primario	El grupo terapéutico se asemeja a una familia. En el grupo, los integrantes interactúan con los otros de manera similar a como lo hacen en su propia dinámica familiar, lo cual puede ayudarlos a resolver conflictos inconclusos.
Desarrollo de técnicas de socialización	Este factor tampoco es exclusivo de los grupos, sin embargo, un grupo ofrece más oportunidad para crecer en esta área que las intervenciones individuales.
Comportamiento imitativo	Para los miembros del grupo es fácil identificarse con los otros y aprender a través del ejemplo y de la imitación, no solamente del terapeuta sino de los demás integrantes del grupo.
Conocimiento interpersonal	Al ver que en el grupo fueron capaces de crear su propia red de apoyo o mundo relacional, los participantes se dan cuenta de que cuentan con la capacidad para hacerlo fuera del grupo y cambiarlo de ser necesario.
Cohesión de grupo	Compartir experiencias afectivas y la aceptación subsecuente de los otros resulta un factor terapéutico favorable.
Catarsis	La catarsis favorece la cohesión, pues por medio de ella es que una persona puede expresar libremente sus emociones y pensamientos.
Factores existenciales	La pertenencia a un grupo puede ayudar a una persona a aprender ciertos aspectos de la realidad que no se lograban identificar de manera individual. Se puede reconocer, por ejemplo, que la vida no es justa en muchas ocasiones y cosas malas le pasan a personas buenas.

Nota. Adaptado de Burlingame & McClendon, 2008; Yalom, 1931/2005.

Ya que se ha comprendido el valor de los grupos para generar un cambio en las personas, se mencionarán varios ejemplos de intervenciones grupales exitosas realizadas con padres. Respondiendo particularmente a los fines del presente trabajo, se desarrollarán los múltiples usos de la dinámica grupal,

llevados a cabo desde diferentes frentes, para tratar el tema de maternidad. De ese modo se podrán conocer los esfuerzos realizados con grupos de madres desde la investigación y el ámbito comunitario.

Trabajo grupal con madres realizado desde la investigación

A lo largo de las últimas décadas, se han realizado múltiples trabajos con la finalidad de aportar datos de importancia para la comprensión de la relación entre madres e hijos. Uno de los temas de interés reflejado en la investigación a nivel mundial es la comunicación entre los padres y sus hijos. Soltys y Littlefield (2008) llevaron a cabo la evaluación del programa “Parents and Adolescents Communicating Together” (PACT), el cual estaba dirigido a adolescentes de entre 13 y 17 años y sus madres, y tenía como objetivo la enseñanza de habilidades para la resolución de conflictos. Los resultados indicaron un aumento en dichas habilidades desde la meta de encontrar soluciones gana-gana a los problemas. Sin embargo, se detectaron pocos cambios tanto en los niveles de conflicto entre madres y adolescentes como en la mejoría de las habilidades de comunicación.

Valenzuela et al. (2012) estudiaron la satisfacción en familias que recibieron un taller denominado “Taller Familias Fuertes,” cuyo propósito fue la prevención de conductas de riesgo en adolescentes de entre 10 y 14 años. El taller constó de 7 sesiones semanales de 3 horas cada una, con sesiones paralelas impartidas para padres y adolescentes que concluían con una actividad común para la familia. Centrándonos únicamente en las sesiones brindadas a los padres, se trataron los siguientes temas: amor y límites, estilos de crianza, establecimiento de reglas en la casa, estimulación del buen comportamiento, uso de sanciones, establecimiento de vínculos, protección sobre los comportamientos de riesgo y conexiones con la comunidad. La evaluación de la satisfacción con el taller, realizada a través de un cuestionario semiestructurado, brindó resultados dentro del rango muy satisfecho- satisfecho. Con relación al interés por los temas dados en el taller, el 85% de los padres asignó la máxima importancia al tema central que fue comprender el valor del concepto de amor y límites y los estilos de crianza, lo cual

refleja la necesidad creciente que tienen los padres por adquirir herramientas que los orienten en el proceso educativo de los hijos adolescentes.

Castiblanco y Lora (2008) realizaron una investigación para dar cuenta de la generación de contextos que posibilitan la identificación y comprensión de pautas parentales resilientes y determinar estrategias que permitan a las familias con hijos adolescentes desarrollar pautas relacionales como factores protectores y potencializadores de cambios familiares. Esto se hizo mediante la impartición del taller “Padres para toda la vida,” que incluyó conversaciones reflexivas. Las conclusiones de la investigación enfatizan la importancia de promover conversaciones generativas, haciendo hincapié en que se reconozcan los recursos que se tienen y con ellos las posibilidades, en lugar de señalar el déficit o las limitaciones. De ese modo pudieron desarrollarse alternativas para manejar diversos conflictos con los hijos adolescentes.

Las tesis de titulación son una herramienta importante para conocer la labor que se lleva a cabo al interior de grandes universidades, por lo cual se mencionarán algunos trabajos que reportan intervenciones grupales realizadas con madres en México. Dentro del trabajo realizado alrededor de dicho tema se pueden encontrar desde grupos terapéuticos dirigidos a madres maltratadoras con la intención de analizar el estilo de relaciones objetales (Silva, 2011), hasta terapia de grupo para madres y padres con hijos que padecen de osteosarcoma (Reyes, 2014). Dentro de los esfuerzos dirigidos a crear talleres reflexivos, Badillo y Domínguez (2004) realizaron una propuesta de un taller reflexivo vivencial para mejorar el vínculo afectivo entre madres e hijos que consta de dos manuales de apoyo, uno para maestros capacitados para impartir el taller y el otro dirigido a las madres para que puedan contar con material que enriquezca el conocimiento y la reflexión desde un lenguaje claro con el objetivo de explorar las formas en las que cada madre se relaciona con sus hijos y el tipo de vínculo que han desarrollado. De igual forma, Rizo (2016) impartió un taller reflexivo para un grupo de mujeres que tuvo resultados positivos, éste tuvo la finalidad de abordar el concepto, las características e implicaciones del proceso de idealización-

desidealización dentro de las relaciones de pareja. Por otro lado, Soto (2017) realizó un taller reflexivo-vivencial con padres de adolescentes con el fin de influir en las estrategias empleadas para regular sus emociones, específicamente en las estrategias de reapreciación cognitiva y supresión. Obtuvo resultados favorables y las participantes reportaron haber encontrado gran utilidad en el taller para reconocer emociones, identificarlas y regularlas de distintas formas, conclusiones mediante las cuales se pudo afirmar que el trabajo grupal brinda recursos y alternativas para intervenir en problemáticas con padres de familia.

Trabajo grupal con madres realizado desde el ámbito comunitario

Se han llevado a cabo múltiples programas dentro del ámbito comunitario para apoyar a mujeres durante el desarrollo de la maternidad. Ramírez y Cumsille (1997) evaluaron la eficacia de un programa cuyo objetivo fue favorecer el desarrollo integral de los hijos de madres adolescentes de sectores pobres de Santiago, Chile. El programa se dio a través de la participación directa de los hijos de 0-7 años en espacios educativos y recreativos. A la par, las madres participaban en espacios de fortalecimiento de su autoestima, habilidades parentales y apoyo social comunitario. El programa dio resultados favorables, indicando como su mayor logro la satisfacción de las adolescentes participantes al haber tenido un espacio para la reflexión y la autoayuda por medio del intercambio de experiencias y el recibimiento de apoyo y afecto.

Caricote (2008) realizó una investigación con el objetivo de estimular la reflexión entre los padres/madres sobre conocimientos, prácticas y actitudes sexuales para poder orientar a los hijos en el aprendizaje de su sexualidad. A partir de este trabajo se concluyó que existen estereotipos de género, desinformación sexual y pobre comunicación que repercute en el manejo inadecuado de la conducta sexual de los/las adolescentes.

Interesados también por tratar el tema de sexualidad, Carrera et al. (2007), realizaron un programa de educación sexual para padres y madres en un centro de educación secundaria, el cual se dio de forma paralela a un programa realizado con sus hijos adolescentes. La evaluación del programa arrojó como resultados un incremento en el nivel de satisfacción corporal, autoconcepto y autoestima, así como de sus conocimientos sobre nutrición y órganos sexuales. Además, también se reportó un incremento de actitudes igualitarias hacia ambos sexos y de actitudes erotofílicas hacia la sexualidad.

Los gobiernos de los países usualmente fomentan los espacios para el desarrollo comunitario. La Secretaría de Bienestar tiene la función de fortalecer el bienestar, el desarrollo, la inclusión y la cohesión social en el país. Sin embargo, en los últimos años, el gobierno de la Ciudad de México ha ofrecido muy pocos programas sociales que apoyen a la maternidad. Uno de ellos es el “Programa de Apoyo para el Bienestar de las Niñas y Niños, Hijos de Madres Trabajadoras”, el cual tiene como objetivo contribuir al bienestar social e igualdad mediante el mejoramiento de las condiciones de acceso y permanencia en el mercado laboral de las madres, padres solos o tutores que trabajan, buscan empleo o estudian para que cuenten con facilidades para encargarse del cuidado y atención infantil. Lo anterior se busca lograr por medio del apoyo económico para el cuidado y atención infantil. Sin embargo, los beneficiarios de dicho apoyo deben tener un máximo de tres niñas o niños por hogar en el mismo periodo, salvo que se trate de nacimientos múltiples (Secretaría de Bienestar, 2019).

De igual forma, como parte de los Programas Especiales del Sistema para el Desarrollo Integral de la Familia (DIF – CDMX), se ofrece el “Programa Apoyo Integral a Madres Solas Residentes de la Ciudad de México”, el cual está dirigido a madres solas que tienen un ingreso no mayor a dos unidades de cuenta, y con hijos menores de 15 años con necesidad alimentaria. El apoyo brindado es para mejorar la alimentación, obtener atención médica, psicológica, jurídica, recreativa y cultural. En algunos casos se realiza a través de la entrega de apoyos económicos y en otros casos solo otorgando los servicios antes

mencionados (Gobierno de la Ciudad de México, s.f.). Sin embargo, no se encuentra más información disponible acerca de cómo se proporciona la atención psicológica de ser requerida.

La Secretaría de Educación de la Ciudad de México considera las acciones de prevención para aprender a convivir sin violencia como una de sus principales tareas. Con el objetivo de construir ambientes de aprendizaje positivos para promover la cultura de la paz y la resolución pacífica de conflictos ofrece la “Escuela para Padres y Madres,” la cual consta de sesiones cuyo propósito es desarrollar conocimientos, compartir experiencias y fortalecer habilidades en las familias para poder mejorar su calidad de vida a través de la convivencia pacífica, la resolución de conflictos, el control de sus emociones y la orientación acerca de cómo actuar en caso de que sus hijos padezcan violencia escolar. Las sesiones son impartidas de manera simultánea a talleres infantiles para que los niños tengan un espacio para convivir mientras sus padres forman parte de la Escuela para Padres y Madres (Secretaría de Educación, s.f.).

Los programas mencionados anteriormente ofrecen en su mayoría apoyos económicos. Aquellos que incluyen en sus servicios la atención psicológica no explican a detalle la manera en la que ésta se brinda. Por otro lado, la Escuela para Padres y Madres resulta un apoyo para poder tratar y combatir primordialmente el tema de violencia, dejando fuera otros temas de importancia. Además, no existe ningún programa específico que esté enfocado hacia la etapa adolescente. Se ha reportado que los sistemas públicos de salud generalmente carecen de recursos humanos suficientes para satisfacer todas las demandas de la población, en muchas ocasiones el personal no tiene formación adecuada para el trabajo con sectores populares y su enfoque de la salud está limitado a la salud física, dejando de lado los aspectos psicosociales (Ramírez & Cumsille, 1997).

Por otro lado, la sociedad civil también es una pieza fundamental para el establecimiento del trabajo comunitario. Pues bien, las organizaciones civiles, también llamadas asociaciones civiles, tienen como finalidad principal llevar a cabo actividades para el bien común de la sociedad, esto siendo siempre

sin fines de lucro (Calabró, 2006). En México existen diversas organizaciones civiles cuya finalidad es apoyar a las mujeres. Sin embargo, son pocas aquellas que brindan atención psicológica a las mujeres que ejercen la maternidad, y son aún menos aquellas que brindan atención de manera grupal. Una de ellas es “Casa Gaviota,” asociación civil que incluye dentro de sus servicios para mujeres una escuela para madres, que consta de un taller lúdico-vivencial de 8 sesiones en las que se otorgan herramientas para mejorar la relación con los hijos por medio de la comprensión de su desarrollo, conocimiento de técnicas de comunicación y escucha activa, al igual que formas efectivas y amorosas para poner límites (Casa Gaviota, s.f.). También existe la asociación “IRMA: Comprender para fortalecer,” la cual brinda acompañamiento terapéutico especializado en pérdidas gestacionales para mujeres. Esta organización incluye dentro de sus servicios la terapia grupal, brindada de manera presencial o por vía remota, para resolver el duelo por la pérdida de un bebé antes de nacer, sea cual sea la causa de ésta (IRMA Comprender para fortalecer, s.f.). Sin embargo, ninguna de estas organizaciones civiles cuenta con un grupo especializado para madres de hijos en la etapa adolescente.

Tomando en cuenta todas las intervenciones descritas anteriormente, se hacen visibles los beneficios que tendría brindar un espacio específico para las madres de hijos adolescentes, en el cual puedan resolver diferentes conflictos relacionados a esta complicada etapa de la vida. Es por ello que el presente trabajo se enfoca en brindar dicho espacio desde un taller reflexivo vivencial, del cual los detalles serán descritos a continuación.

Talleres reflexivo-vivenciales

Antecedentes y principios

Para comprender qué es un taller reflexivo- vivencial es importante remontarse hacia la creación de los Grupos de Reflexión. Los Grupos de Reflexión nacieron en la década de los 70 's como respuesta a la necesidad de elaborar las tensiones generadas en el trabajo con pacientes psiquiátricos al interior de

una institución asistencial. En este modo de trabajo los integrantes discuten diferentes temas propuestos por ellos mismos, actuando en un nivel predominantemente intelectual. Así, en los Grupos de Reflexión se rescatan exclusivamente las manifestaciones de la capacidad de pensar de los miembros (Dellarossa, 1979). La meta principal que tienen estos grupos es el conocimiento que puede adquirirse en la vivencia grupal, pues pueden conocerse más los temas estudiados, los vínculos entre colegas y la pertenencia a la institución formadora (De Izaurieta et al., 2005).

Aunque comparten ciertas características, los Grupos de Reflexión son diferentes de los grupos terapéuticos. Si bien en ambos se reúnen los participantes para hablar e incluso de alguna manera redramatizar inconscientemente, en el caso del Grupo de Reflexión esto se hace en un campo mucho más restringido. Es el caso de la situación terapéutica la intervención se refiere a ellos en función de sí mismo y en el Grupo de Reflexión se señalan los temas aportados y el éxito alcanzado en cuanto al desarrollo y elaboración de esos temas (Dellarossa, 1979).

El Taller Reflexivo es una metodología de intervención grupal ideal para trabajar con grupos pequeños de 10 a 25 participantes. Se denomina “taller” porque es parte de las metodologías constructivistas en las que los participantes construyen algo juntos durante la sesión. Se denomina “reflexivo” debido a que tiene como objetivo fundamental la reflexión sobre el tema de la sesión (Gutiérrez, 2016). A continuación, se explicarán los principios del Taller Reflexivo planteados por Gutiérrez (2016).

- **Reflexión rigurosa.** El objetivo del Taller Reflexivo es la reflexión rigurosa, lo cual significa una reflexión metódica que requiere de lineamientos concretos como establecer un encuadre con el grupo y tener un tema específico por sesión. El objetivo se alcanza cuando el grupo logra reflexionar sobre el tema de la sesión a su manera, a su ritmo y en sus propias direcciones.
- **Metodología constructivista.** El Taller Reflexivo es una metodología constructivista en la que el facilitador invita a los participantes a construir reflexión por medio de su palabra,

fomentando la participación y la expresión, dándoles el tiempo y las condiciones exigidas por el proceso de construcción. Debido a su naturaleza constructivista, cada Taller Reflexivo con un grupo específico es único pues el discurso generado por cada grupo es diferente. Hay que destacar que el taller se centra en las construcciones del grupo, no en las del facilitador.

- **Dispositivo de palabra.** El Taller Reflexivo constituye un dispositivo de palabra ya que la palabra es un medio idóneo para la reflexión. A medida que se habla sobre un asunto se puede esclarecer el pensamiento, alcanzando mayor profundidad. Además, la palabra también brinda la posibilidad de un nuevo pensar y nuevas opciones, hablamos también para crear y reinventar el mundo.
- **Metodología para el esclarecimiento y la construcción de saberes.** Las dos funciones primordiales de la palabra en el trabajo grupal son el esclarecimiento y la creación de nuevas opciones y perspectivas. A partir del bagaje previo, se esclarecen los puntos de vista, las opiniones, las perspectivas, los interrogantes, los sentimientos, el malestar y las propuestas en cuanto al tema de cada sesión. Es a raíz de ese proceso de esclarecimiento que los participantes del taller pueden construir nuevos puntos de vista, preguntas y propuestas. En cuanto a la construcción de saberes, los participantes presentan “cosas que saben” sobre el tema del taller y esto se denomina “los saberes” de los participantes. Sin embargo, dichos saberes no son verdades absolutas, sino que el término hace referencia a las verdades previas de los participantes, las cuales son revisadas, confrontadas y ampliadas durante el taller. Es viable afirmar que el Taller Reflexivo es un espacio para el esclarecimiento de los saberes previos y la generación de nuevos saberes. El esclarecimiento y la construcción de nuevos saberes se da en las siguientes cuatro vertientes:
 - o Cada participante puede esclarecer respecto a su visión del mundo. A medida que se explican y sustentan los argumentos propios y se debate con el resto del grupo, se

puede llegar a una mayor claridad sobre los asuntos propios. Esto sucede como un “darse cuenta” de matices y miradas que antes no se habían percibido.

- o Se esclarece material de todo el grupo, un material que se construye a través de una gran variedad de saberes sobre el tema de la sesión, los cuáles brindan un panorama más amplio y enriquecedor al respecto. Cada integrante recibe aportes de los otros en cuanto a puntos de vista, opiniones, propuestas e interrogantes sobre el tema.
 - o Además del esclarecimiento individual y grupal ya mencionados, se crea un diálogo de saberes, una interlocución entre los aportes de los participantes con efectos de gran valor para todos. Los saberes que cada quien trajo al grupo son reflexionados y transformados por medio de un debate que da pie a la depuración de los saberes previos.
 - o A medida que pasa el taller, los participantes generan nuevos saberes sobre el tema en cuestión, se crean nuevos ángulos y significados con aspectos novedosos que dan pie a nuevas ópticas y sugerencias.
- **Metodología centrada en la escucha del grupo.** El rol del coordinador del taller reflexivo es indispensable y se basa en situarse claramente en el lugar de escucha. No solo se debe hablar para reflexionar, sino que se debe hablar ante alguien que escucha para entonces poder reflexionar. Así, la escucha del coordinador se convierte en el motor de la palabra del grupo y de sus avances, lo que exige evitar la exposición o imposición de sus propios puntos de vista y posturas, evitando la circulación de sus propios saberes en el taller y en vez de ello propiciar que los participantes se expresen. Se trata de una escucha activa, la cual implica preguntar, señalar, retroalimentar, pero siempre en la dirección de la revisión de los saberes del grupo y no de los propios. El tallerista debe tener claro, como requisito metodológico y ético, que el taller no es sobre sus propios saberes o sus asuntos. Sin embargo, existe una excepción, pues

en el segmento de los partes, el último del taller, el coordinador cuando brinda su retroalimentación al grupo sobre lo que se ha trabajado debe adicionar aportes conceptuales al tema tratado, desde sus saberes y conocimiento (Gutiérrez, 2016). Lo anterior debe hacerse de manera moderada y calculada para no irrespetar ni borrar los saberes y alternativas que propuso el grupo.

- **Metodología pluralista: respeto a la diferencia e inclusión.** El modelo de intervención pluralista significa que se respeta la diferencia de puntos de vista, sentimientos, anotaciones, propuestas, preguntas, etc. El poder compartir y debatir en la diferencia es un fundamento ético invaluable de la intervención, que tiene efectos manifiestos sobre la reflexión grupal y sobre el deseo de participar. Al percibir que sus pensamientos son respetados por los otros, fluyen y se consolidan los planteamientos y el deseo de debatir. El tallerista debe garantizar este pluralismo a lo largo de todo el taller. Dicho principio ético se incluye en el encuadre al comienzo del taller. El coordinador da la palabra a los participantes según el orden en el que levantaron la mano. En el taller reflexivo no hay privilegios en la participación, así el respeto de la diferencia es también la garantía de la equidad y la inclusión en la intervención. Desde el pluralismo del taller se busca ampliar meticulosamente diversos puntos de vista, más no se espera que exista un consenso a través del trabajo grupal, pues forzar la unanimidad crea posturas de rivalidad y juegos de poder que no aportan a la reflexión. El respeto de la diferencia guía a que cada participante asuma su propia postura respecto al debate, durante y después del taller, pues se trata de generar la reflexión más versátil y profunda que sea posible, el taller reflexivo jamás será un espacio para el adoctrinamiento. En general los participantes construyen acuerdos y desacuerdos y al terminar la sesión comparten ciertas perspectivas, pero también prevalecen algunas diferencias respecto al tema de la sesión.

- **Responsabilización del grupo.** Al tratarse de una metodología constructivista (en contraste de las metodologías magistrales donde el magister aporta el producto) el producto es elaborado por el grupo durante la intervención. Por ello, se trata de una metodología responsabilizante de los participantes, pues está en ellos el compromiso indelegable de reflexionar sobre el tema de sesión. Esto no significa que todos los participantes tengan que asumir la palabra durante la sesión, pues nunca se solicita a ningún participante específico hablar, debido a las siguientes razones:
 - Acorde con la ética pluralista, cada participante participa a su manera, se acoge tanto a extrovertidos como a silenciosos.
 - En el taller reflexivo tienen el mismo nivel de importancia quienes hablan y quienes escuchan, mientras alguien toma la palabra, el resto realiza una escucha silenciosa y comprometida, lo cual es fundamental para el trabajo.
 - La palabra manifiesta no es la manera en la que se mide el trabajo realizado en el taller, no forzosamente quien habla más trabaja más, ni viceversa. La medida de trabajo es el compromiso de cada quien con la reflexión, a su modo y a su ritmo.

- **Metodología no terapéutica con efectos terapéuticos.** El taller reflexivo no forma parte de los modelos de terapia grupal, por lo que no es apropiado para revisar síntomas de los participantes ni para la búsqueda de transformaciones conductuales o cualquier finalidad típica de la terapia grupal. El taller tiene el objetivo de aportar un espacio para que los participantes reflexionen y puedan pensarse, sin ningún otro compromiso. Con frecuencia los participantes logran grandes cambios en su relación consigo mismos y con su entorno. También suele suceder que haya transformaciones terapéuticas en algunos de los integrantes del grupo. Esto suele presentarse cuando se hace una intervención procesal, es decir, cuatro

talleres o más con un mismo grupo. El taller no tiene como objetivo ser una intervención terapéutica y tampoco se dan las condiciones específicas requeridas para la terapia grupal, como lo son la exigencia de la confidencialidad respecto a lo compartido en el taller, un tamaño limitado de 10 -12 participantes del grupo, un número considerable de sesiones y la formación como terapeuta del coordinador. Así, se da la paradoja de que en el taller reflexivo, el coordinador no debe buscar efectos terapéuticos de su intervención, pero puede esperarlos, sobre todo si se da una secuencia de más de 4 talleres. En ocasiones sucede que, en los espacios centrados en la palabra y la escucha, existe la propensión a que los integrantes intenten instalar un trabajo terapéutico, exponiendo en detalle sus asuntos personales y sus síntomas. Si el coordinador recibe este material es posible que se produzcan crisis personales en el taller. Los participantes generalmente no son conscientes de dicha demanda terapéutica, por lo cual el coordinador debe evitar que el grupo se desplace a este territorio, aunque cuenta con la formación como terapeuta, pues se aleja de los objetivos específicos del taller reflexivo.

En cuanto al componente vivencial del taller, un taller vivencial es un espacio en el cual los participantes se reúnen de manera grupal para trabajar sobre algún tema específico a partir de experiencias personales. Dicho taller posee una estructura y planeación previa que contempla no solo el contenido teórico sino también ejercicios que facilitan el aprendizaje y el desarrollo personal de los participantes (Villar, 2010, como se citó en Gómez del Campo et al., 2014). Por medio del taller vivencial se hace posible la creación de espacios dialógicos en los que se ponen en común los conocimientos, los afectos y las experiencias cotidianas y significativas de cada participante, dando pie a que estas sean resignificadas mediante estrategias de reaprendizaje, con lo cual se obtienen formas distintas de ser y de relacionarse con los demás (Berra & Dueñas, 2011, como se citó en Gómez del Campo et al., 2014).

Beneficios de la impartición de talleres reflexivo-vivenciales

Se han llevado a cabo actividades reflexivas con grupos de mujeres que han reportado buenos resultados que respaldan el impacto positivo que puede tener la reflexión de diferentes temas problemáticos. La evaluación realizada por Ramírez y Cumsille (1997) reportada anteriormente hace hincapié en que el mayor logro que tuvo el programa fue la satisfacción de las participantes adolescentes al haber tenido un espacio para la reflexión y la autoayuda. Además, las evaluaciones realizadas de diferentes programas que imparten atención grupal reportan la alta satisfacción de los participantes con la metodología participativa, vivencial y lúdica (Valenzuela et al., 2012). Gómez del Campo et al. (2014) reportaron el impacto de un taller vivencial en la promoción de las competencias sociales de estudiantes universitarios. Los resultados mostraron un incremento en el autoconcepto y en las relaciones interpersonales, por lo cual puede inferirse que el taller promovió un aprendizaje significativo de los estudiantes en estos dos aspectos que son parte fundamental de la competencia social.

Ramos y Castro (2010) llevaron a cabo una actividad reflexiva con un grupo de mujeres que sufrieron violencia doméstica para promover discusiones que propiciaran la reflexión sobre nuevas formas de enfrentamiento a las situaciones de violencia o de las consecuencias de esta, también se procuró la formación de una red de apoyo. Gracias a este trabajo se pudo identificar que cuantos más agentes multiplicadores se movilizan para hacer algo, más se promueve una sociedad que refleje los papeles establecidos para mujeres y hombres, la desigualdad de género, los derechos humanos y la violencia doméstica.

Sin embargo, de los esfuerzos exitosos que se han llevado a cabo para promover la reflexión en grupos de mujeres, muy pocos tratan el tema de la maternidad y todo lo que ser madre conlleva. Uno de ellos fue realizado por Heredia y Lucio (2010), quienes implementaron un grupo de reflexión para padres con hijos adolescentes con la finalidad de brindarles un espacio para canalizar inquietudes y dificultades presentes en la relación con los hijos. Por medio de la reflexión se buscaba encontrar nuevas formas de

afrentamiento que permitieran un estado de bienestar. Las madres que participaron comprobaron los beneficios del grupo de reflexión al reportar una mejoría en las relaciones con sus hijos adolescentes. Con este trabajo se comprobó la importancia del trabajo con padres como parte de los procesos de prevención. Además, se recalcó que cuando las madres tienen una mayor autovaloración, se da un cambio de actitud hacia sus hijos y por ende hay una mejoría en la comunicación.

Una vez comprendida la conveniencia del trabajo grupal para la solución de diversas problemáticas, se debe comprender por qué es necesario trabajar de dicha manera con madres de adolescentes. Por un lado, se debe prestar atención a la necesidad de que las mujeres con hijos reciban cierto apoyo en el camino, por el otro pongamos nuestra atención en las madres de adolescentes, pues como ya hemos visto, este periodo resulta un parteaguas en la relación entre padres e hijos además de que durante esta etapa hay un aumento del conflicto con los padres (Estévez, 2013), pues la crisis adolescente corresponde a la crisis parental (de la Robertie, 1996) y esta etapa es una de las transiciones más importantes que conlleva cambios en la identidad materna (Lee et al., 2016).

Capítulo 4. Método

Justificación y planteamiento del problema

La adolescencia de los hijos es una de las etapas más difíciles para los padres en parte porque ambos (padres e hijos) atraviesan por una crisis que conlleva varios duelos (Estévez, 2013; Aberastury, 1987). Es por ello que los padres necesitan un espacio y apoyo externo para expresar sentimientos, emociones y dudas acerca de cómo hacer frente a los problemas que surgen en esta etapa (Heredia & Lucio, 2010). En México los roles de género asignan a la mujer tanto el trabajo doméstico (no remunerado) como la crianza de los hijos (CONAPO, 2009; INEGI, 2017), depositando en las madres casi en su totalidad la responsabilidad de lidiar con las dificultades que cada etapa de los hijos conlleva. Además, la mala salud mental materna resulta un serio problema de salud pública en contextos con recursos limitados según la Organización Mundial de la Salud (2008). Considerando lo anterior, resulta imperante atender la demanda de apoyo emocional proveniente de las madres específicamente que viven en contextos con vulnerabilidad psicosocial.

Los ejes temáticos a partir de los cuales se han hecho las intervenciones para abordar los conflictos entre padres e hijos han abarcado desde la comunicación y la sexualidad (Caricote, 2008; Carrera et al., 2007) hasta las pautas parentales y los estilos de crianza (Castiblanco & Lora, 2008; Valenzuela et al., 2012). Uno de los pocos trabajos que enfocan sus esfuerzos hacia la reflexión en madres de adolescente fue realizado por Heredia y Lucio (2010), quienes tuvieron como objetivo el abordar aspectos relacionados con factores de riesgo de los hijos adolescentes y generar nuevas formas de afrontamiento ante los cambios psicosociales de los hijos. Sin embargo, la reflexión alrededor de la propia maternidad se ha dejado de lado como punto de partida inicial para posteriormente hacer frente a las dificultades en la relación con los hijos. Lo anterior cobra una relevancia significativa al tomar en cuenta que conocerse a uno mismo y vivirse desde una definición clara ha sido asociado con una autoestima

positiva y bienestar psicológico, y más allá del contenido positivo o negativo del autoconcepto, la claridad de nuestras creencias del sí mismo contribuye al ajuste psicológico (Campbell et al., 2003; Usborne & Taylor, 2010). Además, Heredia y Lucio (2010) mencionan que cuando hay una mayor autovaloración de las madres, existe un cambio de actitud hacia los hijos y mejora la comunicación. Por ello, en este estudio se optó por realizar un taller reflexivo-vivencial para brindar un espacio en el que las madres que habían expresado diversas dificultades en el trato con los hijos adolescentes pudieran pensarse a sí mismas por medio de la escucha y la construcción de nuevos saberes.

En México es común que el apoyo brindado a las madres esté más encaminado hacia resolver necesidades económicas o incluso necesidades médicas en la etapa inicial de la maternidad (Gobierno de la Ciudad de México, s.f.; Secretaría de Bienestar, 2019; Secretaría de Educación, s.f.) Existen organizaciones civiles que brindan apoyo emocional a las madres, pero lo hacen solamente para las etapas tempranas de la maternidad (Casa Gaviota, s.f; IRMA, s.f.). Sin embargo, en las etapas posteriores como lo es la adolescencia de los hijos, hay una carencia de opciones de apoyo para las madres. Además, el trabajo reflexivo ha demostrado ser un agente preventivo eficiente para ayudar al crecimiento emocional tanto de los progenitores como de sus hijos (Heredia & Lucio, 2010).

Dentro de la atención clínico-comunitaria que se ofrece a las personas con demandas referentes a la relación con los hijos, es altamente beneficiosa la impartición de talleres dirigidos a los padres. Esto se debe a que la metodología grupal es excelente opción para la optimización de recursos del personal clínico (Burlingame & McClendon, 2008), además de que la impartición de talleres paralelos para los padres y los hijos aumenta la posibilidad de adherencia y solventa los problemas de poco tiempo que suelen tener los padres, pues sus hijos se encuentran ocupados durante el mismo periodo. Además, los alcances de los talleres reflexivo- vivenciales son una excelente primera aproximación a la sensibilización de posibles futuros temas a tratar, pues en este tipo de taller se promueve el esclarecimiento de los saberes previos y la generación de nuevos saberes (Gutiérrez, 2016).

Pregunta de investigación

¿Qué cambios se identifican en la percepción del ser madre de un hijo adolescente a partir de un taller reflexivo-vivencial en mujeres de la comunidad de San Andrés Totoltepec?

Objetivo general

Conocer los cambios que surgen en la percepción del ser madre de un hijo adolescente a partir de la asistencia a un taller reflexivo-vivencial en madres de la comunidad de San Andrés Totoltepec.

Objetivos Específicos

1. Conocer la percepción que tienen las madres de sí mismas como madres.
2. Explorar el concepto que tienen las madres acerca del modelo de la madre ideal.
3. Conocer los beneficios que las madres identifican en el ejercicio de la maternidad.
4. Conocer las frustraciones que las madres identifican en el ejercicio de la maternidad.
5. Desarrollar la convergencia que tienen la maternidad con las otras esferas de la vida.

Tipo de estudio

No experimental de alcance descriptivo.

Muestreo

Se llevó a cabo un muestreo no probabilístico e intencional.

Criterios de selección

Ser mujer con hijos en la etapa adolescente, manifestar dificultades en su relación con sus hijos, asistir a un proyecto comunitario en una institución educativa privada, firmar el consentimiento informado.

Participantes

Siete mujeres entre los 34 y 54 años con un nivel socioeconómico bajo, con escolaridad mínima de primaria y máxima de secundaria.

Escenario

El taller reflexivo- vivencial se llevó a cabo en las instalaciones de una institución educativa privada en el marco de un programa de atención comunitaria.

Procedimiento

La institución educativa privada, a partir de la cual se desarrolla este trabajo, brinda un programa sabatino compuesto de diversos talleres provenientes de la demanda expuesta por una comunidad de padres e hijos de nivel socioeconómico bajo pertenecientes a un contexto semiurbano de una colonia al sur de la Ciudad de México.

El taller, objeto de este estudio, está dirigido a madres de adolescentes que desean mejorar la convivencia con sus hijos y comprender las dificultades que se presentan en la relación madre-hijo durante la adolescencia.

El taller reflexivo- vivencial comenzó con la convocatoria a las madres que expresaron tener dificultades en la relación con sus hijos adolescentes, motivo por el cual, se les invitó a asistir a un taller en el cual podrían acudir de manera paralela a las actividades que realizaban sus hijos.

Como parte de la planeación del taller, se conformó un equipo de tres supervisores, dos terapeutas y una psicóloga en formación para delimitar los ejes de acción que tendría el taller reflexivo-vivencial. Dicho equipo de trabajo delimitó como objetivo del taller que las madres al terminar el taller reflexivo identificaran aquellos aspectos que quieren trabajar con sus hijos adolescentes, teniendo un entendimiento más global de las problemáticas que se presentan con ellos, y de esta manera continúen buscando soluciones a las adversidades de la crianza. Para ello se planeó que el taller tuviera una duración de 8 sesiones de 90 minutos cada una debido a la disponibilidad limitada por el escenario.

Se acordó que la primera sesión tendría el objetivo de conocer y presentar a todos los miembros del grupo, al igual que conocer las necesidades del grupo y establecer el encuadre y la manera en que se trabajaría dentro de las sesiones. Para poder llevar a cabo la detección de necesidades se aplicó un cuestionario abierto con preguntas enfocadas al motivo para asistir al grupo, explorando las problemáticas que se presentan con los hijos adolescentes (ver Anexo A). Partiendo de los resultados obtenidos, se deliberó que el taller reflexivo vivencial se enfocara en esclarecer los mitos y realidad que se tienen acerca de la maternidad, al igual que mitos y realidades acerca de la adolescencia. También se planteó que se reflexionara acerca de cómo vivieron ellas mismas la adolescencia y como era su relación con los padres cuando eran adolescentes. Se decidió que en algunas sesiones se dejaría una tarea para reflexionar en casa y se traería por escrito alguna pregunta específica que se haya planteado en la sesión. Se acordó que posterior a cada sesión se llevarían a cabo supervisiones a cargo de una profesionista con experiencia en el campo para poder mejorar la impartición del taller.

En la última sesión del taller reflexivo vivencial, se les pidió a las participantes que expresaran cómo fue para ellas el proceso del taller y cuáles eran los cambios que ellas detectaban que habían realizado en su relación con los hijos y con ellas mismas a raíz de su asistencia al taller. De ese modo podrá evaluarse el cumplimiento de los objetivos planteados.

De acuerdo con lo anterior, se delimitaron los siguientes objetivos de las sesiones:

1. Conocer las necesidades del grupo de madres.
2. Identificar cuál es la percepción que tienen las participantes sobre su rol como madres.
3. Reflexionar la percepción que tienen de ellas mismas como madres.
4. Identificar los mitos y realidades de ser madre, al igual que las dificultades de la maternidad.
5. Aprender los conocimientos básicos de la adolescencia, incluyendo los duelos que presenta el adolescente.
6. Identificar los mitos y realidades de la adolescencia.
7. Identificar cómo es que a partir de los duelos de la adolescencia se modifica la relación madre-hijo.
8. Explorar cómo vivieron ellas mismas su adolescencia.
9. Explorar cómo eran sus padres con ellas en la adolescencia.
10. Reflexionar qué patrones de crianza repiten con sus hijos.

Resultados

Presentación del grupo

Proceso de conformación de grupo

El taller reflexivo- vivencial estuvo conformado por siete mujeres con hijos adolescentes y dos psicólogas. Aunque la idea de impartir el taller surgió de la dificultad expresada por las madres en cuanto a la relación con los hijos adolescentes, se decidió aplicar un cuestionario (ver anexo A) en la primera sesión para explorar un poco más a profundidad las problemáticas presentadas y saber cuáles eran los motivos de consulta específicos. Se decidió también que en la primera sesión se llegara a un acuerdo de convivencia firmado por todas las participantes (incluyendo las psicólogas) donde se estipularon todas las reglas que se deseaban seguir a lo largo del taller. Ese mismo día se recolectaron datos sociodemográficos y se dio a firmar a cada participante un consentimiento informado que notificaba el posible uso de los datos recabados para fines exclusivamente académicos, respetando la confidencialidad de los participantes (ver anexo B). Se acordó preguntar a las participantes si estaban de acuerdo en que se grabara un audio de las sesiones con el único fin de mejorar la impartición del taller por medio de la supervisión con profesionales del área.

La primera sesión se llevó a cabo con la participación de cinco mujeres. Analizando el cuestionario, las respuestas obtenidas al motivo de consulta se concentraron en querer comprender a los hijos y conocerse a ellas mismas. En cuanto a las problemáticas presentes en los hijos se mencionó la rebeldía, problemas en la escuela, la introversión, la comunicación y la adolescencia en general. Como posibles causas de lo anterior, las madres consideran que se trata de la adolescencia, la comunicación, no comprender la manera de pensar de los hijos y los problemas que hay en casa o con la pareja.

Debido a los resultados del cuestionario se planeó el contenido de las ocho sesiones de trabajo con duración de 90 minutos cada una. Se realizaron cartas descriptivas (ver anexo C) para guiar las

sesiones. Se decidió que se tratarían temas de psicoeducación con respecto a la adolescencia, mitos y realidades de la maternidad para que las mujeres pudieran comenzar a conocerse a sí mismas en el rol de madres, ahondar en cómo vivieron su propia adolescencia para clarificar por qué son las madres que son, hablar de cómo se modifica la relación madre-hijo a raíz de la adolescencia.

En la segunda sesión se integraron dos participantes más que no pudieron asistir a la primera sesión, sumando un total de siete participantes. La tabla 1 muestra la asistencia que hubo a lo largo de las 8 sesiones impartidas. Es importante destacar que G dejó de asistir al taller debido a que consiguió un nuevo trabajo que coincidía con el horario de la impartición del taller. El promedio de asistencias fue de 4.28.

Figura 1

Asistencia al taller reflexivo-vivencial

Participantes	Sesiones del taller							
	1	2	3	4	5	6	7	8
M								
N								
C								
G								
Y								
E								
R								

Nota. Sesiones de trabajo efectivas con las participantes. Se impartieron un total de 8 sesiones de trabajo. En la figura se muestra la asistencia de las 7 participantes sombreando en azul las sesiones a las que asistió cada una y dejando en blanco las sesiones con falta.

El taller reflexivo- vivencial se realizó en un aula de la escuela privada. Tuvo una duración de ocho sesiones, las cuales se impartieron a lo largo de aproximadamente 3 meses debido a limitaciones impuestas por el escenario como días festivos y vacaciones.

Datos sociodemográficos

Se recabó información sociodemográfica de las siete integrantes del grupo que asistieron voluntariamente al taller reflexivo- vivencial. De esas siete, únicamente tres concluyeron el taller. La media de edad fue de 40 años (DE=7.51). En cuanto al estado civil, la figura 2 muestra que 3 reportan estar en unión libre, 3 estar casadas y solamente una es soltera.

Figura 2

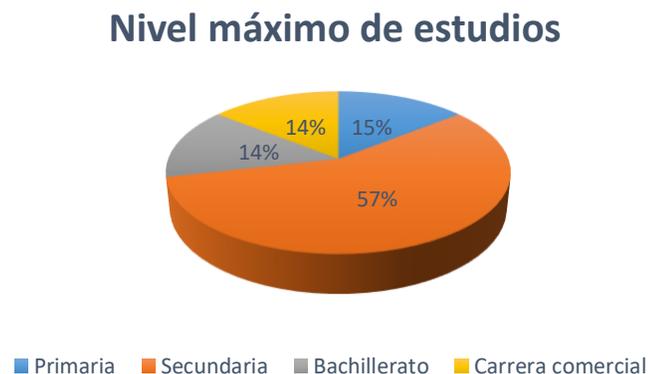
Estado civil de las participantes del taller reflexivo – vivencial



Correspondiente al nivel máximo de estudios obtenidos, en la figura 3 se muestra que el 57.14% concluyó la secundaria, 14.28% el bachillerato, 14.28% la primaria y 14.28% realizó una carrera comercial.

Figura 3

Nivel máximo de estudios que presentan las participantes del taller reflexivo-vivencial



El 28.57% de ellas son amas de casa, mientras que 28.57% se dedican al comercio, 28.57% son empleadas por una institución en el área de limpieza y 14.28% labora como empleada doméstica.

Las participantes tienen un promedio de 2.71 (DE=0.76) hijos, de los cuales 1.14 (DE=1.07) son adolescentes. Reportan que tuvieron a su primer hijo en promedio a los 23.29 (DE=4.07) años.

Tienen un salario semanal promedio de 542.86 (DE=467.64) pesos. Esto debido a que dos participantes declararon no tener ganancias propias. Sin tener en cuenta a estas dos participantes, el salario semanal promedio sube a 760 (DE= 348.93) pesos.

Desarrollo y análisis cualitativo de las sesiones

Es importante destacar que, aunque a lo largo de las sesiones del taller reflexivo vivencial surgieron numerosos temas de importancia como la dependencia económica, los problemas con la pareja y los problemas con la familia extendida, los fines de este trabajo buscan descubrir cómo las participantes se perciben a sí mismas como madres y se enfocará la atención en ello.

Sesión 1: Presentación y detección de necesidades

Durante esta sesión el objetivo fue conocer y presentar a todos los miembros del grupo, conocer sus necesidades y establecer el encuadre y la manera en que se trabajaría dentro de las sesiones. A continuación, se presentará un cuadro con un breve resumen de la presentación de cada participante (incluyendo las dos madres que se integraron en la segunda sesión), su motivo de consulta y la edad y sexo de sus hijos. Por cuestiones de confidencialidad, se hará referencia a las participantes mediante las iniciales de sus nombres.

Tabla 3

Presentación de las participantes

Participante	Edad	Hijos		Presentación
		Sexo	Edad	
N	34	♀	16 años	Es madre soltera, lleva 13 años separada y desde entonces es la cabeza de la familia. Trabaja haciendo la limpieza en una escuela. Ha acudido con anterioridad a grupos de apoyo para mujeres y expresa que para ella son importantes ese tipo de espacios. <u>Motivo de consulta:</u> Busca entender a sus hijos por la situación en la que están pasando pues le es muy difícil la adolescencia de sus hijos.
		♂	14 años	
G	35	♂	13 años	Vive en unión libre con su pareja, trabaja entre semana en un bazar. Menciona con llanto que a pesar de tener una pareja tienen muchos problemas económicos y es muy difícil. <u>Motivo de consulta:</u> Aprender a tener otras opciones a sus problemas y conocerse a sí misma.
		♂	10 años	
		♂	18 años	Es ama de casa. Vive situaciones complicadas, su hija tiene síndrome de Shock. Su hijo mayor ya es padre, se fue de casa a

Participante	Edad	Hijos		Presentación
		Sexo	Edad	
M	42	♂	16 años	los 16 años. Lleva 20 años casada y no congenia con su pareja en cómo educar a los hijos. Reporta problemas con la pareja.
M		♀	13 años	Menciona con llanto que ha estado a punto de quitarse la vida, la situación con los hijos es muy difícil. <u>Motivo de consulta:</u> Conocerse a sí misma, marcar límites y mejorar la comunicación con sus hijos.
R	44	♂	14 años	Reporta que trabajó dos años, pero lo dejó para poder hacerse cargo de su hijo menor que empezó a tener problemas. A raíz de ello aumentaron los problemas económicos, pero menciona que primero va la salud de su hijo ha llevado a sus hijos al psicólogo y le dicen que el problema es que ella es muy estricta. Para ella lo más importante es que estén saludables sus hijos, aunque no tengan grandes lujos y poder comunicarse bien entre todos. Expresa que cuenta con el apoyo de su esposo en la crianza de los hijos. <u>Motivo de consulta:</u> Resolver los problemas que tiene en casa con sus hijos.
		♀	11 años	
		♂	9 años	
E	36	♂	11 años	Relata que su esposo no trabaja, es agresivo y con llanto menciona que está a punto de dejarlo de nuevo, pero no tiene a dónde ir. Su esposo casi no está con sus hijos, toma mucho y sus mismos hijos le han dicho que tienen que dejar a su papá. <u>Motivo de consulta:</u> Comprender lo que le pasa y poder sacar todo lo que trae dentro.
		♀	10 años	
		♂	9 años	
		♀	8 años	
Y	34	♀	12 años	Reporta que sus hijas son su mundo. Ella es una madre muy exigente, les exige y les da. Menciona que el papá es para consentir y ella para exigir. <u>Motivo de consulta:</u> Entender a sus hijas.
		♀	10 años	
C	54	♂	33 años	Tuvo a su tercera hija a los 43 años, piensa que antes quizás cometió errores por ser mamá primeriza, pero ya no quiere cometer los mismos errores con su pequeña. Considera que ahora tiene más firmeza. <u>Motivo de consulta:</u> Poder ser mejor mamá, comprender mejor a sus hijos, su hija y su esposo y ser mejor persona.
		♂	30 años	
		♀	11 años	

Al intentar ahondar un poco más acerca de cuáles eran las problemáticas específicas que se presentan en la relación con el hijo adolescente, se presentaron algunas dificultades pues las madres de familia expresaron problemáticas referentes a la relación con la pareja y las dificultades económicas. Tras

la confusión percibida en cuanto a los motivos por los cuales se acudía al grupo, se llegó a la conclusión grupal de que no sabían cómo contestar a la pregunta ¿Quién soy? Al incurrir en este tema desde la relación con los hijos, varias participantes expresaron que sentían que su maternidad se definía en cuanto a servirles a los hijos, una de ellas refirió lo siguiente: “Somos madres, somos hijas, somos esposas, pero... ¿dónde quedo yo? ¿Quién soy yo? Y es difícil contestar”. Otra de ellas expresó lo siguiente:

Yo me ausenté 15 días, ellos no supieron valorarme, ellos hicieron sus cosas. Ya cuando te das cuenta de que no haces falta, o haces falta para dar de comer, lavar, recoger... ¿Quién eres entonces: su mamá o la chacha de la casa?

Al hablar de la dificultad de poder definirse a sí mismas, las madres expresaron que no se pueden platicar los temas referentes a ser madre con cualquier persona. De ahí surgió la petición de querer ser escuchadas en el taller: “Es bueno sacar lo que traemos porque a veces se lo adjudicamos a nuestros hijos”.

De manera unánime, el grupo expresó en algún momento haberse pensado como una madre que no puede fallar. Debido a esto se habló de la importancia del autocuidado, tanto físico como emocional. Las participantes reconocieron que es común que su salud la dejen al final. Todo lo anterior se refleja en los siguientes comentarios: “A veces parece que somos la piedra fuerte y todos se suben sobre uno, es importante que los hijos sepan que a uno también le duele”. Una de las participantes mencionó: “Hubo una vez que el mundo que cargaba a mis espaldas se vino abajo, y ahí tuve que aprender a decirle a mis hijos lo que me pasaba”.

Todas coincidieron en lo difícil que resulta poder decir “me siento mal.” Se señaló que el autocuidado de la madre también ayuda a mejorar la relación con los hijos. Al indagar lo que las participantes esperan recibir del grupo, una integrante respondió que buscaba “profundizar la parte personal de cada mujer, lo que cada una trae, para poder descubrir quienes somos, saber con quién

platicar”. Otra mencionó: “Saber con quién platicar y con quién sacar todo esto, porque a veces tienes amigas, pero te juzgan”.

Referente a la relación con los hijos, surgieron las inquietudes de saber qué papel ocupa la pareja en la relación con los hijos, pues varias de ellas sienten que tienen toda la responsabilidad de los hijos y los problemas que tienen con la pareja se reflejan en la crianza.

Al final de la sesión la mayoría de las peticiones de lo que esperaban recibir del taller estaban encaminadas a poder responder a la pregunta ¿Quién soy? Esto se ve ejemplificado en el siguiente comentario: “¿Y todo lo otro que tengo que hacer? Y si no me conozco yo, ¿cómo le hago?” Incluso, una participante reflexionó: “Y luego te preguntas: ¿hasta qué punto me dejé de querer o dejé de pensar en mi para aguantar a alguien?”

Al preguntar lo que deseaban trabajar en el taller en cuanto a los hijos adolescentes, las madres pidieron ahondar en las emociones por las que están pasando los hijos y sus cambios de humor repentinos.

Una de las participantes expresó que ha tenido confrontaciones con su pareja debido a que él enseña a sus hijos varones que en un futuro deberán ser el sostén económico en una vida familiar, ella opina que la única prioridad de sus hijos debe ser estudiar y tener una carrera.

Al finalizar la sesión se puntualizó que sobre la marcha del taller podrían agregarse más temas que quisieran tratar en cuanto a la relación con los hijos adolescentes. También se creó un acuerdo de convivencia elaborado y firmado por todas las participantes que incluyó los siguientes lineamientos:

- Confidencialidad en cuanto a lo escuchado en las sesiones
- Respeto
- Ambiente de confianza
- Tolerancia de las distintas opiniones
- No juzgar

- Apoyo moral
- Puntualidad
- Escuchar

Análisis cualitativo de la sesión 1

Durante la sesión hubo un buen rapport con el grupo, pues se logró cumplir el objetivo establecido de conocer y presentar a todas las participantes al igual que establecer el encuadre de trabajo de las sesiones. Acorde a los factores terapéuticos planteados por Yalom (1931/2005), desde esta primera sesión se observó que la catarsis de varias integrantes favoreció la cohesión del grupo, pues varias de ellas agradecieron entre lágrimas el espacio brindado para poder expresarse.

Por otro lado, el objetivo de conocer las necesidades del grupo en cuanto a la relación con los hijos adolescentes fue más difícil de lograr. Ello debido a que las integrantes expresaron una fuerte necesidad de ser escuchadas en cuanto a preocupaciones correspondientes a otras esferas de la vida que van más allá de solo la maternidad como lo son la relación con la pareja y las dificultades económicas. Lo anterior deja ver que necesitan mirarse y que los demás las miren desde una perspectiva relativa y tridimensional, como explica Badinter (1981): se debe considerar la figura de la madre tradicional como un personaje relativo (pues se concibe en la relación con el padre y el hijo) y tridimensional, pues aunado a esta relación doble quien es madre es también mujer, un ser específico dotado de aspiraciones propias. Aunado a ello, el discurso desde el cual se perciben a sí mismas como madres deja ver que su ideología predominante es la de la maternidad intensiva planteada por Hays (1996), desde la cual se invierte mucho tiempo, dinero e involucramiento emocional en los hijos, la madre es la cuidadora central y la maternidad es incomparable al trabajo remunerado. La descripción dada del ser madre también coincide con el esquema tradicional de la madre abnegada descrita por Díaz-Guerrero (1967), en la cual reina un autosacrificio absoluto de la madre en pro de los hijos y la supremacía del padre.

En general, durante la primera sesión las participantes mostraron angustia y desesperación al únicamente poder definirse mediante su labor de madres y no poder describir su identidad más allá de la maternidad, haciendo alusión a las consecuencias de la maternidad intensiva (Hays, 1996) y al peso que ejerce la institución de la maternidad (Rich, 1976), la cual no permite que las mujeres se piensen a sí mismas más allá de su capacidad materna.

Sesión 2: El dado del conocimiento

Esta sesión tuvo como objetivo identificar cuál era la percepción de las participantes sobre su rol como madres. En esta sesión se integraron dos participantes nuevas. Una de ellas no pudo asistir a la primera sesión ya que fue invitada posteriormente al taller y la otra no pudo acudir a la primera sesión por cuestiones laborales.

Al iniciar, se les pidió a las participantes que realizaran un resumen de lo visto la sesión anterior para las dos integrantes nuevas. Respondiendo a ello, una de las madres mencionó: “nos escuchamos como mujeres, porque no nos sentíamos escuchadas”. Otra de ellas comentó lo siguiente: “la semana pasada dijimos todos nuestros problemas y comenzamos a sacar todo lo que nos pasa, creo que no era la cuestión del programa, pero todas tenemos problemas y comenzamos a sacar todo lo que traíamos”. Al escuchar varios comentarios similares, fue necesario hacer hincapié en que las sesiones del taller se enfocarían en la relación con los hijos adolescentes, pues es lo que todas tenían en común como problemática.

Se llevó a cabo una dinámica que consistió en lanzar un dado, dependiendo el número que saliera se tuvo que contestar a una pregunta acerca de la maternidad. Todas las preguntas pretendieron explorar la percepción de las madres acerca de sí mismas. A continuación, se mencionan los puntos de discusión más importantes para cada pregunta.

¿Qué es lo que más me gusta de ser mamá?

Las respuestas que se obtuvieron a esta pregunta estuvieron encaminadas hacia el lazo especial que se crea entre madres e hijos, una participante mencionó: “Lo que más me gusta es el amor de mis hijos, el amor que nos damos mutuamente”. Las participantes también hicieron referencia a la complicidad femenina que se da entre madre e hijas:

Lo que más me gusta es tener mis compañeras al lado, no sé si hubiera tenido un niño, pero yo creo que lo que me llena son mis hijas, el saber que las tuve yo, que me dolieron a mi, que son mías, que tengo la grandeza de ser madre y amo que hayan sido mujeres.

Al ser la primera pregunta fue difícil obtener más respuestas pues las madres comentaron no saber qué responder ya que nunca se habían hecho esas preguntas. Se recalcó la importancia de que todas intentaran contestar la pregunta y reflexionaran al respecto. Más adelante en la sesión, una participante retomó la pregunta y expresó que lo que más le gusta de la maternidad es cómo sus hijos la motivan a quererse, capacitarse y, en sus palabras “poder encontrar ese puntito de luz para seguir adelante”.

Durante la discusión surgió el tema de las diferencias presentadas en la relación con la madre y el padre dependiendo del género de los hijos. Una participante expresó la idea de que las mujeres tienden a relacionarse más con la madre y los varones con el padre. Sin embargo, la mayoría de las madres coincidieron en la idea de que los hijos, sin importar el género, son siempre más cercanos a la madre que al padre. Una de las madres aportó la importancia de la individualidad de los hijos al mencionar que la inclinación por el padre o la madre no proviene del género sino del carácter de cada hijo.

¿Qué cambiaría de ser mamá?

La participante a la que le tocó esta pregunta respondió lo siguiente: “A lo mejor la preparación que no tuve para tener a mis hijos, para poder lidiar con eso”. A raíz de ello, se validó la valentía de reconocer que en ocasiones las mujeres no tienen los conocimientos suficientes para ser madres. Al abrir la conversación al resto del grupo, las integrantes continuaron expresando lo difícil que resultaba poder

responder a preguntas que jamás se habían planteado. Dado lo anterior, se comentó que con los hijos hay que hacerse las mismas preguntas en diferentes etapas porque los hijos cambian y las madres van cambiando con ellos. La conversación se desvió continuamente de la pregunta a responder, por lo que fue necesario redireccionar al grupo de regreso a intentar responder las preguntas. Ante dichas dificultades, se llegó a la conclusión grupal de que cada hijo es diferente y es importante reconocer que a veces hay aspectos que podemos cambiar, mejorar o hacer de manera distinta.

¿Qué me gustaría que los demás reconocieran de mi como mamá?

Resultó complicado para las madres contestar a esta pregunta por lo que se tuvo que recalcar la importancia de que reflexionaran aquello que reconocen de ellas mismas en la labor de madres para entonces saber qué les gustaría que reconocieran los demás. Se planteó que es importante reflexionar acerca de lo que se hace bien y lo que no para poder tomar acción y realizar cambios. Con ello se remarcó la utilidad de verbalizar nuestras reflexiones, pues así las ideas se clarifican. Ante esta propuesta, el grupo llegó a la conclusión de querer que los demás reconozcan el esfuerzo que ellas hacen para tratar de entender a los hijos y la incondicionalidad que muestran al ser madres. Una de ellas comentó que desea “que vean en qué momentos difíciles está uno para ellos, porque uno es incondicional, está 100% con ellos, sí me gustaría ser reconocida ahí”. Otra participante expresó que cuando hacen la tarea sus hijos, le dicen que ella nunca los quiere ayudar, “y eso no es cierto, porque muchas veces ahí está uno atrás de ellos”.

Con ello, surgió el tema de la falta de reconocimiento que a veces sienten las madres, el cual se refleja en comentarios de los hijos como “es que tú nunca me quieres ayudar”, o “es que siempre me estás regañando.” Se habló de cómo las palabras que denotan extremos (como “siempre” o “nunca”) a veces generan la sensación de una falta total de reconocimiento, y dicha sensación es experimentada por las madres, pero también por los hijos.

¿Qué me hace ser mamá?

Las integrantes del grupo no pudieron contestar a esta pregunta, por lo que continuaron expresando la dificultad de entender a los hijos. Fue necesario plantear que quizás responder a la pregunta sea tan complicado porque la respuesta incluye la dualidad desde la cual ser madre involucra tanto aspectos positivos como negativos. Debido a este planteamiento, se reflexionó que a veces las madres repiten los patrones de crianza que aprendieron de sus propios padres. Se recalcó la importancia de romper mitos. Una de las participantes expresó que lo que la hace ser mamá es la compañía que siempre tiene de sus hijos: “Gracias a dios en tenerlos, en estar conmigo, hay momentos en que ellos están conmigo y me entienden y es muy bonito que nunca me han dejado sola, están conmigo a pesar de todo lo que ha pasado”.

¿Qué es lo que menos me gusta de ser mamá?

Resultó muy difícil para las participantes responder esta pregunta, por lo que se retomó el tema de que dicha dificultad podía provenir de la creencia de que la maternidad debe ser vista únicamente desde el lado positivo, sin tomar en cuenta que también conlleva partes dolorosas y complicadas, por lo que culturalmente suele esperarse que la madre se muestre feliz y agradecida todo el tiempo.

Después de ello, las madres comenzaron a tener respuestas puntuales referentes a la falta de reconocimiento de su incondicionalidad como madres y la responsabilidad de por vida que conlleva la maternidad, y que además ésta se expande a otras generaciones, como se ejemplifica en comentarios como “lo que menos me gusta es que luego no te valoran todo lo que haces por ellos, estás ahí siempre, cuando se enferman, cuando están felices... siempre”. Otra participante expresó: “Lo que menos me gusta es la gran responsabilidad que tenemos, y es de por vida, y luego es hasta más porque ya ahorita con mis hijos adultos pues también está la nuera y los nietos...” Al hablar de como la maternidad se expande a otras generaciones, una integrante del grupo compartió lo siguiente:

Yo vivo con mis suegros y ellos se cargan las responsabilidades de mi esposo, y mías y de mis hijos, haz de cuenta que parece que ellos tienen que resolverle sus problemas, cuando no es así. Bueno, yo digo que no es así.

Una de las participantes expresó que la etapa adolescente ha traído conflictos en la comunicación: “A mí lo que no me gusta es que ya entrando a la adolescencia dices tú las cosas y las explicas y los intentas hacer conscientes, y aún así no sirve de nada, no nos logramos comunicar”.

Al final de la sesión se comentó que después de intentar responder a las preguntas es importante que las participantes se planteen aquello que les gustaría hacer diferente y cómo es que ser madre las ha llevado a modificar diversas áreas de su vida. Se les pidió a las participantes que para la siguiente sesión trajeran las respuestas de las preguntas por escrito. Al expresar las conclusiones de la sesión, las participantes rescataron el valor de conocerse a sí mismas para después poder generar cambios con sus hijos. Se abrió el tema de la importancia de revisar su propia relación con los padres para poder entender su vínculo actual con los hijos, como se puede ver el siguiente comentario:

Yo creo que es importante saber quién realmente se ha hecho esas preguntas aquí... pues nadie. Y contestarlas sinceramente y desde adentro es más complicado, o sea realmente hacer una retrospectiva de uno mismo y contestarlas bien pues es un esfuerzote, pero yo creo que por ahí se ha de empezar, yo pienso.

Otra madre reflexionó lo siguiente:

Yo pues preguntándome todo esto me veo a través del tiempo, como yo era con mi mamá y como soy con mis hijas... como yo fui con mi mamá lo vuelvo a vivir con mis hijas, también nos tenemos que poner del otro lado, en nuestra situación de cómo fuimos nosotras y como queremos ser con nuestros hijos, porque los papás a veces te quieren solucionar la vida cuando no te dejan crecer, y eso es malo.

Acerca de las reflexiones finales de la sesión, el grupo llegó a conclusiones positivas: “La sesión estuvo muy bien porque así trabajamos lo que podemos mejorar para ser mamás, podemos cambiar, pero primero tenemos que saber qué es lo que queremos cambiar”. El grupo también expresó: “Yo me voy con dudas. Yo me analizo y me hago las preguntas y sí me las he preguntado, pero no hasta llegar a ese punto, yo creo que me pusieron a pensar. Tengo que pensar mucho”.

Análisis cualitativo de la sesión 2

Durante esta sesión es importante resaltar que al resumir lo visto en la primera sesión, las participantes dieron prioridad a haberse sentido escuchadas y a haber encontrado en el taller un espacio para el desahogo de problemáticas como mujeres antes que como madres, aludiendo de nuevo a la necesidad de ser vistas de manera tridimensional (Badinter, 1981), y no ser consideradas exclusivamente como madres.

Dado que el objetivo de esta sesión fue identificar cuál era la percepción de las participantes sobre su rol como madres, las integrantes reconocieron no haberse pensado a sí mismas desde preguntas referentes a la maternidad. La gran dificultad que tuvo el grupo en general para responder a las preguntas posiblemente se relaciona con que el autoconcepto materno se redefine a través de procesos dinámicos a medida que los hijos crecen (Deutsch et al., 1988). Actualmente éstos se encuentran pasando por la etapa de la adolescencia, la cual es de las transiciones más importantes que conllevan cambios en la identidad materna (Lee et al., 2016). Posiblemente debido a esto las participantes muestran confusión en cuanto a la definición de sí mismas en el rol de madre.

Sin embargo, las preguntas que se respondieron más fácilmente fueron las siguientes: ¿Qué es lo que más les gusta de ser madres? y ¿Qué cambiarían de ser mamás? Las respuestas a dichas preguntas corresponden al grado en el que las participantes perciben que cumplen con los principios de la maternidad intensiva (Hays, 1996), pues aquello que más les gusta de ser mamá es que sus hijos sean centrales en su vida. Las respuestas acerca de lo que cambiarían de ser madre también denotan que se

sienten insuficientes en su rol como madres pues desean tener mejor preparación, lo cual se relaciona con qué tanto sienten que se acercan a la gran matriz representacional de “La Madre” planteada por Palomar (2004), la cual atribuye a la figura de la madre virtudes como el amor maternal, el instinto materno y el saber hacer maternal.

Un tema recurrente que surgió al intentar definir tanto aquello que menos les gusta de ser madres como lo que quisieran que los demás reconocieran de ellas como madres fue la necesidad de ser vistas por la incondicionalidad que muestran a sus hijos, haciendo alusión de nuevo a un punto importante de la maternidad intensiva: la gran inversión de tiempo e involucramiento emocional que conlleva ser madre y coloca a la madre como cuidadora central (Hays, 1996).

Sesión 3: Desmitificando la maternidad (Parte 1)

Esta sesión tuvo como objetivo identificar los mitos y realidades de ser madre.

Ninguna de las participantes trajo la tarea por escrito como se les pidió, pero comentaron haber pensado en las preguntas de la sesión anterior durante la semana. Se reportó una gran dificultad para detectar aquello que quisieran que los demás reconocieran de ellas como madres, llegando a la conclusión de que para ello es necesario poder hablar del tema con otras personas, y es complicado encontrar con quien compartir cierta complicidad y confianza. Se hizo hincapié en que justo el taller ofrece poder ser escuchadas sin que se ejerzan juicios.

Al intentar seguir con las reflexiones alrededor de las preguntas, las respuestas de las madres se desviaron hacia el relato de problemas a los que se enfrentaron con los hijos durante la semana. Una participante expresó con llanto estar preocupada porque su esposo es muy violento y teme que le llegue a pegar a sus hijos. Fue necesario redirigir la conversación de nuevo hacia las reflexiones, gracias a ello la misma participante expresó lo que menos le gusta de ser mamá:

Lo que menos me gusta son los problemas que yo estoy ocasionando, no quisiera que los pasaran mis hijos. Yo me pregunto: ¿qué tan difícil es la separación? Me siento incapaz de separarme porque no tengo a donde ir, pero como dicen por ahí: no estoy manca y tengo cabeza. Pero mis hijos no quieren dejar al papá, a mi me da mucho miedo que él le vaya a pegar a mis hijos. Lo que uno a veces hace no se ve.

Fue necesario dejar claro que la voz más importante debe ser siempre la propia, hay que saber escucharse a sí misma, la decisión de separarse no depende de los hijos, únicamente uno mismo toma esa decisión. Se mencionó la importancia de que una vez que se detectan los focos rojos en la relación con los hijos, es bueno poder acercarse a ellos de manera diferente, pues no existe una única solución a los problemas, el reto es tratar maneras diferentes para resolver los problemas.

Se comenzó con la dinámica de los mitos y realidades acerca de la maternidad, en la que cada participante tomó una tarjeta que contenía un mito acerca de ser mamá para después discutirlo en grupo y reflexionar al respecto. Se explicó que los mitos de ser madre son aquellas ideas que vienen de lo que aprendimos de nuestros propios padres o de la sociedad que nos rodea y que no siempre nos detenemos a cuestionar. A continuación, se mencionan los puntos de discusión más importantes para cada mito.

“Una buena madre no tiene hijos latosos”

El grupo estuvo de acuerdo en que se trataba de un mito. Sin embargo, una de las integrantes mencionó con lágrimas que ella siempre fue rechazada por sus padres, ella no vivió en un ámbito familiar de golpes e insultos como relatan otras integrantes del grupo, sino que ella siempre se sintió rechazada. El discurso alrededor de este mito se convirtió en cómo personas cercanas a las madres, como lo son sus propios padres, sí consideraban que una buena madre no tiene hijos latosos. Es por ello que muchas de ellas al crecer tuvieron que encargarse de sus hermanos varones, para evitar que los hijos fueran latosos. Debido a esto se hizo hincapié en que la importancia de reflexionar acerca de los mitos reside en que se

debe estar alerta a no repetir los mismos patrones con los hijos. Se esclareció que reflexionar acerca de los mitos de ser madre puede disminuir la presión impuesta por las expectativas que tienen los demás del desempeño como madre.

“La madre se ocupa de los hijos y el hogar y el padre de los gastos”

Inmediatamente todas las mamás estuvieron de acuerdo en que se trataba de un mito. Una de las participantes compartió su experiencia al ser la única del grupo que es madre soltera y se encarga de las responsabilidades económicas y de la crianza. Se expresó la dificultad de romper con este mito, pues sus padres no estaban de acuerdo en que se separara de su pareja y fue un proceso muy doloroso. Hoy en día su padre ha sabido reconocer todo el esfuerzo que hizo y su capacidad de solucionar los problemas que le trajo la vida. La integrante le recalcó al grupo que cuando se sabe pedir ayuda se pueden abrir muchas puertas. Varias participantes comentaron las dificultades que han tenido los hombres de su vida (padre, esposo o hijo) para encargarse de las labores del hogar cuando ellas están indispuestas. Ellas por otro lado, deben ser flexibles al adaptarse a los cambios que sean necesarios, como ocuparse de los hijos y trabajar al mismo tiempo cuando hay dificultades económicas. Incluso en dicho escenario, los varones opinan que no debería de ser así:

Quando yo empecé a trabajar, mi esposo no dijo nada, pero el que pegó el grito en el cielo fue mi papá, que siempre ha sido un machista de primera. Él quería que le hiciera todo a él, entonces cuando yo me fui ni prender la estufa sabía. Tengo un hermano que está con él, tiene 38 años y ni siquiera le sabía calentar la comida. Mi hermano le dijo a mi esposo que por qué me dejaba ir a trabajar si mi obligación era estar en la casa. Yo le dije: Perdóname, pero si yo quiero trabajar va a ser mi decisión y no la tuya ni la de mi papá. Mi esposo me apoyó.

En las experiencias de vida que viven las madres del grupo no parece existir la misma percepción del involucramiento por parte de los esposos, pues casi todas las participantes han expresado que la responsabilidad de crianza cae completamente sobre sus hombros. Se comentó la importancia de tomar

decisiones propias. En el grupo se comentó que a veces no sabemos por qué nos rechazan las mamás. Algunas de las integrantes del taller reportan ser rechazadas por sus madres, se les invitó a reflexionar cómo es que eso influye en su manera de ejercer la maternidad, una de ellas relata cómo vive su propia maternidad por medio de la culpa:

Nos rechazan y no sabemos por qué nos rechazan las mamás o por qué hacen ese aspecto tan duro para demostrar el cariño. En mi caso pues sí mi mamá me lo dijo hace tiempo, ella fue obligada por mi papá a tener relaciones y por eso nació yo, ese es el rechazo que ella tiene conmigo. Yo tomé la decisión que a ella no le gustó que cuando nace mi hija le dije al ginecólogo que me opere porque más hijos yo no quiero tener. El doctor me dijo que no me podía operar porque mi esposo no quería. Yo le dije: mi esposo sí los va a mantener, pero yo los voy a cuidar. Yo tomo esa decisión y se molesta mi mamá, se molesta mi marido. Hasta ahorita estoy a gusto con mis tres hijos y como dice mi mamá, tienes algo que pagar y vas a pagar con ella (su tercera hija). Pues sí, lo que hace uno lo paga en esta vida, lo estoy experimentando, pero puedo cambiar.

Análisis cualitativo de la sesión 3

Dado que el objetivo de esta sesión fue identificar los mitos y realidades de ser madre, las creencias que se discutieron durante la sesión pueden ser categorizadas en alguno de los cuatro diferentes mitos principales de la maternidad que se plantean en el marco teórico del presente trabajo, los cuales son: la intolerancia al error en la maternidad, los roles de género en el hogar, el amor incondicional a los hijos y la maternidad como prueba de la feminidad.

En esta sesión se reflexionó acerca de dos creencias. La primera fue la aseveración de que “una buena madre no tiene hijos latosos,” la cual encaja en la categoría de la intolerancia al error en la maternidad. Al reflexionar al respeto, la discusión dejó ver que aunque de inicio todo el grupo estuvo de acuerdo en que se trataba de un mito y no de una realidad, al ahondar más en el tema se llegó a dos

hallazgos importantes. El primero, comprueba la asignación de los roles de género mencionada por Herrera (2000), pues las participantes desde muy pequeñas al ser responsables de cuidar de sus hermanos varones, fueron confinadas a todo aquello relacionado con el hogar, el servir y el atender a otros. El segundo, que dicho aprendizaje de los roles de género que debían desempeñar desde pequeñas ha creado un impacto en la manera en la que se perciben como madres en el presente, puesto que al no cuestionar los patrones de crianza que han repetido de sus propios padres, terminan cayendo en la dicotomía del estereotipo de la “buena madre” o el de la “mala madre (Palomar, 2004).”

La segunda aseveración analizada en el grupo fue “la madre se ocupa de los hijos y el padre de los gastos,” la cual coincide con el mito de los roles de género en el hogar. El grupo estuvo de acuerdo en que se trata de un mito, confirmando que en México, como menciona el INEGI (2017), cuando las mujeres se incorporan a la vida laboral por necesidades económicas de la familia, su rol como cuidadoras del hogar no se modifica sino que se intensifica, pues se amplía la jornada que dedican a conjuntar trabajo y crianza. Por otro lado, bajo este tipo de escenarios, el rol del hombre proveedor no se ve modificado pues no se agregan las tareas del hogar y la crianza a su papel, creando un desequilibrio en cuanto al esfuerzo requerido por parte de la madre y del padre.

Como parte de la reflexión de la sesión, se habló acerca del tema de la culpa desde la cual se ejerce la maternidad. El relato de una de las integrantes ejemplifica cómo actualmente, la decisión de ser madre continúa siendo controlada por la institución de la maternidad (Rich, 2019/1976), pues como resalta León (2019/1976), la familia y el Estado continúan tomando dicha decisión, sobre todo en el caso de mujeres que pertenecer a un sector socioeconómicamente no privilegiado de la sociedad. Este es el caso de la participante que relata cómo en el hospital le negaron la operación para no tener más hijos, debido a que su esposo y su madre se oponían. Sin embargo, resulta interesante analizar cómo esta participante expresa vivir su maternidad como una penitencia, pues su madre le ha contado que ella fue producto del abuso sexual, por lo cual a ella le toca pagar teniendo hijos. Esto nos lleva a analizar como el

poder juega un papel importante en el ejercicio de la maternidad. Empezando por la decisión de ser madre o no, la historia narrada por esta participante concuerda con lo mencionado por Jaramillo (2013): a las mujeres les cuesta trabajo asumirse como sujetos de derecho debido a impedimentos íntimos que por años las han excluido de la esfera pública, haciéndolas creer que son “no merecedoras.” Además, como es el caso de varias integrantes del grupo, cuando la maternidad es el único ámbito existencial para la mujer, la negociación no es posible, incluso en los casos de aquellas que tienen un trabajo remunerado, pues lo hacen desde la búsqueda de la satisfacción de las necesidades de los hijos como dicta la ideología de la maternidad intensiva y no como un esfuerzo por obtener beneficios propios (Hays, 1996). La negociación requiere de una posición subjetiva fundamentada en la condición de tener derecho al derecho, de sentir merecerlo, y desde ahí establecer un pacto con el otro. Al no existir la opción de negociar, solo queda tomar la postura del sacrificio, con la cual se espera que las mujeres muestren una actitud caracterizada por la sumisión, la dedicación, la abnegación, la paciencia y la renuncia (Jaramillo, 2013). Con ello, se cumple el absoluto autosacrificio de la madre que conforma las bases de la familia mexicana según Díaz – Guerrero (1967).

Pareciera que como plantea Molina (2006), el ser madre significara la renuncia de las posibilidades y libertades como mujer. El riesgo de esto es que cuando la mujer se entrega en su totalidad a la maternidad, se queda sin herramientas económicas para poder moverse de postura de considerarlo necesario (García-Rojas, 2020).

Sesión 4: Desmitificando la maternidad (Parte 2)

Esta sesión tuvo como objetivo continuar identificando los mitos y realidades de ser madre.

Se comenzó la sesión recapitulando los motivos por los cuales es importante reflexionar acerca de los mitos alrededor de la maternidad. Las madres del grupo opinaron que la maternidad no es fácil, surgió el tema de lo difícil que es que los hijos les tengan confianza, lo cual dificulta su relación:

A veces digo; ¿qué hice mal? Pero trato de entenderlo, comprenderlo, pero no puedo entender a mi hijo como es. Pero está igualito, está agarrando el mismo carácter que el papá, pero no puedo controlarlo. Le digo: “no hagas eso”, él me dice: “tú no me quieres.” Yo le digo que lo quiero mucho y él me dice que yo quiero más a sus hermanos. Yo trato de que se pegue más a mi, de que me platique lo que le pasa, pero no quiere. Está agarrando la misma forma de ser que tiene su papá, igualito, agresivo.

Se propuso buscar nuevos espacios para convivir con los hijos, si algo no funciona, intentar otra manera. Se habló de cómo en ocasiones se les delegan responsabilidades a los hijos mayores, ya que muchas de las madres eran las hijas mayores y tenían mas responsabilidades, ahora repiten la misma historia con sus propios hijos. A continuación, se mencionará los puntos de discusión más importantes para cada mito visto en esta sesión:

“Las madres son más responsables de los hijos que el padre”

El grupo opinó que aunque no debería ser así, muchas veces así se ejerce la maternidad, con una responsabilidad mayor a la del padre. Al respecto el grupo concluye que ellas tienen más herramientas para encargarse de los hijos:

Luego los mayores creemos que estamos en lo correcto, uno no admite su responsabilidad, pero una de mujer muchas veces sí puede reflexionar en qué sí estamos mal y tratamos de solicitar la ayuda, pero quien sabe con los señores, quizás no todos están con disposición.

Sin embargo, les resulta frustrante que los hijos aprenden actitudes no deseadas del padre y son ellas quienes tienen que remediarlo. Para poder mejorar la relación con los hijos se propone dedicarles tiempo efectivo a cada uno de los hijos en actividades que a ellos les gustan.

“Una buena madre no comete errores”

Todas las integrantes estuvieron de acuerdo en que siempre se cometen errores como madre, pero se aprende de ellos. Se invitó a reflexionar acerca de cómo aquello que consideramos un error depende de qué significa ser buena madre para cada una. Una participante compartió su opinión al respecto:

Yo creo que no es necesario darle todo a los hijos, a lo mejor con que estemos con ellos conviviendo es suficiente para ellos. Pero a veces no lo vemos porque estamos tan acelerados en la rutina que tenemos que hacer que no nos damos cuenta en ese momento.

“Cuando eres madre pierdes tu libertad”

Hubo diferentes opiniones al respecto en el grupo. Sin embargo, una de las madres que opinaba haber perdido un poco de libertad al tener hijos, reflexionó cómo esto repercute en los hijos: “siento que quizás sí estoy sacrificando mucho, siempre la llevo conmigo al trabajo. A lo mejor yo le quito muchas cosas de niña. Para todos lados ando con ella, ya no me veo si no estoy con ella”.

Se habló de la importancia de hacer un reajuste en el rol de madre pues no es el único rol que tienen. Se reportó la dificultad para poder satisfacer todos los roles que han querido llevar a cabo en sus vidas:

En mi caso sí me quede con ganas de hacer muchas cosas, porque de hecho también me dijo mi esposo: ya no trabajes. Entonces dejé mucho tiempo de trabajar, 15 años. Hubo cosas que yo quería seguir estudiando, ya no pude estudiar. En ese aspecto sí perdí un poco de libertad que necesitaba en ese momento.

“Ser madre es dar amor incondicional”

A primera instancia todas las participantes estuvieron de acuerdo en que este mito es una realidad. Sin embargo, sobre la marcha del ejercicio de la maternidad pareciera que existe la relación entre dar amor incondicional y no saber decir que no. El grupo comentó que dar amor incondicional no significa decir que sí a todo, pues hacerlo puede dañar a los hijos, pues entonces no aprenden a hacer las cosas por ellos mismos. Se recomendó llegar a un punto medio entre decir que sí y que no por medio de

un acuerdo en el cual ambas partes (madre e hijo) acordaran en las buenas o malas consecuencias que tendrían sus acciones. Esto podría ayudar a generar confianza y cercanía en su relación con los hijos, pero requeriría de un esfuerzo activo de su parte.

Análisis cualitativo de la sesión 4

Dado que el objetivo de esta sesión fue el mismo que la sesión anterior, las creencias que se discutieron durante la sesión pueden ser categorizadas en alguno de los cuatro diferentes mitos principales de la maternidad que se plantean en el marco teórico del presente trabajo, los cuales son: la intolerancia al error en la maternidad, los roles de género en el hogar, el amor incondicional a los hijos y la maternidad como prueba de la feminidad.

Al inicio de la sesión se discutió acerca de la importancia de reflexionar acerca de la maternidad, con lo cual el grupo dejó ver que gran parte de los conflictos actuales que padecen con los hijos tienen que ver con la etapa adolescente, pues es normal que se de una disminución en la comunicación debido a todos los cambios presentados entre el adolescente y sus padres (Estévez, 2013), y a su vez también es común que haya más conflictos con la madre que con el padre, pues los hijos adolescentes pasan más tiempo con ella (Estévez, 2013).

La primera aseveración de la cual se reflexionó fue “las madres son más responsables de los hijos que el padre,” la cual coincide con el apartado de los roles de género en el hogar. El grupo estuvo de acuerdo con que esta aseveración se cumple, aunque no debería ser así. Para empezar, al ser la maternidad un proceso tan naturalizado y mitificado en la sociedad (Ávila, 2005) y tener un valor social tan atractivo (García-Rojas, 2020), convertirse en madre se presenta como una etapa a seguir sin siquiera ser cuestionada. De ese modo, no hubo un acuerdo acerca de las responsabilidades que tendrían el padre y la madre. Esto coincide con lo planteado por Stern et al. (1999), quienes mencionan que las parejas creen automáticamente en los roles de la paternidad y la maternidad y asignan roles específicos. En el caso de este grupo, se estableció el acuerdo tradicional desde el cual el padre asume que la madre

absorberá la responsabilidad de cuidar a los hijos (Stern et al., 1999) Al ser estos roles de género adoptados en automático, la carga que representaría la crianza nunca fue parte de la planeación del proyecto de vida de la pareja.

Otra creencia que se discutió en el grupo fue “una buena madre no comete errores,” la cual encaja en la categoría de la intolerancia al error en la maternidad. Al hablar de esta creencia, las participantes coincidieron en que se trata de un mito. Sin embargo, se hizo evidente la necesidad de detenerse a desarrollar para cada una que creencias conforman los estereotipos de la buena madre y de la mala madre, los cuales se desprenden de la gran matriz representacional de “La Madre” (Palomar, 2004).

Se discutió también la creencia de que “cuando eres madre pierdes tu libertad,” la cual pertenece a la categoría de maternidad como prueba de la feminidad. La reflexión a la que llegaron las participantes ejemplifica el planteamiento realizado por Hays (1996), quien menciona que cuando la maternidad es el centro de la identidad de la mujer, las mujeres que realizan un trabajo remunerado suelen hacerlo desde los beneficios que tiene para satisfacer las necesidades de los hijos y no los propios. Aunado a ello, existe entre las integrantes del grupo un reconocimiento de la pérdida de la libertad que han tenido, pues las decisiones de su vida laboral y sus estudios han sido tomadas por hombres, siendo ejemplo de como la maternidad continúa estando delimitada por la institución de la maternidad de Rich (1976).

La última creencia de la cual se reflexionó fue “ser madre es dar amor incondicional.” Aunque el grupo estuvo de acuerdo con que esta aseveración es una realidad, al reflexionar al respecto surgió el tema de como pensar que el amor debe ser incondicional ocasiona que exista una dificultad para poner límites. Esto se relaciona por un lado con la constante categorización entre *buena madre* y *mala madre* de la cual habla Palomar (2004). Por otro lado, la dificultad para poner límites resulta considerablemente normal debido a que durante la adolescencia de los hijos es común que se de la aparición de interacciones conflictivas, pues los padres deban de aprender a delegar a sus hijos la toma de ciertas decisiones para

fomentar el buen desarrollo de sus identidades para llegar a una relación más igualitaria que implique la autonomía del adolescente (Esteves, 2013; Van der Giessen et al., 2015).

Sesión 5: Desmitificando la maternidad (parte 3)

El objetivo inicial de esta sesión fue que las participantes aclararan sus dudas sobre la adolescencia, para poder distinguir entre los cambios normales que se dan en esta etapa y las conductas de riesgo que requieren atención. Sin embargo, debido a las dificultades expresadas por las participantes para reflexionar los mitos de la maternidad, se consideró necesario dedicar parte de la sesión a concluir dicha actividad. A continuación, se explica la discusión que surgió con cada mito.

“Para realizarse como mujer hay que ser madre”

Todas las participantes consideraron que se trataba de un mito. Una de ellas expresó lo siguiente: “Yo creo que no, porque no puedes tener hijos... pero sí puedes, no sé, con tu trabajo y con tus estudios, te puedes realizar como mujer”.

Sin embargo, al profundizar más en el tema, las madres expresaron creer que existen habilidades maternas innatas en la mujer, por lo cual cuando la naturaleza impide la maternidad se puede tomar el camino alternativo de la adopción. De igual manera, las participantes se referían al matrimonio y la maternidad como hechos que siempre se presentan en conjunto, dejando fuera la posibilidad de que uno exista sin el otro. Lo anterior se refleja en el siguiente comentario:

Hay gente que no puede tener hijos... o no sé si ya nazcamos con eso de ser mamás, porque pues puedes demostrar amor ¿no? ...aunque no tengas hijos, y a su vez las personas que no pueden pues adoptan.

Una de las integrantes del grupo compartió su perspectiva de las mujeres solteras de su familia:

Yo tenía tres tías que llegaron hasta los 89 años siendo señoritas porque nunca tuvieron hijos ni marido. Yo decía: ¿Cómo pueden ser felices estando solas? Pero al final ellas se realizaron sin tener hijos. [...] igual tengo una prima que ya tiene 45 años y ella dice que no se piensa casar, o sea que no piensa tener hijos.

Como respuesta a todo esto, se les invitó a pensar en las diferentes maneras que tienen las mujeres de realizarse como mujer y se enfatizó la importancia de verlo como una decisión libre y no como una consecuencia al impacto de factores externos como lo son nunca haber conseguido una pareja o tener un impedimento biológico para concebir el embarazo. A partir de ello, el grupo reflexionó cómo lo que opina la sociedad impacta al momento de querer tomar una decisión en cuanto a ser madre o no.

“Una mala madre piensa en ella antes que en sus hijos”

La mayoría del grupo estuvo de acuerdo en que se trata de un mito: “Yo también opino que no, porque si tú no te quieres, no te valoras, ¿cómo vas a pedirle a la persona de al lado que se quiera y se respete, si tú no piensas en ti?” Sin embargo, una de las madres expresó dificultades para poder contestar la pregunta: “Yo la verdad no la contesté, se me hizo bien difícil... en lo que me enfoqué fue en “mala madre,” ahí fue donde me bloqueé, suena muy fuerte”.

Al intentar narrar ejemplos concretos de cómo esto sucede en la cotidianidad más allá de la importancia del amor propio, algunas madres muestran claridad y dan ejemplos puntuales:

Lo importante es la comunicación ¿No? Yo hay días que llego y les digo a mis hijos: “Estoy out.” Ellos me dicen: “¿Te hago un masaje? ¿Te preparo un café?” Y también es la educación que uno le da a los hijos, porque si uno llega como madre diciendo que todo te salió mal, y te fue mal y todo te pasó, pues nada va a estar bien. También tiene uno como mujer que darse sus 5 minutos milky way y decir: “hoy quiero descansar”.

Por otro lado, otras participantes expresan dificultades, pues en realidad en la práctica les es difícil pensar en ellas mismas antes que en los hijos debido a que ello conlleva sentimientos de culpa y reclamos por parte de los hijos:

Yo era de las que mi esposo me dice: ¿Qué te compro? Y yo era de que: “Primero mis hijos.” Y el día que sí quise algo para mí, mis hijos me dijeron que era una egoísta, que era una envidiosa. Yo les dije: “Siempre son ustedes, déjenme un día a mí.” Pero sí es feo cuando te dicen: “Eres una envidiosa.” Porque ellos están acostumbrados a que todo quieren ellos y cuando ya es para uno ahí como que pegan el grito en el cielo.

Se invitó a las madres a reflexionar acerca de las razones por las cuales los hijos se muestran resistentes a aceptar que las participantes dediquen tiempo a ellas mismas, haciendo hincapié en la necesidad de una transformación en la relación con los hijos para la obtención de un espacio y tiempo dedicado a prestar atención a sus propias necesidades. Como respuesta a esta devolución hecha al grupo, una de las madres compartió su experiencia:

Mis hijas saben que yo trabajo, muchas veces a mí me criticaban porque las hago autosuficientes. Yo no les hago el trabajo a mis hijas eh, perdónenme, pero yo no me siento con ellas y les digo: “Ay, es que como estás bien chiquita mi vida... te ayudo.” ¡No! Hazlo porque es tu calificación, tu responsabilidad [...] Mis hijas ya me ayudan a hacer el quehacer [...] Si mi marido llega y no hay de comer, le digo: “Mi vida, hazte un sándwich” [...] Porque no toda la vida voy a estar con ellos, y ¿saben cuándo lo llegué a aprender?... cuando me dijeron: “Tienes cáncer en la matriz.” Dije: “¿Qué van a hacer mis hijos? Mis hijas tan chiquitas... y mi marido; ¿cuándo lo voy a hacer responsable?” Yo no le plancho a mi marido, yo trabajo y él se plancha... Si tú no te haces partícipe de tus cosas nadie las va a hacer por ti. Y a mi suegra le costó mucho trabajo aprender mi forma de vivir, porque le dije: “Yo también trabajo, yo me canso, yo soy un ser humano, y si ustedes no

me valoran, al rato voy a estar igual que ustedes, me voy a sentir fatal de todo, y eso no es la vida, porque la vida la vives una sola vez”.

A raíz de lo mencionado, se habló en el grupo de que la transformación que se da en las necesidades de los hijos se da a la par de la transformación del rol de madre, ya que la adolescencia es un periodo donde padres e hijos se enfrentan a una reestructuración en su relación. Debido a ello, se resolvieron dudas acerca de conflictos específicos con los hijos relacionados con la adolescencia.

Al ahondar en el tema todas las integrantes expresaron que su conflicto para esclarecer preguntas hechas por sus hijos adolescentes provenía de carencias que tuvieron ellas mismas durante el periodo adolescente, puesto que sus padres no acostumbraban a hablar con ellas de temas tabú como lo es la menarca, ejemplificado a continuación:

Yo cuando a mí me pasó, yo decía a lo mejor me lastimé porque me andaba subiendo a los desagües [...] de hecho a mí me dijo una vecina lo que me tenía que pasar, ni siquiera mi mamá. [...] Entonces yo con mi hija desde los 9 años siempre le dije: “Cárgate tu toalla porque un día te puede pasar en donde sea.” Yo creo que hasta la traumé, no sé si debí decírselo así.

Otra participante relató cómo fue su experiencia en cuanto a abordar el tema tabú de la sexualidad:

Sí, la verdad sí es bien difícil hablar de ciertas cosas, yo con mi hija me pasó que mi hija tenía muchas preguntas y yo no sabía contestarle. Le hacen a uno tantas preguntas que ya no sabemos qué contestar. A mí no me hablaron de eso, pero yo sí lo voy a hacer con mis hijos porque ¿cuántas compañeras tienen mis hijos de 16 que ya tienen hasta 3 hijos?

Al detectar la incapacidad para abordar los temas anteriores, se llegó a la conclusión de que las participantes pueden hacer uso de diversos medios para comunicar los temas de importancia a sus hijos como por medio de películas, libros, talleres, pláticas impartidas por expertos, entre otros.

Debido a la discusión previa, algunas participantes retomaron las preguntas planteadas en la segunda sesión y llegaron a nuevas reflexiones, como se ejemplifica en la siguiente cita textual:

Hablando de eso, yo me quedé pensando en la pregunta esa de si hubiera algo que yo quisiera cambiar de ser mamá. Yo ahora lo pienso: “¡Ay sí! Haberme preparado antes y haber detectado esas etapas de mis hijos, en un ratito yo siento que crecieron y yo no me di cuenta [...]” y ahora yo con mi hija como que digo: “Ay diosito, gracias que me has dado otra oportunidad de que si antes no hice lo que tenía que hacer, ahora estoy volviendo a retomar esta situación con mi hija, y guiarla y estar más cercana a ella en esta etapa de la adolescencia que también necesitan que caminemos con ellos.”

Al hablar de las dificultades para comprender a los hijos adolescentes y las demandas que hacen a los padres, las participantes se percataron de cómo les ayuda verse a sí mismas para poder comprender al otro por medio de la empatía. Una de ellas compartió lo siguiente:

Yo estoy pasando por la menopausia y yo misma a veces no entiendo. Es como las etapas que vivimos nosotros como ahorita yo (...) yo misma con la menopausia y todo esto, con los bochornos y todo, y que a veces no me siento bien. Y ya entonces me fijo en mí y digo: “Es que debo de entenderla a ella porque también está pasando por una etapa que ni ella misma se entiende y ni ella misma sabe qué pasa,” y así estoy yo en ocasiones, luchando con mi propio cuerpo y mi propia naturaleza, con lo que tenemos que vivir como seres humanos y a mí me ayudan, la ginecóloga me manda pastillas que me ayudan, no sé cuándo hay algo así con los hijos que les ayuda o simplemente escucharlos y darles su espacio.

Antes de finalizar la sesión se le dejó tarea a cada participante, con base en los problemas con los hijos que expresó cada una, cada una de las madres recibió una tarea a realizar específicamente planeada

para ella. Se pidió también que escribieran las dudas de la adolescencia que detectaran en la cotidianidad con los hijos.

Análisis cualitativo de la sesión 5

El objetivo de esta sesión fue que las participantes aclararan sus dudas sobre la adolescencia, para poder distinguir entre los cambios normales que se dan en esta etapa y las conductas de riesgo que requieren atención. Sin embargo, antes de reflexionar al respecto, se concluyó con la identificación de mitos y realidades de la maternidad que se había trabajado las sesiones anteriores.

Ambas creencias analizadas durante esta sesión encajan en la categoría de la maternidad como prueba de la femineidad. La primera aseveración de la cual se reflexionó fue “para realizarse como mujer hay que ser madre.” Aunque la mayoría del grupo estuvo de acuerdo en que se trataba de un mito, la discusión suscitada dejó ver que existe una asociación entre matrimonio y maternidad, desde la cual no se considera la posibilidad de que ser madre y mujer sean dos identidades por separado. Como menciona Molina (2006), los significados de ser madre y mujer se han entrecruzado a lo largo de la historia, aunado a que ser madre sigue siendo un requisito principal para ser socialmente considerada como una mujer plena (Lagarde, 1990 como se citó en Cruz, 2004). Dentro del discurso manejado por las participantes, la justificación hacia las mujeres que no tienen hijos siempre es la incapacidad biológica (infertilidad) o social (no estar casada) para ser madre, nunca se ve como la decisión personal de no ejercer la maternidad.

La segunda creencia analizada fue “una mala madre piensa en ella antes que en sus hijos.” Al desarrollar lo que piensan de esta aseveración, algunas integrantes tuvieron una gran dificultad para dar su opinión, dando un ejemplo de la dura autocrítica que surge al compararse con la madre modelo (Dio Bleichmar, 2005), acompañada de la culpa y el temor de considerar que caen en el estereotipo de la *mala madre* como polo opuesto al de la *buena madre*, dejando ver que no se consideran puntos medios en la línea de la gran matriz representacional de la madre (Palomar, 2004). Las integrantes del grupo evidenciaron cómo su esfera social, comenzando por sus hijos y suegros, demandan de ellas que ejerzan

una maternidad intensiva poniendo a los hijos como el foco central de sus vidas (Hays, 1999), castigando a su vez cualquier acto que signifique mirarse a ellas primero.

Es relevante considerar la importancia del propio duelo por el cual están pasando los padres a la par del de los hijos adolescentes (Aberastury, 1987). Al igual que sus hijos, las integrantes del grupo también están pasando por un periodo de cuestionamiento de la propia identidad, detonado en parte por la etapa de los hijos.

Sesión 6: Comprendiendo la adolescencia

El objeto de esta sesión fue explorar cómo vivieron las participantes su propia adolescencia. Sin embargo, se comenzó la sesión preguntando por la tarea que se había dejado la sesión anterior. Al solo contar con la asistencia de dos participantes, la dinámica de la sesión cambió y se habló acerca de las dificultades de cada una para llevar a cabo la tarea.

Una de las participantes expresó que tuvo problemas para realizar la tarea, que en su caso consistía en realizar junto con su hija un horario por escrito para organizar las actividades cotidianas de ambas, llegando a acuerdos de consecuencias en caso del incumplimiento de las actividades programadas. Al hablar de las dificultades a las que se enfrentó, expresó lo siguiente: “Donde creo que se me ha dificultado fue donde tenemos que respetar el horario y si algo nos fallaba tendríamos que hacer la consecuencia... yo no sé qué hacer en la consecuencia...”

Al intentar proponer consecuencias ante el incumplimiento de las tareas de los hijos, ambas participantes se mostraron confundidas y no lograron dar ninguna propuesta. Ya que ninguna había traído la tarea, se preguntó qué consecuencias se les ocurría que debía de haber y de la misma forma tuvieron dificultades para dar ejemplos.

La otra participante expresó haber visto cambios favorables en la relación con uno de sus hijos:

Estuve trabajando mucho con mi hijo y me doy cuenta de que cuando está su papá como que se pone más rebelde, porque los días que estuvimos solos estaba muy tranquilo, se acercaba, me abrazaba y se ponía a jugar conmigo, también con sus hermanos, pero cuando está su papá como que cambia su forma de ser.

Al preguntarle a la participante a qué considera que se debe el cambio, ella no logra identificar qué fue lo que cambió. Se planteó que ella probablemente se mostró diferente con su hijo, sin embargo, la participante no logró identificar qué cambió en ella al acercarse con él.

Se habló acerca de la importancia de reflexionar acerca de los cambios positivos que hacen las madres que reflejan un cambio en la relación con sus hijos, pues muchas veces hay mejorías en dicha relación, pero no hay claridad en cuanto a los cambios por parte de las madres que llevaron a ello. Se les planteó a ambas participantes que el cambio de comportamiento de sus hijos viene de un cambio de comportamiento de ellas.

Una de las participantes mencionó que su hijo le propuso portarse bien a cambio de no recibir regaños, lo cual dio resultados. Se habló de cómo llegar a acuerdos puede traer resultados positivos.

Al hablar de los acuerdos a los que se llega con los hijos, salió el tema de la congruencia que debe de haber entre lo dicho y lo hecho, pues para los hijos adolescentes tiene más peso lo que hacen sus padres que lo que dicen.

Se les preguntó a las participantes cuáles habían sido las dudas que surgieron alrededor de la adolescencia la sesión anterior. Una de ellas mencionó la dificultad para entender a su hija. Sin embargo, al ahondar un poco más en el tema, la participante reveló que le cuesta mucho trabajo decirle que no a su hija, pues siente culpa de no mostrarse disponible todo el tiempo para ella. Se abrió la conversación de

cuidar la propia salud, pues ambas participantes reportaron tener problemas a salud derivados de sentir que no tienen tiempo para cuidarse, lo cual se puede ver en la siguiente cita textual:

Yo no me doy tiempo para nada ... estás en la rutina del diario y no te paras a pensar qué necesitas como persona. Jamás me paro a pensar qué es lo que me hace falta. Me he puesto mala, a mi últimamente se me nubla mucho la vista y me tengo que quedar un ratito parada en una pared porque se me nubla mucho la vista, como un mareo. Antes sí traté de verme todo eso, pero me dijeron que era mucho por estrés que yo traigo.

Otro ejemplo de lo anterior se puede ver a continuación:

Ayer que pasamos por el parque Hundido y había música, y mi hija me dijo: “Mamá, ¿pasamos a ver? Y yo pensé: “Híjole estoy cansada, ya me quiero ir a la casa.” Pero sí la entendí, y dije: “Bueno, vamos a ver, ella necesite que esté yo a su lado.” Y ya, después de ahí, ella siempre me dice: “Mamá, ¿jugamos?” Y la verdad sí me hace tener un cargo de conciencia que luego no tengo el tiempo o no puedo venir con ella al parque, pero que lo tengo que hacer, así esté como esté de cansada (...) Yo me senté en los juegos y luego ya llegamos a la casa y fue cuando me dio el derrame en el ojo.

Se habló de la importancia de aprender a tomarse tiempo para uno mismo. Vinculando el tema con la sesión anterior, se comentó cómo el mito visto antes: “Una mala madre piensa en ella antes que en sus hijos,” sobre la práctica se convierte en una realidad, pues existe una gran culpa que no les permite priorizarse a sí mismas bajo ninguna situación.

Debido a la problemática detectada, se les pidió a ambas participantes que pensarán en cambios inmediatos que deseaban hacer con sus hijos y consigo mismas. Se decidió que la tarea para la próxima sesión sería llevar a cabo los cambios concretos en la relación con los hijos y lograr tener un espacio para

ellas mismas donde realizaran una actividad. Aunado a esto, las participantes tuvieron que proponer una consecuencia concreta que sucedería si no llevaban a cabo la tarea.

Las actividades que ambas participantes eligieron hacer de tarea se relacionaron con su salud, pues prometieron comenzar con el trámite de renovar su seguro social. En cuanto a la actividad a realizar con sus hijos, ambas decidieron dedicar una hora durante la semana para convivir con sus hijos.

Análisis cualitativo de la sesión 6

Al reflexionar acerca de los nuevos conflictos que se presentan con los hijos adolescentes, las participantes reconocieron tener dificultades para establecer un estilo de resolución democrático (Estévez, 2013) mediante el cual se puede llegar a un acuerdo a través de la negociación, pues les es complicado plantear consecuencias a los hijos.

Otra dificultad a la que se enfrentan las integrantes del grupo es la imposibilidad de decirle que no a sus hijos y por ende establecer límites. En parte esto puede explicarse debido al sentimiento de culpa que padecen las madres al no mostrarse disponibles para los hijos todo el tiempo, lo cual coincide una vez más con el mandato impuesto por la maternidad intensiva que dicta que el cuidado de los hijos debe significar una gran inversión de tiempo (Hays, 1996).

Por otro lado, el hecho de que las participantes comiencen a cuestionar su estado de salud es normal, pues la preocupación por la salud y la integridad corporal se vuelven temas centrales para los padres cuando perciben el contraste con sus hijos adolescentes quienes se encuentran alcanzando la plenitud en esos aspectos (Santrock, 2004). Considerando el cambio que se da en cómo se miran a sí mismas las madres durante la adolescencia de los hijos, resulta sano para la transición que están experimentando en la relación madre-hijo, que las madres comiencen a dedicar menos tiempo a los hijos, dándoles su espacio, y dediquen más tiempo a sí mismas y al cuidado de su salud, como es el caso de las participantes del grupo.

Sesión 7: Los mitos reflejados en la cotidianidad

El objetivo inicial de esta sesión fue lograr que las participantes pudieran identificar cómo es que a partir de los cambios que se dan durante la adolescencia, se modifica la relación madre-hijo.

Para comenzar la sesión se les pidió a las participantes que asistieron a la sesión previa que compartieran con las demás integrantes una recapitulación de lo que se había visto. A raíz de ello, dichas participantes realizaron reflexiones alrededor del valor que tiene el autocuidado cuando se es madre y lo difícil que resulta procurarlo de manera constante. A continuación, se muestran ejemplos textuales de lo expresado:

Estábamos hablando de que nosotras andamos tan a prisa que nos dejamos al último. Yo ese día me llevé eso de mí, de que siempre hay tiempo para todos los demás, pero para mí yo no me lo di. Es lo que le decía a mi esposo y a mi mamá, que sí es cierto como muchas veces nosotras nos olvidamos de nosotras, siendo que, si nosotras no estamos bien, repercutiría en nuestros hijos que amamos tanto.

Las dos participantes que asistieron a la sesión anterior decidieron enfocar su actividad de autocuidado en cuidar su salud física por medio de agendar citas de revisión médica y priorizar los trámites administrativos requeridos para el seguro social.

Partiendo de las dificultades expresadas para procurar el autocuidado durante la maternidad, se redirigió la sesión hacia la importancia de reflexionar cómo es que algunas de las afirmaciones que fueron consideradas mitos en sesiones pasadas, impactan de manera directa en la vida cotidiana de las participantes. Es decir, en ocasiones hay creencias que desde la racionalidad son aceptadas como mitos, sin embargo, sobre la práctica se viven como una realidad, como se puede ver en la siguiente cita textual:

De las mismas preguntas que nos hicieron, de si era un mito o una realidad, la de “una mala madre piensa en ella antes que en sus hijos”. A mí la verdad cuando nos hicieron la pregunta me hizo ruido, y dije: “¡Ay! Soy una mala madre, no, no quiero eso.” Pero cuando aquí dijeron algunas su

opinión de que a veces sí dicen ahora voy yo, ahora me toca a mí... que a veces sí se compran los zapatos para ellas y eso, sí pienso ahora que tenemos que pensar en nosotras también porque siempre vamos al último.

Profundizando más al respecto, varias integrantes del grupo confesaron haber padecido dificultades de salud a raíz de no haber dado continuidad a las indicaciones médicas o no haber acudido a los servicios médicos a tiempo cuando comenzaron a tener síntomas. Una de ellas expresó: “Yo me di cuenta de que mi seguro ya se había vencido... aunque fui a perder todo el día lo hice porque hay situaciones en la que uno no espera una emergencia”. Otra participante mencionó que el estrés ha afectado su salud: “Yo sí fui a mi chequeo y me dijeron que el mareo que yo traigo es por el estrés, ya me habían mandado a oncología antes por el mismo tema de los mareos, pero siempre me dicen que estoy bien, que es estrés”.

Una integrante compartió lo siguiente:

Es que nosotras luego a veces tenemos eso que dejamos las cosas. A mi hace tiempo me dio una parálisis facial, por lo mismo del estrés que luego trae uno y toda la tensión y no lo saca uno, entonces llega un momento donde te pasa algo.

A raíz de eso, se cuestionó qué tendría que pasar para que pusieran más atención a la salud de manera consciente. Los motivos por los cuales las participantes opinan que se dificulta procurar su propio bienestar físico incluyen la falta de tiempo, el no valorarse a sí mismas lo suficiente y la necesidad de aparentar fortaleza todo el tiempo ante el cumplimiento de su rol en el hogar: “Yo pienso que, si nosotros nos tiramos, la casa se cae, yo no me puedo enfermar porque si yo me enfermo nadie hace nada.”

Al respecto se llegó a la conclusión ejemplificada en la siguiente cita:

Es que no nos valoramos y sentimos que, si no estamos nosotros haciendo lo de los demás, nadie lo va a hacer. Sí que tenemos las ganas de que nos vean fuertes, que vamos y venimos, pero creo

que no todo va a depender de nosotras. Cuando uno cae en cama de todos modos la vida sigue de alguna manera. Nos creemos súper mujeres, pero no lo somos.

Se introdujo el tema de los cambios que presentan los hijos cuando llega la adolescencia. Las madres expresaron tener dificultades relacionadas con la rebeldía, los problemas de comunicación y las dificultades para permitir la autonomía que demandan los hijos en esta etapa.

Se habló de que los hijos no detectan las consecuencias de sus actos, por lo cual se invitó a las participantes a recordar cómo vivieron su propia adolescencia, pues durante la adolescencia lo más importante es la mirada del otro. Se hizo hincapié en la importancia de saber dónde está el límite entre las conductas normales de querer pertenecer al grupo y aquellas que requieren de límites.

De igual forma se recalcó la importancia de tener una buena comunicación con los hijos. Se llegó al tema de que es importante como madre saber soltar a los hijos pues en la adolescencia los hijos necesitan ser independientes. Se exploró cómo es que la necesidad de autonomía de los hijos las hace sentir a ellas como madres:

Yo creo que más que los hijos nos den confianza, es nosotros darles la confianza a ellos porque sí es muy difícil cuando por primera vez los empiezas a soltar a ellos, se siente uno mal... Cuando me dijo que ya se quería venir él solo de la escuela pensé como “ya no me quiere mi hijo”.

En cuanto a cómo les afecta a ellas que los hijos exijan su autonomía, a las participantes les costó mucho trabajo poder expresar cómo se sienten al respecto:

Yo siento que nos cuesta mucho trabajo. Yo creo que a nosotros como mamás nos cuesta más soltarlos. No quiero que sufran ni que los lastimen, nosotras queremos evitar todo eso, pero viéndolo bien es imposible...

Otra participante expresó: “Para nosotros como mamás... soltarlos... yo siento mucho sufrimiento. A veces me quiero poner a llorar cuando me imagino que mis hijos más pequeños se van a poner igual de rebeldes que el adolescente”.

Una de las participantes expresó que en ocasiones entra en desacuerdo con su pareja en cuanto a la crianza de los hijos y de las hijas, pues ella defiende que se les de la misma libertad cuando exigen independencia.

Se habló de la importancia de conocerse uno misma para poder reconocer cómo son los hijos, pues durante la adolescencia los hijos suelen confrontar a los padres, de modo que es importante que los padres reflexionen acerca de sí mismos para evitar tomar ciertos comentarios de manera personal, pues los hijos están construyendo su identidad.

Se enfatizó que es importante comprender la etapa por la que están pasando los hijos. También se planteó la importancia de reevaluar si desean hacer algo distinto a los patrones que aprendieron de sus propios padres en cuanto a la crianza.

Al cierre de la sesión, se les recordó a las participantes que deben realizar la tarea que se dejó desde la sesión previa. Como tarea de esta semana, se pidió que realizaran un compromiso con ellas mismas en cuanto a una actividad que significara un cambio positivo para ellas. Las opciones que surgieron estuvieron relacionadas con los hijos adolescentes. Se prometió ser más flexible con los hijos, al igual que permitirles mayor libertad para planes sociales. Se hizo hincapié en que realizaran una actividad que fuera únicamente para ellas mismas.

Se les pidió a las participantes que trajeran por escrito un recuento de lo que se había trabajado durante el proceso de este taller, incluyendo lo que habían aprendido.

Análisis cualitativo de la sesión 7

El objetivo de esta sesión fue lograr que las participantes pudieran identificar cómo es que a partir de los cambios que se dan durante la adolescencia, se modifica la relación madre-hijo. Las participantes reconocieron las desventajas que tiene para sí mismas el priorizar las necesidades de otros, como sucede cuando se adoptan los estándares de la maternidad intensiva (Hays, 1996). Surgió la idea de que se han olvidado de ellas mismas, lo cual señala que comienzan a reflexionar acerca de su identidad como mujer

y no únicamente como madre, pues como menciona Rich (1976), en el mundo se espera que una madre sea una persona que carece de otra identidad. Sin embargo, se retomó la reflexión acerca de las buenas madres y malas madres, y el grupo reconoció el valor de la escucha de otros, gracias a la cual llegaron a una conclusión diferente en cuanto a las creencias acerca de los significados de buena y mala madre. Esto ejemplifica tanto el impacto que tiene la metodología centrada en la escucha del grupo desde la cual se trabajó en el taller reflexivo- vivencial, como la importancia de que la reflexión rigurosa lleva a la construcción de nuevos saberes (Gutiérrez, 2016).

Como parte del nuevo interés mostrado por sí mismas, durante esta sesión se dio prioridad al autocuidado como tema central. Las madres del grupo manifestaron no priorizar su salud, pero vincularon este problema con la importancia que le dan a querer ser “súper mujeres,” llegando a la reflexión de que es importante repensar la figura de la madre perfecta que es impuesta por la sociedad.

Al hablar acerca de la autonomía que exigen los hijos adolescentes, el grupo reconoció el dolor que hay detrás de dejar ir a los hijos, pues como menciona Coll: “Criar hijos es el acto supremo de desposesión, para que los hijos sean” (1992, p. 88).

Sesión 8: Cierre del taller

Al ser la última sesión, el objetivo fue realizar el cierre del taller y reconocer las aportaciones que ha tenido el taller en cuanto a la relación con los hijos, fomentando la continua autorreflexión.

Se comenzó la sesión revisando la tarea, que fue realizar una actividad de autocuidado que involucrara únicamente a las participantes. Al reflexionar acerca de aquello que les costó trabajo para poder cumplir la tarea, se concluyó que el mayor obstáculo que impide el autocuidado es la falta de tiempo, pues su rol de madres involucra el cumplimiento de muchas actividades que dejan poco o nada de tiempo para dedicarse a ellas mismas. A raíz de ello, se habló de la importancia de procurar encontrar dichos espacios para ellas mismas, reconociendo la dificultad de dicha propuesta.

Después, se habló de los cambios que han detectado en ellas mismas gracias al taller, los cuales han llevado a una mejoría en la relación con los hijos adolescentes. Acerca de este tema, las madres expresaron que éste les ha servido para trabajar la tolerancia y paciencia con los hijos, al igual que reconocer que la individualidad de cada hijo conlleva maneras diferentes de ser madre: “Nos dieron pauta para que primero trabajemos un poquito más de tolerancia hacia las demás personas, porque yo antes del curso peleaba mucho con mi hijo, y ahorita estas semanas siento que no”. Otra integrante del grupo expresó: “El taller me ayudó a darme cuenta de que cada uno de mis hijos me necesita de manera diferente”.

Sin embargo, ahondando en la relación con ellas mismas, se mencionaron temas importantes como el autocuidado como prioridad, y una de las formas de autocuidado más comentada fue contar con la escucha de otros y la importancia que tuvo para las participantes pertenecer a un espacio en el cual fueron escuchadas sin sentirse juzgadas: “A mí sí me ayudó mucho que nos reuniéramos y sacáramos todo lo que uno traía. Yo así la verdad confianza con alguien nunca tuve, todo me lo guardaba yo”.

A partir del cambio en ellas mismas han podido crear un cambio en sus relaciones con el resto de la familia. Se puntualizó que es importante saber reconocer cuales son los cambios que se han logrado gracias a que ellas comenzaron a comportarse de manera diferente.

Al preguntar cuáles consideran que son las diferencias que perciben en ellas mismas comparando el primer día del taller con el último, las participantes mencionaron que incluso su aspecto físico era diferente:

Simplemente en el aspecto de uno, cuando venimos la primera vez nos veíamos como cabizbajas, tristes, y ahorita pues sí como que ha habido pequeños cambios, pero yo creo que esos cambios han hecho una gran diferencia también.

Otra participante expresó los cambios positivos que ve en sí misma físicamente tras concluido el taller:

La verdad ahorita ya me veo más alegre, ya no me veo tan apagada, me dicen que me veo diferente, menos cansada. A mí me dijeron: “Dinos donde vas que te ves tan diferente”. Yo me siento un poco diferente, ya no me cuesta tanto platicar con mis hijos.

Sin embargo, aunque sí se afirmó que encontraron cambios, a las madres les costó trabajo lograr identificar de manera puntual los motivos detrás de dichos cambios. “Cómo llegué de estar así de cansada a verme más alegre ahí sí no sabría responder. Quizás podría ser que sacamos todo lo que traíamos, que compartía con ustedes todo lo que a mí me pasaba”. Otra participante llegó a una conclusión similar: “Sí, yo creo que sí es eso de que, al escucharme a mí misma, pues ya no es como antes, como si fuera una alcancía que todo me lo guardaba, porque nadie te escucha y nadie te entiende”.

Se recalcó la importancia de poder, antes que nada, escucharse a uno mismo, no siempre depender de que otro nos pueda escuchar sino uno procurar también la autorreflexión.

Otro tema importante que surgió fue la tendencia a priorizar las necesidades de otros siempre por encima de las propias:

La diferencia que veo en mi misma del primer día a este es que me cuestioné por qué yo siempre pienso en todos los demás menos en mí. Lo que más se me quedó de este curso es eso de que si uno es buena madre o mala madre, y yo pensaba que era muy egoísta si uno pensaba primero en sí misma pero ya veo que no. También que sí tengo que pensar en mi...

Al momento de preguntarle a las participantes qué puntos consideran que les falta trabajar, las respuestas incluyeron mostrar su afecto a los hijos por medio de cariño físico y tomarse el tiempo de escuchar lo que sus hijos tienen que decir: “A mí también me cuesta mucho trabajo abrazar a mis hijos, porque yo vivía con mis abuelos y nunca tuve ese contacto con ellos. Les digo: sí los quiero, pero no me nace estarlos abrazando”.

Dada la sensibilización expresada alrededor del apoyo psicológico, se abrió el tema de fomentar la búsqueda de espacios en los cuales se obtenga contención en cuanto a los temas de la maternidad y del ser mujer.

Al tratarse de la última sesión, se les pidió a las participantes que leyeran en voz alta las conclusiones del taller que se les pidió traer por escrito a modo de reflexión. Los temas recurrentes fueron la importancia de no repetir los patrones de crianza aprendidos de los propios padres, el valor de continuar cuestionando los “mitos de la maternidad” que se discutieron durante el taller, la resignificación del valor que tiene la maternidad y la importancia de un espacio que brinde contención y ofrezca una escucha generosa y libre de prejuicios. A continuación, se muestran algunos fragmentos de los textos entregados por las participantes:

“Yo creo que sí me ha ayudado porque me ha hecho reflexionar y valorar hasta qué punto somos valiosas e importantes como madres, y lo que les enseñamos a nuestros hijos con nuestras actitudes”.

“Algo que me hizo reflexionar en el taller es que hay ocasiones que nos hacen creer que debemos de ser madres abnegadas como probablemente fueron las mujeres cercanas a nosotras, que yo debería de ser como mi suegra... abnegada, sufrida, tratar al hombre mejor que a nosotras mismas, pero cada quien tiene que vivir su propia vida [...]”

“Tal vez en un taller no podamos llegar a ser los mejores padres, pero sí nos han puesto a reflexionar y a actuar...”

“Antes que nada, muchas gracias porque la atención y el apoyo de mis compañeras me ha ayudado mucho porque con la experiencia de ellas he podido poner en práctica nuevas maneras de pensar.”

“Les doy gracias a ustedes porque al escucharme también me ha ayudado mucho porque lo que traía no tenía con quien hablar de mis problemas.”

“Gracias también porque nosotras como madres nunca tenemos tiempo para nosotras, para cuidarnos, a mí me ha ayudado mucho saber eso”.

Como parte final del cierre del taller se reconocieron los cambios percibidos en las participantes, se le reconoció a las integrantes el compromiso mostrado con el grupo, al igual que los continuos esfuerzos por detectar las herramientas que desean obtener para mejorar la relación con los hijos.

Análisis cualitativo de la sesión 8

El objetivo de esta sesión fue realizar el cierre del taller y reconocer las aportaciones que ha tenido el taller en cuanto a la relación con los hijos.

Al hablar acerca de los motivos por los cuales las madres no tienen tiempo para el autocuidado se hizo evidente la gran demanda de tiempo y energía que se requiere del rol que se le asigna a la mujer, pues al estar encargada del cuidado de los hijos, del cuidado del hogar, y como es el caso de la mayoría de las participantes del grupo, del trabajo para aportar al sustento económico de la familia, las mujeres terminan por estar sobrepasadas, sin embargo no obtienen la remuneración o el reconocimiento total de su papel de madres (CONAPO, 2009; INEGI, 2017). A esto se suma el sentimiento de culpa que sienten las mujeres, pues al ser educadas desde niñas para estar al servicio de otros (Herrera, 2000), cualquier necesidad detectada de requerir tiempo y espacio para sí mismas es percibido como egoísmo.

Otro descubrimiento importante fue que a raíz de la reflexión acerca de las características que describen a una buena madre, las participantes ahora consideran la individualidad de cada uno de sus hijos como punto clave para el ejercicio de la maternidad, y ya no se centra la atención únicamente en las supuestas habilidades innatas de ser madre que se han encarnado en la identidad de cada mujer de manera muy poderosa.

Las conclusiones de cómo mejoró la relación consigo mismas gracias al taller incluyeron el autocuidado como prioridad, comenzando por reconocer el gran valor que tiene un espacio dedicado a ser escuchas y vistas por otros, señalando la importancia de la matriz de apoyo para la madre (Stern et al.,

1999; Dio Bleichmar, 2002). En cuanto a la mejoría en su estado de ánimo e incluso en su aspecto físico, las participantes asociaron dicho cambio positivo como consecuencia de soltar la gran carga de preocupaciones que las aquejaban al inicio del taller.

Una de las conclusiones del trabajo realizado en el taller que compartieron todas las participantes fue el continuar deconstruyendo la figura de la madre ideal, aquella que se ha impuesto en occidente por siglos (Molina, 2006). Para ello, consideraron que el punto de partida para lograrlo es escucharse a sí mismas, comenzando por el autoconocimiento y desde ahí no juzgarse como egoístas, sino visualizar la priorización del bienestar como punto de partida para mejorar la relación con los otros, específicamente los hijos adolescentes.

A modo de conclusión, el grupo rechazó la exigencia de ser una madre abnegada, como se espera que suceda en la cultura mexicana (Díaz-Guerrero, 1967). Aunado a esto, se reconoció el profundo valor que tuvo la participación de cada una de las integrantes en el grupo, reconociendo la importancia del trabajo grupal y evidenciando el cumplimiento de los factores terapéuticos planteados por Yalom (1931/2005).

Discusión y conclusiones

Esta investigación tuvo como objetivo principal conocer los cambios que surgen en la percepción del ser madre de un hijo adolescente a partir de la asistencia a un taller reflexivo-vivencial en mujeres de la comunidad de San Andrés Totoltepec en la Ciudad de México. Dichos cambios se pueden ver reflejados en el ejercicio de establecer la percepción de sí mismas, al igual que en el replanteamiento del tipo de relación que hasta el momento tenían con sus hijos, todo esto gracias al trabajo grupal. A continuación, se hace un análisis de los cambios logrados con el taller reflexivo-vivencial.

Antes que nada, se debe puntualizar que para poder conocer los cambios que surgen en la percepción del ser madre se debe de tener una idea general de la percepción inicial que tenían las participantes del grupo. Esto resultó complicado debido a que la reflexión generada en torno a qué conforma su identidad de madre no era clara para ninguna participante. Esta confusión inicial puede deberse a diversas explicaciones. Para empezar, dado el discurso de las madres en las primeras sesiones, se evidencia la importancia de diferenciar entre lo que Adrienne Rich (1976) llama la *institución de la maternidad* y la experiencia de esta, pues sucede que las mujeres se encuentran bajo un conjunto de suposiciones y normas que secuestran la experiencia del ser madre: la maternidad bajo el patriarcado (Rich, 1976). De ese modo, la percepción que tienen de sí mismas en el papel de madres está definida por dichas normas y suposiciones y todo aquello que “deben ser” como madres, dejando de lado el relato de su experiencia personal con la maternidad, aquella que es cruda e incluye partes dolorosas. Al respecto, León (Rich, 1976) señala la importancia de que exista un relato de experiencias de la maternidad, sin complejos ni mitificaciones, que incluyan luces y sombras. Esto resultó un excelente punto de partida para comenzar a esclarecer la autopercepción de ser madre. Para ello, a lo largo de varias sesiones se reflexionó acerca de múltiples mitos desde los cuales se vive la maternidad, para poder exponer cómo es que se experimenta la maternidad bajo dichas suposiciones.

La influencia que tiene la *institución de la maternidad* entendida como la maternidad bajo el patriarcado (Rich, 1976) en la vida de las participantes fue clara desde las primeras sesiones del taller. Desde el principio se pudo detectar que las integrantes del grupo tenían una postura de autosacrificio, lo cual coincide con la madre mexicana descrita por Díaz-Guerrero (1967). Más específicamente, en el relato de las participantes era notorio como ellas no se sentían como sujetos del derecho (Jaramillo, 2013), pues muchas decisiones en su vida fueron tomadas por hombres, como elegir ser madre u obtener un trabajo remunerado. Además, al relatar cómo es que se dio la división de roles con su pareja cuando se iniciaron en la maternidad, se puede ver que se estableció un acuerdo tradicional desde el cual se asignó el rol de cuidadora en automático a la mujer (Stern, et. al., 1999). La carga que representaría la crianza nunca fue parte de la planeación del proyecto de vida de la pareja. Aunado a ello, además de la ausencia del padre en la crianza, las mujeres del grupo también expresaron

El esclarecimiento acerca de la percepción de sí mismas como madres se dio en parte a través de la reflexión de los mitos y realidades que conforman la idea de ser madre. Las sesiones dedicadas a estos temas fueron en las que el grupo mostró más interés, y las reflexiones realizadas al respecto fueron retomadas en sesiones futuras en múltiples ocasiones. Uno de los logros más grandes que se obtuvieron con estas sesiones fue que las madres lograron cambiar su percepción de la maternidad de una que se delimitaba exclusivamente por los mandatos de la maternidad intensiva (Hays, 1996) a una que estuviera más equilibrada entre las ventajas y las dificultades de ser madre. Fue difícil que las participantes lograran pensar su maternidad desde los aspectos no deseables o incómodos. Sin embargo, una vez que fueron capaces de reconocer aquello que no les gusta de la maternidad, fueron capaces de pensarse a sí mismas desde un lugar que les permitiera mejorar la relación con los hijos.

Otro punto importante que se debe tomar en cuenta al analizar los cambios en la percepción de sí mismas como madres es el autoconcepto materno. Se sabe que es normal que el autoconcepto materno de las integrantes del grupo esté en un proceso de re-definición a través de procesos dinámicos a medida

que los hijos van creciendo (Deustsch et al., 1988; Lee et al., 2016). Por esta razón, el taller reflexivo resultó muy beneficioso en esta etapa en la cual los hijos están en la adolescencia y los padres están pasando por una crisis paralela, pues el proceso de re-definición pudo apoyarse en la reflexión de temas que antes no habían sido considerados por las participantes.

En un inicio, las demandas expresadas por las madres tenían que ver con la búsqueda de reconocimiento a la incondicionalidad con la que cuidan a los hijos. Esto denota el peso que tiene para las participantes el ser vistas como las cuidadoras principales. Como ya se mencionó, la identidad de estas mujeres gira alrededor del ser madre, y este quehacer maternal se da dentro de la maternidad intensiva (Hays, 1996). Por ello, las participantes en un inicio expresaban el anhelo de seguir siendo necesitadas por los hijos con la misma intensidad. Los hijos, al estar transitando por la adolescencia exigen independencia y autonomía (Estévez, 2013). Al final del taller, las participantes mostraron un cambio de expectativas, pues expresaron haber encontrado un fuerte valor en procurar el autocuidado y la búsqueda de actividades en las cuales pudieran cuidar de sí mismas.

En las últimas dos sesiones del taller, surgió en las participantes la idea de que se han olvidado de sí mismas, indicando que comenzaron a reflexionar acerca de su identidad como mujeres y no únicamente como madres. Esto muestra el comienzo de la mirada de sí mismas como un personaje relativo y tridimensional, como lo menciona Badinter (1981). Se trata de un personaje relativo porque forzosamente se concibe en la relación con el padre y el hijo; tridimensional debido a que además de esa relación doble, quien es madre es también mujer, un ser específico dotado de aspiraciones propias, que a menudo no tienen nada que ver con las de su marido ni con los deseos del niño (Badinter, 1981). Si bien, desde un principio anhelaban ser vistas por los demás como madres incondicionales, ahora comienzan a verse a sí mismas como mujeres con anhelos fuera de la maternidad.

Otro punto importante para considerar en los cambios logrado en el presente trabajo es el contexto socioeconómico al que pertenecen las integrantes del grupo. Si bien es cierto que el mandato cultural dominante de ser madre impacta a toda mujer sin importar la clase social (Mancini, 2004, como se citó en Marcús, 2006), el acto de reflexionar la maternidad no puede dejar de contemplar cómo es que las diferencias socioeconómicas impactan en el ejercicio de ser madre. Por ejemplo, en los sectores populares menos favorecidos, los modelos culturales vinculados con la tradicional división sexual del trabajo, en la que la mujer tiene toda la responsabilidad del hogar y la crianza, están más arraigados que entre los sectores populares más favorecidos, social, cultural y económicamente (Marcús, 2006). Resulta muy interesante considerar lo dicho por Marcús (2006); cuando se trata de los sectores de escasos recursos, la maternidad suele ligarse al proyecto de vida, pues la falta de oportunidades profesionales y educativas termina por imponer y establecer que la maternidad se constituya como un principal destino y objetivo en la vida. Sin embargo, “esto es sólo un aspecto de la percepción del *ser madre*, pues no hay que olvidar que existe una gran heterogeneidad al interior de los sectores populares, con lo cual deberíamos hablar de *maternidades* y no de maternidad” (Marcús 2006, p.116).

Retomando la idea de que convertirse en madre conlleva una reorganización del mundo interno y la búsqueda de un nuevo espacio mental que pueda acoger tanto la idea de un hijo como la idea de sí misma como madre (Ambrosini & Stranghellini, 2012), cobra relevancia retomar la constelación maternal de Daniel Stern (1997), considerada *grosso modo* como un nuevo estado psíquico en el cual entra la madre tras el nacimiento del bebé, que reorganizará la vida psíquica de la madre. A este punto sumemos que las condiciones socioculturales tienen una función esencial en la conformación de la estructura final de la constelación maternal, y además juegan un papel dominante en la manera y el momento en que se activan las influencias psicobiológicas que facilitan la tendencia de las madres a desarrollar algún tipo de constelación maternal (Dio Bleichmar, 2005). Estas condiciones socioculturales se encuentran presentes en la maternidad de las mujeres del taller reflexivo-vivencial. En la sociedad en la que viven, la madre es

valorada como persona por su desempeño y éxito en el papel maternal. Ellas son las responsables principales del cuidado del bebé, y la familia, la sociedad y la cultura no ofrecen a la madre la experiencia o formación suficiente para desempeñar sola y fácilmente su papel maternal (Stern, 1997). Sabiendo lo anterior, es muy importante considerar que el autor explica que la fase de la constelación maternal es una organización psíquica que puede ser permanente, transitoria o permanentemente evocable (Stern, 1997). Esto puede significar que, dado que se cumplen todas las condiciones socioculturales que plantea Stern para que se presente la constelación maternal, podríamos decir que es posible que este estado haya sido permanente en algunas madres del grupo, o también puede estar siendo evocado durante el periodo específico de la adolescencia de los hijos. Esto puede ayudar a entender por qué las mujeres del grupo mostraban al inicio del taller un arraigo profundo al anhelo de ser necesitadas por los hijos.

Una de las consecuencias que tuvo el taller reflexivo-vivencial fue el replanteamiento del tipo de relación que hasta el momento tenían las participantes con sus hijos adolescentes. Como parte de este replanteamiento, desde las primeras dos sesiones se hizo evidente que las necesidades expresadas por las participantes involucraban crisis personales ajenas a la relación con los hijos, tales como problemas en la relación de pareja y/o angustia con respecto a las dificultades económicas. Fue importante que las participantes pudieran diferenciar las problemáticas relacionadas directamente con los hijos y aquellas que tenían que ver con ellas mismas, pero que habían sido detonadas por la etapa adolescente de sus hijos. Hablando de la crisis parental que se da a la par de la crisis adolescente, Aberastury (1987) señala que es común que los padres se enfrenten con sus propias capacidades y hagan una evaluación de sus logros y fracasos. En la última sesión del taller, las participantes reconocieron la importancia de la individualidad de cada uno de sus hijos. Esto proviene en parte de que hubo una dismantelación de la figura de la madre ideal, pues al vivir su maternidad desde la experiencia real y no desde el ideal inalcanzable al que quisieran llegar, fueron capaces de ver a los hijos desde sus peculiaridades y esto

ayudó a que repensaran la relación con ellos y pudieran considerar vincularse con ellos desde lugares nuevos.

Otro punto por considerar para el análisis de los resultados obtenidos es la importancia del trabajo grupal como agente de cambio, y más específicamente, el uso del taller reflexivo-vivencial como herramienta metodológica. Antes que nada, se debe decir que el apoyo que se buscaba brindar a este grupo específico de madres no podía haberse realizado fuera del trabajo grupal. Esto debido a que el trabajo de grupos ofrece múltiples beneficios como por ejemplos la eficacia de recursos, pues se puede tratar entre seis y ocho personas de modo simultáneo durante un tiempo estimado de 90 minutos (Burlingame & McClendon, 2008). Debido al escenario y las limitaciones de tiempo y espacio impuestas por el mismo, el trabajo grupal resultó la opción óptima. Además, con este estudio se pudo reafirmar aquello que ya habían demostrado diversos trabajos realizados exitosamente (Lucio & Heredia, 2010; Ramírez & Cumsille, 1997): el manejo grupal de los temas que aquejan a la maternidad tiene un alto índice de satisfacción en los integrantes del grupo y ayuda a mejorar la relación con los hijos.

Es importante rescatar los múltiples beneficios que tiene el taller reflexivo-vivencial como herramienta metodológica. A lo largo de este trabajo se pudo constatar el gran valor que tienen los principios del taller reflexivo. De manera más puntual, como primer punto se debe reconocer el poder que tiene la actividad reflexiva. Durante el taller se pudo identificar cómo es que la reflexión rigurosa planteada desde un encuadre con lineamientos concretos y un tema de reflexión por sesión, pudo lograr que el grupo considerara a la maternidad desde un lugar distinto. Como segundo punto, gracias a la metodología constructivista que caracteriza a los talleres reflexivos (Gutiérrez, 2016), el grupo fue capaz de generar su propio discurso acerca del ser madre, fruto del intercambio de saberes que se dio dentro del espacio grupal, el cual, cabe recalcar, se centra en las construcciones del grupo y no en las del facilitador. Dado que la reflexión es alcanzada por medio de la palabra, a lo largo del taller se pudo observar cómo entraban en acción sus dos funciones primordiales: el esclarecimiento y la construcción

de saberes, las cuales constituyen el tercer punto a considerar. Como ya se mencionó anteriormente, para conocer los cambios que se darían en la percepción de sí mismas como madres había que partir de su opinión inicial, la cual no era clara. Gracias a la metodología para el esclarecimiento, las participantes fueron capaces de aclarar su punto de vista personal del ser madre. Más allá de eso, el poder plantearse interrogantes y malestares acerca de dicho tema fue igual de importante o incluso más, pues fue en parte a raíz de dichos interrogantes y malestares generados acerca de la noción de ser madre que se pudo llegar a la construcción de “nuevos saberes,” y también de nuevas preguntas. Estas nuevas interrogantes ahora se dirigen hacia buscar una mejoría en la relación con los hijos, además de buscar seguirse conociendo a sí mismas.

Partiendo de la importancia de entender la maternidad desde el relato de experiencias reales y libres de mitificaciones e idealizaciones (Rich 2019/1976), el principio de la metodología pluralista que se da en el taller reflexivo (Gutiérrez, 2016), desde la cual se respeta la diferencia y la inclusión, fue un gran apoyo para deconstruir el ideal de la madre perfecta. Esto debido a que dentro del grupo coexisten tantas maneras de ser madre como asistentes al taller, por lo que resultó muy enriquecedor para las participantes poder debatir respecto a su percepción de la maternidad desde un contexto donde escucharan múltiples voces que relatan opiniones variadas e historias de vida diversas, siempre desde el fundamento ético de debatir desde el respeto a las diferencias. Todo esto dado que la finalidad de las sesiones es ampliar meticulosamente diversos puntos de vista, pero no se espera que exista un consenso que busque la unanimidad de posturas rivales.

Por último, me parece vital recalcar la importancia de la metodología no terapéutica con efectos terapéuticos que caracteriza al taller reflexivo. Se sabe que los talleres reflexivos no forman parte de los modelos de terapia grupal, y el único objetivo del taller es brindar un espacio para que los participantes reflexionen y puedan pensarse. Sin embargo, es común, y sucedió en el presente trabajo, que las participantes lograron grandes cambios en su relación consigo mismas y con su entorno (Gutiérrez, 2016).

A modo de conclusión, los dos mayores cambios que se lograron con el taller reflexivo-vivencial fueron fomentar el interés en sí mismas como mujeres y no únicamente como madres, y el interés por el autocuidado integral, el cual incluye tanto la salud física como el bienestar psicológico por medio de la búsqueda de espacios seguros donde puedan ser escuchadas.

Dicho lo anterior, es necesario puntualizar que, aunque pueda sonar contradictorio, pareciera que la mejor recomendación posible para mejorar la relación con los hijos adolescentes es trabajar en sí mismas desde espacios mentales en los que no estén los hijos. Es cultivarse a sí mismas para poder convertirse en individuos con anhelos propios que permitan que la difícil tarea de desprenderse de los hijos sea más sencilla. Siguiendo el planteamiento de Rich (1976), cuando los hijos se van es necesario una personalidad propia para poder volver a ella, pues aprender a desprenderse a los hijos es beneficioso y necesario no solo para los hijos sino también para la madre (Coll, 1992). Considerando lo anterior, el taller reflexivo-vivencial es un excelente punto de partida para que gracias a la actividad reflexiva se pueda tener claridad de sí misma.

Se mencionó anteriormente que las necesidades expresadas por las participantes al principio del taller abarcaban múltiples situaciones diferentes a la relación con los hijos, y se tuvo que redirigir el enfoque a plantear las problemáticas con los hijos adolescentes, pues ese era el objetivo central del taller. Es decir, su principal necesidad de contención venía de diferentes circunstancias. Si bien todos los temas de reflexión que tuvo el taller ayudaron a un mejor autoconocimiento de la percepción de sí mismas como madres, logrando que las participantes se pensarán a sí mismas desde una figura tridimensional (Badinter, 1981), cabe señalar que dichas necesidades sugieren que sería de gran valor crear espacios destinados a la reflexión de los demás aspectos que aquejan a las mujeres con hijos.

En cuanto al cambio en la percepción de sí mismas, la adolescencia de los hijos puede ser un impulso considerable para que las mujeres se vean orilladas a pensarse fuera del papel de madre, y

consigan retomar los anhelos propios y la priorización de su propia salud y autoestima. Al presentarse una clara disrupción con los hijos al éstos exigir su independencia, las mujeres padecen el síndrome de nido vacío, pero a su vez, por medio de la reflexión, pueden redirigir ese sentimiento hacia la promoción del autocuidado y las necesidades propias.

Por último, como una de las conclusiones más importantes de este trabajo, se enfatiza la necesidad de crear espacios dedicados a la escucha y reflexión de todas las preocupaciones que aquejan a las madres mexicanas. Pues bien, el país se encuentra bastante carente de espacios dedicados al apoyo emocional que requieren las madres, específicamente aquellas que pertenecen a un sector socioeconómico bajo. Como se revisó en el marco teórico de esta tesis, los programas de apoyo a la maternidad que existen en México se limitan a atender problemáticas relacionadas a la salud física durante el embarazo o a brindar apoyo económico con un sinnúmero de limitaciones que dificultan su practicidad, pero dejan fuera la creciente demanda de apoyo psicológico que tienen las mujeres con respecto a las dolencias generadas por la maternidad.

Dado que existe un desequilibrio entre las dimensiones que conforman la identidad de las madres, pues se consideran a sí mismas madres ante todo, sin considerar otros anhelos personales ni identidades fuera de la maternidad, la necesidad de contención fue muy alta. Por ello, se sugiere crear espacios desde los cuales resolver los conflictos de la maternidad signifique no verse obligadas a pensarse desde ahí, sino permitir que los discursos se diversifiquen y las mujeres comiencen a pensarse fuera del papel de madre, para que el vacío que se siente cuando llega la adolescencia de los hijos pueda reconsiderarse como una oportunidad para pensarse desde lugares creativos que las sostengan como personas, mujeres, y así crear un espacio que les pertenezca y que corresponda con la crisis parental que están viviendo a la par de la adolescencia de los hijos. Se busca crear un espacio que permite que las madres sean, que desarrollen una parte de sí mismas a la que puedan volver cuando los hijos se vayan, en la cual encuentren

compañerismo y un sentido de sí mismas que vaya más allá que sus labores de madre, que facilite dejar que los hijos sean para reencontrarse con ellas mismas.

Todo lo anterior indica que promover una maternidad sana debe ir de la mano con promover ser una mujer sana, que también se vive a sí misma fuera de la maternidad, pues por siglos la maternidad se ha encontrado secuestrada por el patriarcado, se ha esperado que la mujer ejerza su poder reproductivo como la moneda de cambio más grande para obtener valor en la sociedad, específicamente en la cultura mexicana se espera que la mujer sea abnegada, desexualizada, entregada por completo al servicio de otros. Las constantes olas feministas cuestionan a diario las imposiciones hacia la mujer. Se busca liberar a la mujer de la investidura más poderosa de autodefinición hasta ahora, el ser madre. Esto resulta considerablemente sensible durante la etapa de la adolescencia de los hijos, pues es la prueba mayor de desapego, es el punto crítico en el cual la madre no solo debe, sino que se ve obligada, a volver a sí misma. Probablemente de inicio se da un resurgimiento de la constelación maternal, desde la cual la madre enfoca toda su energía psíquica en preservar el vínculo que hasta ahora ha sido pilar de su cotidianidad y, más importante, de su identidad. Sin embargo, la creación de espacios diseñados para su desarrollo personal puede liberarla y brindarle la oportunidad de priorizar el autocuidado integral.

Limitaciones y sugerencias

Una de las limitaciones que tuvo el presente trabajo fue la irregularidad en la continuidad de las sesiones. Al ser el escenario en el que se impartió el taller reflexivo-vivencial una institución educativa privada, la calendarización de las sesiones impartidas estuvo sujeta al calendario escolar, por lo cual las sesiones no se brindaron de manera semanal, sino que debido a días libres oficiales en ocasiones pasaron dos semanas entre una sesión y otra, lo cual interfirió con la continuidad deseada para la reflexión óptima.

Aunado a lo anterior, el número de sesiones que el escenario permitió implementar fue limitado. Si bien el taller se planeó para poder ser efectivo con un total de 8 sesiones, probablemente hubiera sido favorable extender el número total de sesiones a 10. Esto debido a que hubo sesiones en las que no se siguieron las cartas descriptivas al pie de la letra, pues se consideró necesario cambiar el objetivo de algunas sesiones para dar prioridad a continuar con el tema que logró un gran interés por parte de las participantes. Debido a esto, hubo temas que no se desarrollaron por cuestiones de tiempo, como los cambios normales en la adolescencia y las conductas de riesgo que requieren atención durante dicha etapa. Sin embargo, hubiera sido beneficioso haber realizado más sesiones para completar el plan de trabajo inicial.

Si bien no resultó una limitación como tal debido a la naturaleza descriptiva y reflexiva de este trabajo, se sugiere que en futuras investigaciones acerca de la percepción del ser madre se lleve a cabo la implementación de un instrumento que permita medir de manera cuantitativa los resultados obtenidos a mediano plazo en cuanto a los cambios en la relación con los hijos y adolescentes y los cambios en el autoconcepto materno.

Una de las sugerencias más importantes que se hacen a este trabajo es la implementación de sesiones de seguimiento para poder evaluar el impacto real del taller a mediano plazo y averiguar los cambios visibles en la relación con los hijos adolescentes. Tomando en cuenta que el taller fungió como un método de sensibilización hacia diversas problemáticas que atañen a las mujeres en la difícil etapa por

la que están transitando, es decir, el desprendimiento de los hijos y el regreso a una vida propia en la cual los hijos no necesitan de su atención con la misma intensidad que antes, realizar sesiones de seguimiento también podría ayudar a conocer las nuevas preocupaciones que surjan a raíz del taller, para poder planear la implementación de otros talleres que se enfoquen en nuevas problemáticas.

Uno de los ejes desde los cuales se realizó este trabajo es el abordaje de la maternidad desde el nacimiento de una madre, por lo cual la diferencia entre institución de la maternidad y la experiencia de esta fue central para entender cómo se perciben a sí mismas las madres. Partiendo de este punto se puede concluir que este trabajo coincide con Henderson et al. (2016) en cuanto a la importancia de comprender la maternidad desde una mirada sociológica feminista, para de dicha forma poder criticar las ideologías dominantes de la maternidad y los tantos efectos perjudiciales que éstas tienen sobre las mujeres. Dicho esto, se sugiere que los próximos trabajos realizados para esclarecer la percepción de la maternidad consideren al igual como eje rector la mirada feminista desde la cual se consideren los discursos de desigualdad entre sexos, pues como se ha visto a lo largo de este trabajo, muchas de las cadenas impuestas en la labor de ser madre provienen del hecho de que la maternidad aún se encuentra sometida por el patriarcado.

Referencias

- Aberastury, A., Dornbusch, A., Goldstein, N., Knobel, M., Rosenthal, G., & Salas, E. (1987). Duelo y Psicopatía: Duelo por el cuerpo, la identidad y los padres infantiles. En A. Aberastury, & M. Knobel (Eds). *La adolescencia normal: un enfoque psicoanalítico* (pp. 110- 126). España, Barcelona: Editorial Paidós.
- Aberastury, A. & Knobel, M. (1987). *La adolescencia normal: un enfoque psicoanalítico*. México: Editorial Paidós.
- Albamonte, M. (2008). Motherhood and Its Vicissitudes. *The International Journal of Psychoanalysis*, 89(5), 1065- 1069. DOI: 10.1111/j.1745-8315.2008.00081-03.x
- Alizade, A. M. (2006). The non maternal psychic space. En Alizade, A. M. (Ed). *Motherhood in the twenty-first century*. (pp. 45-57). London: Karnac.
- Ambrosini, A. & Stranghellini, G. (2012). Myths of motherhood. The role of culture in the development of postpartum depression. *Annali dell'Instituto Superiore di Sanità*, 48(3), 277-286
- Arendell, T. (2000). Conceiving and Investigating Motherhood: The Decade's Scholarship. *Journal of Marriage and Family*, 62(4), 1192-1207.
- Atwood, M. (1985). *El cuento de la criada*. Barcelona, España: Ediciones Salamandra.
- Ávila, Y. (2005). Mujeres frente a los espejos de la maternidad: las que eligieron no ser madres. *Desacatos*, (17), 107-126.
- Badinter, E. (1981). *¿Existe el amor maternal? Historia del amor maternal, Siglos XVII a XX*. Barcelona, España: Paidós-Pomare.
- Badillo, K. & Domínguez, M. E. (2004). *Propuesta de un taller reflexivo vivencial, para mejorar el vínculo afectivo entre madres e hijos*. (Tesis de licenciatura). Universidad Nacional Autónoma de México, Facultad de Psicología; CDMX, México.

- Barrantes, G. (2001). El duelo en la adolescencia: Una crítica de la versión romántica. En S. Burak (Ed.), *Adolescencia y Juventud en América Latina* (pp. 267- 284). Costa Rica: Libro Universitario Regional.
- Beretervide, V. (agosto, 2008). *El modelo de la "Constelación maternal" en Daniel Stern*. Trabajo presentado en la XV Jornadas de Investigación y Cuarto Encuentro de Investigadores en Psicología del Mercosur, Argentina, Buenos Aires. Recuperado de <http://www.aacademica.org/000-032/5>
- Berger, K. (2016). *Psicología del desarrollo. Infancia y Adolescencia*. México: Editorial Medica Panamericana.
- Besoain, C., & Santelices, M. (2009). Transmisión Intergeneracional del Apego y Función Reflexiva Materna: Una Revisión. *Terapia Psicológica*, 27(1), 113- 118. DOI:10.4067/S0718-48082009000100011
- Bétaglio, M. (2017). Maternidad y creación literaria. Entrevista a Lola López Mondéjar. *Confluencia: Revista Hispánica de Cultura y Literatura*, 32(2), 222-230. Recuperado de eds.b.ebscohost.com/eds/pdfviewer?vid=1&sid=b20a0b62-e55f-49f3-b295-703a779c1e30%40sessionmgr101
- Boszormenyi-Nagy, I., & Spark, G. M. (1983). *Lealtades invisibles*. Buenos Aires, Argentina: Amorrortu editores.
- Boucai, L., & Karniol, R. (2008). Suppressing and Priming the Motivation of Motherhood. *Sex Roles*, 59(12), 851- 870. Recuperado de: link.springer.com/article/10.1007/s11199-008-9489-0
- Brown, B. B., & Bakken, J. P. (2011). Parenting and Peer Relationships: Reinvigorating Research on Family-Peer Linkages in Adolescence. *Journal of Research on Adolescence*, 21(1), 153-165. DOI: 10.1111/j.1532-7795.2010.00720.x
- Burlingame, G., & McClendon, D. (2008). Group Therapy. En J. Lebow (Ed.), *Twenty-First Century Psychotherapies: Contemporary Approaches to Theory and Practice* (pp.347-388). New Jersey, USA: J. Wiley & Sons.

- Calabró, H. M. (2006). *Asociaciones civiles: Aspectos jurídicos, aspectos impositivos, contabilidad y auditoría, organización, marketing social, legislación*. Buenos Aires: Aplicación Tributaria S.A.
- Campbell, J. D., Assanand, S., & Di Paula, A. (2003). The Structure of the Self-Concept and Its Relation to Psychological Adjustment. *Journal of Personality, 71*(1), 115-140.
- Cánovas, G. (2010). El oficio de ser madre: la construcción de la maternidad. España: Paidós.
- Caricote, E. (2008). Influencia de los padres en la educación sexual de los adolescentes. *Educere, Investigación arbitrada, (40)*, 79- 87.
- Carrera, M. V., Lameiras, M., & Rodríguez, Y. (2007). Intervención y evaluación de un programa de educación afectivo-sexual en la escuela para padres y madres de adolescentes. *Revista Diversitas, Perspectivas en Psicología, 3*(2), 191-202.
- Casa Gaviota: un vuelo sin violencia a. c. (s.f.). *Escuela para madres*. Recuperado de:
<https://www.casagaviota.org/escuela-para-madres>
- Castiblanco, J. A., & Lora, M. (2008). Potenciación de pautas parentales resilientes de familias con hijos adolescentes. *Revista Tendencias & Retos, (13)*, 39-54.
- Christopher, K. (2012). Extensive Mothering: Employed Mothers' Constructions of the Good Mother. *Gender & Society, 26*(1), 73-96.
- Coll, R. (1992). Dejar de ser madre. *Debate feminista, 6*(3), 84- 89. Recuperado de:
www.debatefeminista.cieg.unam.mx/wp_content/uploads/2016/03/articulos/006_06.pdf.
- Consejo Nacional de Población (2009). *Informe de ejecución del Programa de Acción de la Conferencia Internacional sobre la Población y el Desarrollo 1994-2009*. Recuperado de:
<http://www.conapo.gob.mx/work/models/CONAPO/Resource/205/1/images/Cap06.pdf> 13
- Cruz, F., Bandera, A., & Gutiérrez, E. (1999). Conductas y factores de riesgo en la adolescencia. En R. Márquez & E. E. Colás (Eds.), *Manual de Prácticas Clínicas para la Atención Integral a la Salud en la Adolescencia* (pp. 120- 144). Cuba, La Habana: MINSAP.

- Cruz, M. (2004). La maternidad de las mujeres con discapacidad física: una mirada a otra realidad. *Debate feminista*, (30), 87-105. Recuperado de: http://www.debatefeminista.pueg.unam.mx/wp-content/uploads/2016/03/articulos/030_05.pdf
- De Izaurieta, M., Silverio, B., & Fernandes, W. (2005). La vivencia del grupo de reflexión en dos países con coordinadores de dos nacionalidades. *Revista da SPAGESP Sociedade de Psicoterapias Analíticas Grupais do Estado de São Paulo*, 6(1), 8-17.
- Dellarossa, A. (1979). *Grupos de reflexión: Entrenamiento institucional de coordinadores y terapeutas de grupos*. Buenos Aires: Editorial Paidós.
- Deutsch, F. M., Ruble, D. N., Fleming, A., Brooks-Gunn, J., & Stangor, C. (1988). Information-seeking and maternal self-definition during the transition to motherhood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 55,(3) 420-431. doi:10.1037/0022-3514.55.3.420.
- Díaz-Guerrero, R. (1967). *Psicología del mexicano: descubrimiento de la ethnopsicología*. México, D.F.: Editorial Trillas.
- Díaz, I. (2000). *Bases de la terapia de grupo*. México: Editorial Pax.
- Dio Bleichmar, E. (2002). Sexualidad y género: nuevas perspectivas en el psicoanálisis contemporáneo. *Aperturas psicoanalíticas*, (11). Recuperado de: <http://www.aperturas.org/articulos.php?id=202&a=Sexualidad-y-genero-nuevas-perspectivas-en-el-psicoanalisis-contemporaneo>
- Dio Bleichmar, E. (2005). *Manual de psicoterapia de la relación padres e hijos*. España, Barcelona: Ediciones Paidós Ibérica.
- Dio Bleichmar, E. (2009). Entrevista a Daniel Stern. *Clínica y Salud*, 20(3), 301-305. Recuperado de: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1130-52742009000300011&lng=es&nrm=iso

- Dolto, F. (1990). *La causa de los adolescentes: El verdadero lenguaje para dialogar con los jóvenes*. México: Seix Barral.
- Douglas, S., & Michaels, M. (2004). *The Mommy Myth: The Idealization of Motherhood and How It Has Undermined Women*. Nueva York: Free Press.
- Eliacheff, C., & Heinich, N. (2003). *Madres – Hijas: Una relación de tres*, Madrid, España: ALGABA Ediciones.
- Estévez, E. (2013). La familia con hijos adolescentes. En E. Estévez (Ed.), *Los problemas en la adolescencia* (pp. 21- 46). España: Síntesis.
- Fregoso, A. (2005). En plural: la(s) maternidad(es). Una mirada desde España al escenario internacional. *La ventana*, 3(22), 286-291.
- Friedman, A., Weinberg, H., & Pines, A. (1998). Sexuality and Motherhood: Mutually Exclusive in Perception of Women. *Sex Roles*, 38(10), 781- 800. Recuperado de <https://link.springer.com/article/10.1023/A:1018873114523>
- Fuller, N. (2001). Maternidad e identidad femenina: relato de sus desencuentros. En S. Donas (Ed). *Adolescencia y Juventud en América Latina* (pp. 225-242). Costa Rica: Libro Universitario Regional.
- Furman, E. (2000). Las madres deben estar ahí para ser abandonadas. En C. Geissmann & D. Houzel (Eds). *El niño, sus padres y el psicoanalista* (pp. 249-259). Madrid, España: Editorial Síntesis.
- Gaete, V. (2015). Desarrollo psicosocial del adolescente. *Revista Chilena de Pediatría*, 86(6), 436-443.
DOI: 10.1016/j.rchipe.2015.07.005
- Gamble, W., & Jin Yu, J. (2009). Adolescent Relations with Their Mothers, Siblings, and Peers: An Exploration of the Roles of Maternal and Adolescent Self-Criticism. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 38(5), 672- 683. DOI: 10.1080/15374410903103528

- García-Rojas, M. F. (Abril, 2020). *Hacia un cuarto propio: la libertad económica de las mujeres*. Trabajo presentado en XIV Diálogo Latinoamericano Intergeneracional entre hombres y mujeres. Poder, género y amor. Perspectivas femeninas contemporáneas, México.
- Geissmann, C. (2000). La capacidad para ser madre. En C. Geissmann & D. Houzel (Eds). *El niño, sus padres y el psicoanalista* (pp. 239- 248). Madrid, España: Editorial Síntesis.
- Gobierno de la Ciudad de México. (s.f.). *Programa Apoyo Integral a Madres Solas Residentes de la Ciudad de México*. Recuperado de <https://tramites.cdmx.gob.mx/inicio/ts/654/0>
- Gómez, R. (2010). Psicoterapia de grupo, principios básicos y aplicaciones. *Centre Londres 94 Paidopsiquiátrics de Barcelones*. S.n. Recuperado de: http://www.centrelondres94.com/files/psicoterapia_de_grupo_principios_basicos_y_aplicaciones.pdf
- Gómez del Campo, M. I., Salazar, M. L., & Rodríguez, E. I. (2014). Los talleres vivenciales con enfoque centrado en la persona, un espacio para el aprendizaje de competencias sociales. *Revista intercontinental de Psicología y Educación*, 16 (1), 175-190.
- González, N., & Gil, M. (2006). Autoestima y socialización maternal: Un análisis transcultural. *Persona*, (9), 189-201. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=147112814008>
- Gore, J. S., & Cross, S. E. (2014). Who am I becoming? A theoretical framework for understanding self-concept change. *Self and Identity*, 13, 740-764. doi: 10.1080/15298868.2014.933712.
- Gutiérrez, G. (2016, 15 de Septiembre). ¿Qué es el taller reflexivo? Definición y principios. Recuperado de <https://www.arcemetodologias.com/single-post/2016/09/15/1-%C2%BFQU%C3%89-ES-EL-TALLER-REFLEXIVO---DEFINICI%C3%93N-Y-PRINCIPIOS>
- Hays, S. (1996). *The Cultural Contradictions of Motherhood*. New Haven, CT: Yale University Press.

- Henderson, A., Harmon, S., & Newman, H. (2016). The Price Mothers Pay, Even When They Are Not Buying It: Mental Health Consequences of Idealized Motherhood. *Sex Roles, 74*, 512-526. doi.org/10.1007/s11199-015-0534-5.
- Heredia, M. C., & Lucio, E. (2010). Aprendiendo nuevas estrategias de afrontamiento en la crianza de sus hijos adolescentes. *Revista de Educación y Desarrollo, 15*, 61- 68.
- Herrera, P. (2000). Rol de Género y Funcionamiento Familiar. *Revista Cubana de Medicina General Integral, 16*(6), 568-573. Recuperado de: scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252000000600008
- Hirsch, M. (1989). The Mother Daughter PLOT: Narrative, psychoanalysis, feminism. Estados Unidos: Indiana University Press, pp. 125-161.
- Horno, P. (2014). Apego y adolescencia: Narrándose en el espejo de los otros. *Adolescere: Revista de Formación Continuada de la Sociedad Española de Medicina de la Adolescencia, 2*(3), 19-28. Recuperado de: <https://www.adolescenciasema.org/apego-y-adolescencia-narrandose-en-el-espejo-de-los-otros-vol-2-no-3-ano-2014-p-horno-goicoechea-temas-de-revision/>
- Hornstein, L. (1991). Diálogo con Piera Aulagnier. En Hornstein, L., (Ed.), *Cuerpo, historia, interpretación, Piera Aulagnier: de lo originario al proyecto identificador*. (pp. 360- 379). Argentina: Paidós.
- Infante, A., & Martínez, J. F. (2016). Concepciones sobre la crianza: El pensamiento de madres y padres de familia. *LIBERABIT, 22*(1), 31-41.
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía. (2015). *Encuesta Nacional de la Dinámica Demográfica ENADID 2014: Principales resultados*. Recuperado de http://internet.contenidos.inegi.org.mx/contenidos/productos/prod_serv/contenidos/espanol/bvinegi/productos/nueva_estruc/promo/resultados_enadid14.pdf

- Instituto Nacional de Estadística y Geografía. (2017). *Estadísticas a propósito del día de la madre (10 de Mayo) Datos nacionales*. Recuperado de: http://www.inegi.org.mx/saladeprensa/aproposito/2017/madre2017_Nal.pdf
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía. (2017). *Estadísticas a propósito del día de la familia mexicana*. Recuperado de: http://www.inegi.org.mx/saladeprensa/aproposito/2017/familia2017_Nal.pdf
- Instituto Nacional de las Mujeres. (2015). *Prevención de Embarazo Adolescente, Prioridad para Gobierno y Sociedad: INMUJERES*. Recuperado de [https://www.gob.mx/inmujeres/prensa/prevención-de-embarazo-adolescente-prioridad-para-gobierno -y-sociedad-inmujeres](https://www.gob.mx/inmujeres/prensa/prevención-de-embarazo-adolescente-prioridad-para-gobierno-y-sociedad-inmujeres)
- IRMA: Comprender para fortalecer a.c. (s.f.). *Irma te escucha*. Recuperado de: <https://www.irma.org.mx/irma-te-escucha/>
- Jaramillo, A. (2013). Las mujeres: entre el sacrificio y la negociación. *Boletín de Antropología*, 28(45), 62-75. Recuperado de: bibliotecadigital.udea.edu.co/bitstream/10495/2639/1/JaramilloAngela_mujeressacrificionegociacion.pdf
- Johnston, D. D. & Swanson, D. H. (2007). Cognitive Acrobatics in the Construction of Worker-mother Identity. *Sex Roles*, 57, 447-459. DOI: 10.1007/s11199-007-9267-4.
- Karasu, S. (2005). Book Reviews. Perfect Madness: Motherhood in the Age of Anxiety. *American Journal of Psychotherapy*, 59(3), 283-285, DOI:10.1176/appi.psychotherapy.2005.59.3.283
- Krauskopof, D. (1999). El desarrollo psicológico en la adolescencia: las transformaciones en una época de cambios. *Adolescencia y Salud*, 1(2), 23-31. Recuperado de: http://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1409-41851999000200004&lng=en&nrm=iso

- Lamas, M. (1994). Cuerpo: diferencia sexual y género. *Debate feminista*, 10(5), 3-31. Recuperado de: http://www.debatefeminista.pueg.unam.mx/wp-content/uploads/2016/03/articulos/010_01.pdf
- Langer, M. (1976). *Maternidad y sexo: Estudio psicoanalítico y psicosomático*. Buenos Aires, Argentina: Editorial Paidós.
- Lee, J., Chung, K., Park, H., & Burns, E. (2016). Dimensions of Maternal Self-Concept at Three Stages of Motherhood. *Journal of Child and Family Studies*, 25(9), 2924- 2938. DOI: 10.1007/s10826-016-0434-5
- Léo-Levisky, D. (1999). *Adolescencia: reflexiones psicoanalíticas*. Argentina: Editorial LUMEN.
- Levy-Warren, M. (1996). *The adolescent journey: development, identity, formation, and psychotherapy*. United States: Jason Aronson Inc.
- Lilo, J. (2004). Crecimiento y comportamiento en la adolescencia. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, (90), 57-71. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/2650/265019660005.pdf>
- Llanos, R. (2004). Psicoterapia de grupo. En Oblitas, L. (Ed.), *¿Cómo hacer psicoterapia exitosa? Los 22 enfoques más importantes en la práctica psicoterapéutica contemporánea y de vanguardia*. (pp. -). Bogotá: PSICOM Editores.
- María Moliner. (1998). *Diccionario de uso del español*. (2da ed.).
- Marcús, J. (2006). Ser madre en los sectores populares: una aproximación al sentido que las mujeres le otorgan a la maternidad. *Revista Argentina de Sociología*, 4(7). Recuperado de <https://biblat.unam.mx/hevila/Revistaargentinasociologia/2006/vol4/no7/4.pdf>
- Marchago, J. (1991). *El profesor y el autoconcepto de sus alumnos: teoría y práctica*. Madrid: Escuela Española.

- McBride, A. & Shore, C. (2001). Women as mothers and grandmothers. *Annual Review of Nursing Research*, (19), 63-85.
- McCormack, K. (2005). Stratified Reproduction and Poor Women's Resistance. *Gender & Society*, 19(5), 660-679.
- Mercer, R. (2004). Becoming a Mother Versus Maternal Role Attainment. *Journal of Nursing Scholarship*, 36(3), 226-232. Recuperado de <https://doi.org/10.1111/j.1547-5069.2004.04042.x>
- Miller, T. (2007). Is This What Motherhood Is All About? Weaving Experiences and Discourse through Transition to First-Time Motherhood. *Gender & Society*, 21(3), 337-358.
- Minuchin, S. (2003). *Familias y terapia familiar*. España, Barcelona: Gedisa,
- Moilanen, K., Shaw, D., & Fitzpatrick. A. (2010). Self-Regulation in Early Adolescence: Relations with Mother-Son Relationship Quality and Maternal Regulatory Support and Antagonism. *Journal Youth Adolescence*, 39, 1357- 1367. DOI: 10.1007/s10964-009-9485-x
- Molina, M. E. (2006). Transformaciones histórico culturales del concepto de maternidad y sus repercusiones en la identidad de la mujer. *Psykhé*, 15(2), 93-103. Recuperado de: <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-22282006000200009>
- Montes de Oca, V. (2003). Buena hija, madre y esposa: los roles de género en las trayectorias de vida de mujeres adultas mayores en la ciudad de México. *Revista trabajo social UNAM*, (8), 95-103. Recuperado de: <http://envejecimiento.sociales.unam.mx/articulos/hija.pdf>
- Navarro, C., Navarrete, L. & Lara, M.A. (2011). Factores asociados a la percepción de eficacia materna durante el posparto. *Salud Mental* 34(1), 37-43. Recuperado de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-33252011000100005.
- Newman, H. D., & Henderson, A. C. (2014). The Modern Mystique: Institutional Mediation of Hegemonic Motherhood. *Sociological Inquiry*, 84(3). 472-491.

- Oiberman, A. (2005). Historia de las madres en occidente: repensar la maternidad. *Psicodebate, Psicología, Cultura y Sociedad*, (5), 115-130.
- Organización Mundial de la Salud. (2007). *Maternal mental health and child health and development resource –constrained settings*. Ginebra, Suiza: UNFPA-WHO international expert meeting.
- Organización Mundial de la Salud. (2008). *Maternal mental health and child health and development in low and middle income countries*. Ginebra, Suiza: Departamento de Salud Mental y Abuso de Sustancias.
- Ortega, P., Torres, L., & Salaguero, M. A. (2001). La Teoría de Género y el Enfoque Determinista. *PSYKHE*, 10(1), 129-134.
- Palomar, C. (2004). Malas madres: la construcción social de la maternidad. *Debate feminista*, 30, 12-34.
- Palomar, C. (2005). Maternidad: Historia y cultura. *Revista de Estudios de Género. La ventana*, (22), 35-67.
- Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=88402204>
- Palomar, C., & Suárez, M. E. (2007). Los entretelones de la maternidad. A la luz de las mujeres filicidas. *Estudios sociológicos*, 25(74), 309-340. Recuperado de: [http://investigacion.cephcis.unam.mx/generoyrsociales/wp-content/uploads/2015/01/Palomar%20Verea%20Cristina%20\(2\).pdf](http://investigacion.cephcis.unam.mx/generoyrsociales/wp-content/uploads/2015/01/Palomar%20Verea%20Cristina%20(2).pdf)
- Pineda, S. & Aliño, M. (1999). El concepto de adolescencia. En R. Márquez & E. E. Colás (Eds.), *Manual de Prácticas Clínicas para la Atención Integral a la Salud en la Adolescencia* (pp.15- 23). Cuba, La Habana: MINSAP.
- Ramírez, S. (1977). *El mexicano, psicología de sus motivaciones*. México: Grijalbo.
- Ramírez, V., & Cumsille, P. (1997). Evaluación de la eficiencia de un programa comunitario de apoyo a la maternidad adolescente. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 29(2), 267- 286. Recuperado de: www.redalyc.org/pdf/805/80529203.pdf.

- Ramos, M. E., & Castro, L. (2010). Actividad reflexiva con mujeres que sufrieron violencia doméstica. *Psicología Ciência e Profissão*, 30(2), 418-427.
- Red de Educación Continua. (11 de marzo de 2022). *CONFERENCIA: Corresponsabilidad entre vida profesional y familiar: una agenda de género pendiente*. [Archivo de video]. Youtube. https://www.youtube.com/watch?v=W1yUdrl1pV8&ab_channel=RedDeEducacionContinua
- Reyes, J.E. (2014). *Terapia de grupo para madres y padres con hijos con osteosarcoma en el hospital infantil de México Federico Gómez*. (Tesis de especialidad). Universidad Autónoma de México, Facultad de Psicología; CDMX, México.
- Rich, A. (Prólogo de León, C.). (2019). *Nacemos de mujer. La maternidad como experiencia e institución*. Madrid: Traficantes de Sueños (año de publicación del libro original; 1976)
- Rizo, R. (2016). *Taller reflexivo: Lo real de lo ideal de la relación de pareja*. (Tesis de especialidad). Universidad Nacional Autónoma de México, Facultad de Psicología; CDMX, México.
- Robertie de la, L. (1996). El adolescente y la familia. En O. Mannoni, A. Deluz, B. Gibello, & L. Hébrard (Eds.), *La Crisis de la Adolescencia* (pp. 61-64). España, Barcelona: Editorial Gedisa.
- Rodrigo, M. J., García, M., Máiquez, M. L., Rodríguez, B., y Padrón, I. (2008). Estrategias y metas en la resolución de conflictos cotidianos entre adolescentes, padres y madres. *Infancia y Aprendizaje*, 31 (3), 347- 362. Recuperado de: http://iturcorg-cp54.webjoomla.es/neurocog/images/documentos/publicaciones/i_padron/estrategias_metas.pdf
- Romero, M., & Díaz, M.(2001). La maternidad como conflicto: una expresión de inequidad social y de género. *Colombia Médica*, 32(1), 25-31. Recuperado de: <http://colombiamedica.univalle.edu.co/index.php/comedica/article/view/179>
- Ruiz, C. (2014). Irati Fernández Pujana: La maternidad más allá de lo biológico, es un hecho social, cultural y además político. *Emakunde*, 6, p. 1-4.

- Rutherford, H. J. V., Byrne, S. P., Crowley, M. J., Bornstein, J., Bridgett, D. J., & Mayes, L. C. (2018). Executive Functioning Predicts Reflective Functioning in Mothers. *Journal of Child and Family Studies*, 27(3), 944-952. DOI:10.1007/s10826-017-0928-9
- Saletti, L. (2008). Propuestas teóricas feministas en relación al concepto de maternidad. *Clepsydra*, 7, 169-183.
- Salvatierra, L., Aracena, M., Ramírez, P., Reyes, L., Yovane, C., Orozco, A., Lesmes, C., & Krause, M. (2005). Autoconcepto y proyecto de vida: Percepciones de adolescentes embarazadas de un sector periférico de Santiago, participantes de un programa de educación para la salud. *Revista de Psicología*, 14(1), 141-152.
- Sánchez, N. (2016). La experiencia de la maternidad en mujeres feministas. *Nómadas*, (44), 255- 267.
- Sánchez, A., Espinosa, S., Ezcurdia, C., & Torres, E. (2004). Nuevas maternidades o la deconstrucción de la maternidad en México. *Debate feminista*, (30), 55-86. Recuperado de: http://www.debatefeminista.pueg.unam.mx/wp-content/uploads/2016/03/articulos/030_04.pdf
- Sánchez, D., Whittaker, T., Hamilton, E., & Arango, S. (2017). Familial Ethnic Socialization, Gender Role Attitudes, and Ethnic Identity Development in Mexican-Origin Early Adolescents. *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology*, 23(3), 335- 347. DOI: 10.1037/cdp0000142
- Santrock, J. (2004). *Psicología del desarrollo en la adolescencia*. España: McGRAW-HILL.
- Schmidt, V., Maglio, A., Messoulam, N., Molina, M., & González, A. (2010). La Comunicación del Adolescente con Sus Padres: Construcción y Validación de una Escala desde un Enfoque Mixto. *Interamerican Journal of Psychology*, 44(2), 299- 311. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=28420641011>

- Secretaría de Bienestar (5 de junio de 2019). *Bienestar de las Niñas y Niños Hijos de Madres Trabajadoras*. Recuperado de <https://www.gob.mx/bienestar/acciones-y-programas/programa-de-apoyo-para-el-bienestar-de-las-ninas-y-ninos-hijos-de-madres-trabajadoras-203284>
- Secretaría de Educación (s.f.). *Aprendiendo a convivir*. Recuperado de <http://data.educacion.cdmx.gob.mx/index.php/sinviolencia>
- Secretaría de Salud. (2016). *Programa de Acción Específico: Salud Materna y Perinatal 2013 – 2018*. Recuperado de http://cnegrs.salud.gob.mx/contenidos/descargas/SMP/SaludMaternayPerinatal_2013_2018.pdf
- Shaw, S. M. (2008). Family Leisure and Changing Ideologies of Parenthood. *Sociology Compass*, 2(2), 688-703. DOI:10.1111/j.1751-9020.2007.00076.x
- Sierra, N. (2014). Adolescencia, subjetividad y contexto socio-cultural. *Argonautas*, 4(4), 67-78. Recuperado de: www.argonautas.unsl.edu.ar/files/05%20SIERRA%20NORMA.pdf
- Sillars, A., Smith, T. & Koerner, A. (2010). Misattributions contributing to empathic (in)accuracy during parent-adolescent conflict discussions. *Journal of Social and Personal Relationships*, 27(6). DOI:10.1177/0265407510373261
- Silva, A. (2011). *Grupo terapéutico de madres maltratadoras: Estilo de relaciones objetales*. (Tesis de especialidad). Universidad Nacional Autónoma de México, Facultad de Psicología; CDMX, México.
- Sistema para el Desarrollo Integral de la Familia de la Ciudad de México. (2018). *Programa de Apoyo Integral a Madres Solas Residentes de la Ciudad de México*. Recuperado de: www.dif.cdmx.gob.mx/programas/programa/programa-apoyo-integral-madres-solas-residentes-de-la-ciudad-de-mexico
- Schreck, A., & Páramo, M. (2015). *Misión imposible: cómo comunicarnos con los adolescentes*. México: Grijalbo.

- Soltys, M., & Littlefield, L. (2008). Evaluation of Parents and Adolescents Communicating Together (PACT): a conflict resolution program. *Australian e-Journal of Advancement of Mental Health*, 7(1), 30-40. DOI: 10.5172/jamh.7.1.30
- Soto, G. (2017). *Regulación emocional en padres y adolescentes: Intervención grupal*. (Tesis de especialidad). Facultad de Psicología, UNAM, México.
- Stern, D. (1997). *La constelación maternal: La psicoterapia en las relaciones entre padres e hijos*. España: Paidós.
- Stern, D., Bruschiweiller-Stern, N. & Freeland, A. (1999). *El nacimiento de una madre: Cómo la experiencia de la maternidad te hará cambiar para siempre*. España: Paidós.
- Usborne, E., & Taylor, D. M. (2010). The Role of Cultural Identity Clarity for Self-Concept Clarity, Self-Esteem, and Subjective Well-Being. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 36(7), 883-897. DOI: 10.1177/0146167210372215
- Valenzuela, M T., Ibarra, A. M., Correa, M. L. & Zubarew, T. (2012). "Familias fuertes" taller de fortalecimiento familiar para adolescentes: satisfacción con la educación recibida. *Revista Chilena de Pediatría*, 83 (2), 146-153.
- Van der Giessen, D., Hollenstein, T., Hale, W., Koot, H., Meeus, W., & Branje, S. (2015). Emotional Variability in Mother-Adolescent Conflict Interactions and Internalizing Problems of Mothers and Adolescents: Dyadic and Individual Processes. *Journal of Abnorm Child Psychology*, 43, 339- 353. DOI: 10.1007/s10802-014-9910-9
- Villarroel, V. (2001). Relación entre autoconcepto y rendimiento académico, *PSYKHE*, 10 (1), 3-18.
- Vives, J. (2014). El pensamiento y la realidad en el prejuicio, la superstición y el delirio colectivo. En Blanck-Cereijido, F. (Ed). *El siglo del prejuicio confrontado* (). Estados Unidos: Paradiso.
- Wall, G. (2001). Moral Constructions of Motherhood in Breastfeeding Discourses. *Gender & Society*, 15(4), 592-610.

Welldon, E. (2013). *Madre, virgen, puta: Un estudio de la perversión femenina*. España: Editorial Prismática.

Winnicott, D. (1947). El odio en la contratransferencia. En Winnicott, D. (1999). *Escritos de pediatría y psicoanálisis*. (pp. 272-274) Barcelona: Paidós.

Yalom, I. (1931/2005). *Theory and Practice of Group Psychotherapy*. New York, USA: Basic Books.

Zacarías, X., Uribe, J. I., & Gómez, R. (2018). Talleres reflexivos con mujeres: una estrategia participativa de investigación y diálogo en contextos comunitarios. *Estudios sobre las Culturas Contemporáneas*, 24(47), 115-134.

Anexos

Anexo A. Cuestionario abierto de detección de necesidades

Nombre:

Fecha:

1. ¿Cuál es su motivo para asistir al grupo?
2. ¿Hay alguna problemática presente en su hijo(a)? ¿Cuál?
3. ¿Cuál considera que es la causa?
4. ¿Qué ha hecho para resolver el problema?
5. ¿Cuáles son los principales conflictos en la familia?
6. ¿Cuáles son los principales problemas en la relación con su hijo/a?
7. ¿Cómo es su relación de pareja?

Anexo B. Consentimiento informado



CONSENTIMIENTO INFORMADO



El presente taller forma parte de un proyecto de investigación titulado “Psicopatología, riesgo y resiliencia en adolescentes y sus familias” PAPIIT IA303716, perteneciente a la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM). Debido a esto, la información recabada en el taller puede ser utilizada exclusivamente para fines académicos, respetando la confidencialidad de los participantes.

Yo, _____, doy mi consentimiento para que la información obtenida sea utilizada para fines meramente académicos.

SÍ _____ NO _____

Firma: _____

Lugar y fecha: _____

Anexo C. Cartas descriptivas

Sesión 1

Objetivo de la sesión: conocer y presentar a todos los miembros del grupo, conocer las necesidades del grupo, establecer el encuadre y la manera en que se trabajará dentro de las sesiones.

Tiempo		Actividad	Objetivo	Desarrollo	Materiales
Parcial	Total				
5 min	5 min	Icebreaker	Que los miembros del grupo conozcan los nombres de los demás. Generar un ambiente relajado.	Todos los miembros deberán de estar sentados en un círculo y uno por uno irán diciendo su nombre y un animal que empiece con la primera letra de su nombre sin que se repitan. Por ejemplo, si la persona que inicia la actividad se llama Paola y dice perro, nadie más podrá decir perro aunque su nombre empiece con "P", tendrá que elegir otro animal. El segundo miembro que continúe con la actividad deberá de decir el nombre y el animal que dijo la persona que se presentó antes, el tercero deberá de repetir lo que dijeron el primero y el segundo, y así sucesivamente.	Ninguno
30 min	35 min	Presentación (telaraña)	Conocer a los miembros que conforman el grupo, el motivo por el que asisten al grupo y las expectativas que tienen del trabajo grupal, mediante la dinámica de la telaraña.	Se le pedirá a cada miembro que, de manera breve, se describa a sí mismo (por ejemplo, cómo le gusta que le digan, a qué se dedica, qué le gusta hacer, qué no le gusta, etc.), hable acerca del motivo por el que asiste al grupo y mencione las expectativas que tienen de asistir. El primer miembro que responda estas preguntas será quien inicie la telaraña, se quedará con la punta del estambre y, sin soltarlo, pasará el resto del estambre a cualquier miembro que aún no haya respondido. Una vez que todos tengan una parte del estambre, se le pedirá al último integrante que le diga algo de lo que escuchó a la	Estambre

				<p>persona que le dio el estambre, puede hacerle preguntas, agradecer por lo que compartió o hacer un comentario de manera respetuosa y sin ofender a nadie. Se seguirá esta dinámica hasta llegar a la primera persona que pasó el estambre.</p>	
15 min	50 min	Lluvia de ideas	<p>de Ir delimitando los temas que son de interés para los participantes, así como los aspectos que les gustaría trabajar dentro del grupo.</p>	<p>Se les pedirá que con base en las expectativas que mencionaron durante la actividad de la telaraña, piensen en qué cosas les gustaría que se abordaran en el grupo, de qué les gustaría hablar y si hay dudas en algún tema en específico que les gustaría que se trabajará en la intervención.</p>	Ninguno
10 min	60 min	Encuadre	<p>Dar a conocer a los participantes el número de sesiones que se trabajarán, así como responder a las dudas que puedan surgir. Establecer acuerdos de convivencia dentro del grupo.</p>	<p>Una vez establecidos los aspectos que quisieran trabajar los participantes en el grupo, se les explicará el tiempo que durará la intervención y los horarios en los que se trabajará. Posteriormente se explicará que todo grupo necesita de acuerdos para que todos los integrantes puedan convivir de la mejor manera. Se les pedirá que cada uno piense en qué acuerdos les gustaría que se establecieran en el grupo, de modo que ellos se sientan más cómodos y con la libertad de expresarse. Cada miembro del grupo deberá de escribir por lo menos un acuerdo al que le gustaría llegar dentro del grupo, una vez que todos hayan dados sus opiniones se les preguntará si todos están conformes con las reglas y de ser así se les pedirá que firmen la cartulina, como si fuera un contrato, para comprometerse a cumplir con los lineamientos.</p>	<p>Cartulina Plumones Cinta adhesiva</p>
20 min	80 min	Evaluación	<p>Conocer de manera más puntual las posibles áreas de intervención.</p>	<p>Se le repartirá un cuestionario a cada integrante del grupo y se les pedirá que respondan de manera honesta a las preguntas.</p>	<p>Cuestionarios Plumas</p>

5 min	85 min	Cierre de la sesión/papa caliente	Que los participantes digan cómo se sintieron durante la sesión y cómo se van del grupo.	Se les irá pasando una pelota a los miembros del grupo y la persona que la tenga deberá de responder cómo se sintió durante la sesión y cómo se va del grupo.	Pelota
5 min	90 min	Buzón de sugerencias	Conocer las inquietudes, observaciones u opiniones de los integrantes respecto a la sesión y al trabajo que se llevará a cabo, así como los temas que son de su interés.	Se repartirá una hoja de papel y una pluma a cada uno de los integrantes y se les pedirá que escriban sus puntos de vista sobre la sesión, así como cualquier otra petición, sugerencia, comentario, crítica, duda, etcétera. Se les explicará que las opiniones que escriban ahí serán confidenciales y que solamente serán leídos por las terapeutas.	Hojas de papel Plumas Buzón de sugerencias

NOTA: si durante la sesión sobra tiempo, se abordarán nociones básicas sobre la adolescencia a partir de lo que los integrantes compartan durante la sesión.

Sesión 2

Objetivo de la sesión: Identificar cuál es la percepción que tienen las participantes sobre su rol como madres.

Tiempo		Actividad	Objetivo	Desarrollo	Materiales
Parcial	Total				
5 min	5 min	Icebreaker	Generar un ambiente relajado e introducir el tema del que se hablará durante la sesión.	Se escogerá un voluntario al cual se le tapan los ojos con una venda. Al resto del grupo se le mostrará un artefacto y cada uno de los participantes tendrá que describir una característica o función que tiene el artefacto sin mencionar su nombre, la persona con los ojos vendados debe adivinar de qué objeto se trata.	Artefacto (aún por verse) Tela para cubrir los ojos.
5 min	10 min	Llegando a acuerdos	Establecer de manera clara lo que se trabajará durante el taller, así como los objetivos de este.	Con base en las expectativas que mencionaron los miembros del grupo la semana pasada y los alcances del taller, se establecerá la línea sobre la cual se trabajará en el taller.	Sillas
30 min	40 min	El dado del conocimiento	Identificar cuál es el significado de ser madre para cada una, así como cuáles son sus recursos y necesidades.	Se escribirán las siguientes preguntas en el pizarrón: <ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Qué es lo que más me gusta de ser mamá? 2. ¿Qué me hace ser mamá? 3. ¿Qué es lo que menos me gusta de ser mamá? 4. ¿Qué me gustaría que los demás reconocieran de mí como mamá? 5. ¿Qué obstáculos he tenido como mamá? ¿Qué es lo que se me hace más difícil de ser mamá? 6. ¿Qué cambiaría de ser mamá? ¿Qué me gustaría hacer diferente como mamá? <p>Después se les explicará que cada una deberá de lanzar, al menos una vez, el dado y dependiendo del número que tiren, tendrán que contestar la pregunta que corresponde con el número.</p>	Dado Plumones para pizarrón Pizarrón

30 min	70 min	Reflexión	Generar reflexiones, en los miembros del grupo, sobre cuál es su papel como madres y sobre cómo se definen en función de este rol, a partir de las respuestas que se obtuvieron en la dinámica anterior.	A partir de las respuestas obtenidas, se harán preguntas y señalamientos en torno a lo que significa ser mamá y cómo se han relacionado con sus hijos a partir de ello.	Sillas
5 min	75 min	Asignación de la tarea	Que las participantes puedan integrar las reflexiones realizadas durante la sesión.	Se les pedirá que durante la siguiente semana escriban, de manera personal, lo que implica para ellas ser madres con base en lo que se reflexionó en el grupo, asimismo se les pedirá que escriban si cambió la percepción que tenían antes y si fue así, qué cambió.	Ninguno
5 min	80 min	Cierre de la sesión	Que los participantes digan cómo se sintieron durante la sesión, qué se llevan y cómo se van del grupo.	Se les irá pasando una pelota a los miembros del grupo y la persona que la tenga deberá de responder cómo se sintió durante la sesión, qué se lleva y cómo se va del grupo.	Pelota
5 min	85 min	Buzón de sugerencias	de Conocer las inquietudes, observaciones u opiniones de los integrantes respecto a la sesión y al trabajo que se llevará a cabo, así como los temas que son de su interés.	Se repartirá una hoja de papel y una pluma a cada uno de los integrantes y se les pedirá que escriban sus puntos de vista sobre la sesión, así como cualquier otra petición, sugerencia, comentario, crítica, duda, etcétera.	Hojas de papel Plumas Buzón de sugerencias

5 min	90 min	Ficha sociodemográfica	Obtener algunos datos sociodemográficos de cada integrante del grupo.	A cada uno de los miembros del grupo se les dará una ficha de datos sociodemográficos y una pluma. De manera rápida se leerá junto con ellas la ficha y se les explicará cualquier duda que pueda surgir. Se les pedirá que contesten de manera individual la ficha.	Ficha de datos sociodemográficos Datos
-------	--------	------------------------	---	--	---

Sesión 3

Objetivo de la sesión: Identificar los mitos y realidades de ser madre.

Tiempo		Actividad	Objetivo	Desarrollo	Materiales
Parcial	Total				
5 min	5 min	Icebreaker	Que las participantes puedan estar enfocadas en la sesión.	Se les explicará a las participantes que antes de empezar la sesión es importante que puedan estar concentradas en el momento presente, por lo que para ello se hará un ejercicio de un minuto. Se les pedirá que se sienten en una postura cómoda y que cierren sus ojos. Se les pedirá que pongan atención en sus cinco sentidos y en lo que están percibiendo en el momento, se les irá guiando por cada uno de ellos. Al finalizar el ejercicio se les pedirá que de manera breve describan lo que percibieron y cómo se sintieron.	Sillas
20 min	25 min	Revisión de la tarea	Retomar lo que se trabajó la sesión anterior e integrar una conclusión general a partir de las reflexiones de todas las participantes, mostrando que hay formas distintas de ser madres y que cada una de ellas es válida.	Se les pedirá que de manera voluntaria compartan las reflexiones a las que llegaron y se promoverá que las demás participantes reflexionen en torno a esto para poder llegar a una conclusión general.	Ninguno

50 min	75 min	Mitos y realidades	<p>- Identificar cuál es el significado de ser madre para cada una, así como cuáles son sus recursos y necesidades.</p> <p>- Ir construyendo nuevos significados en torno a las creencias y los mitos asociados al ser madre, de modo que las participantes puedan ampliar el panorama que tienen sobre sí mismas.</p>	<p>En el centro del círculo se colocará una mesa con las tarjetas de los mitos boca abajo. Se le pedirá a cada una de las participantes que elija una tarjeta y que al voltearla la lea en voz alta.</p> <p>Una vez leída la afirmación en la tarjeta, se les preguntará si es un mito o una realidad y se les pedirá que expliquen su respuesta. A partir de las respuestas obtenidas, se harán preguntas para ir ampliando la visión que tienen las participantes sobre estas creencias.</p>	Tarjetas con mitos Mesa
5 min	80 min	Asignación de la tarea	<p>Que las participantes puedan reflexionar sobre el trabajo realizado durante la sesión y puedan comenzar a estructurar de manera distinta la visión que tiene sobre su rol como madres.</p>	<p>Se les pedirá que en el transcurso de la semana escriban, de manera personal, cómo es que los mitos identificados durante la sesión han influido en la manera en la que se relacionan con sus hijos, ¿qué es lo que estos mitos les han permitido y qué les han impedido?</p>	Ninguno

5 min	85 min	Cierre de la sesión	Que las participantes digan qué se llevan de la sesión y cómo se van del grupo.	Se les irá pasando una pelota a los miembros del grupo y la persona que la tenga deberá de responder cómo se sintió durante la sesión, qué se lleva y cómo se va del grupo.	Pelota
5 min	90 min	Buzón de sugerencias	Conocer las inquietudes, observaciones u opiniones de los integrantes respecto a la sesión, así como los temas que son de su interés.	Se repartirá una hoja de papel y una pluma a cada uno de los integrantes y se les pedirá que escriban sus puntos de vista sobre la sesión, así como cualquier otra petición, sugerencia, comentario, crítica, duda, etcétera.	Hojas de papel Plumas Buzón de sugerencias

Sesión 4

Objetivo de la sesión: Identificar los mitos y realidades de ser madre.

Tiempo		Actividad	Objetivo	Desarrollo	Materiales
Parcial	Total				
5 min	5 min	Icebreaker	Que las participantes puedan estar enfocadas en la sesión.	Se les explicará a las participantes que antes de empezar la sesión es importante que puedan estar concentradas en el momento presente, por lo que para ello se hará un ejercicio de un minuto. Se les pedirá que se sienten en una postura cómoda y que cierren sus ojos. Se les pedirá que pongan atención en sus cinco sentidos y en lo que están percibiendo en el momento, se les irá guiando por cada uno de ellos. Al finalizar el ejercicio se les pedirá que de manera breve describan lo que percibieron y cómo se sintieron.	Sillas
70 min	75 min	Mitos y realidades	<ul style="list-style-type: none"> - Identificar cuál es el significado de ser madre para cada una, así como cuáles son sus recursos y necesidades. - Ir construyendo nuevos significados en torno a las creencias y los mitos asociados al ser madre, de modo que las participantes puedan ampliar el panorama que tienen sobre sí mismas. 	Se continuará trabajando con la dinámica de la sesión anterior sobre mitos y realidades del ser madre	Tarjetas con mitos Mesa

5 min	80 min	Asignación de la tarea	Que las participantes puedan reflexionar sobre el trabajo realizado durante la sesión y puedan comenzar a estructurar de manera distinta la visión que tiene sobre su rol como madres.	Se les pedirá que en el transcurso de la semana escriban, de manera personal, cómo es que los mitos identificados durante la sesión han influido en la manera en la que se relacionan con sus hijos, ¿qué es lo que estos mitos les han permitido y qué les han impedido?	Ninguno
5 min	85 min	Cierre de la sesión	Que las participantes digan qué se llevan de la sesión y cómo se van del grupo.	Se les irá pasando una pelota a los miembros del grupo y la persona que la tenga deberá de responder cómo se sintió durante la sesión, qué se lleva y cómo se va del grupo.	Pelota
5 min	90 min	Buzón de sugerencias	Conocer las inquietudes, observaciones u opiniones de los integrantes respecto a la sesión, así como los temas que son de su interés.	Se repartirá una hoja de papel y una pluma a cada uno de los integrantes y se les pedirá que escriban sus puntos de vista sobre la sesión, así como cualquier otra petición, sugerencia, comentario, crítica, duda, etcétera.	Hojas de papel Plumas Buzón de sugerencias

Sesión 5

Objetivo de la sesión: Que las participantes tengan una idea más clara de lo que es la adolescencia, qué es lo esperado y a qué conductas hay que prestar atención.

Tiempo		Actividad	Objetivo	Desarrollo	Materiales
Parcial	Total				
15 min	15 min	Revisión de la tarea	Retomar lo que se trabajó la sesión anterior y vincularlo al trabajo que se hará durante esta sesión.	Se les pedirá que, de manera breve, cada uno mencione los mitos que identificaron que eran realidades para ellas y después se introducirá el tema sobre la adolescencia y los mitos que hay en torno a ella.	Ninguno
30 min	45 min	¿Qué es la adolescencia?	Que las participantes tengan una idea más clara acerca de lo que es la adolescencia. Que las participantes conozcan cuáles son los cambios físicos y psicológicos que se producen durante la adolescencia.	Se les pedirá que como lluvia de ideas contesten dos preguntas: ¿qué es la adolescencia? y ¿cuáles son los cambios que ocurren? A partir de las ideas proporcionadas por las participantes, se hará una definición general acerca de este proceso, se explicará de manera breve cuáles son los cambios que ocurren y se resolverán las dudas que surjan.	Plumones para pizarrón Pizarrón
30 min	75 min	¿Qué es lo esperado en la adolescencia?	Que las participantes identifiquen las conductas normales que aparecen en la adolescencia así como las que no son normativas.	Se les pedirá a las participantes que cada una piense en conductas presentes en sus hijos que consideren problemáticas o que no les gusten. Se reflexionará sobre si estas conductas son esperadas o no, en caso de que no sean normativas o que se identifiquen conductas de riesgo, se reflexionará en torno a las alternativas que tienen. Con las ideas expresadas por las participantes, se harán dos listas en el pizarrón, una sobre conductas normativas y otra sobre no normativas.	Plumones para pizarrón Pizarrón

5 min	80 min	Asignación de la tarea	Que las participantes puedan externar dudas que tengan en torno a la adolescencia.	Se les pedirá que durante la semana piensen en dudas que puedan tener en relación a la adolescencia o que escriban de manera específica algo que quisieran saber sobre esta etapa.	Ninguno
5 min	85 min	Cierre de la sesión	Que las participantes compartan con una palabra cómo se van del grupo.	Se pasará una pelota a los miembros del grupo y la persona que la tenga deberá de responder con una palabra cómo se va del grupo.	Pelota
5 min	90 min	Buzón de sugerencias	Conocer las opiniones de las integrantes respecto a la sesión.	Se repartirá una hoja de papel y una pluma a cada participante y se les pedirá que escriban sus opiniones con respecto a la sesión.	Hojas de papel Plumas Buzón de sugerencias

Sesión 6

Objetivo de la sesión: Explorar cómo es que las participantes vivieron su adolescencia.

Tiempo		Actividad	Objetivo	Desarrollo	Materiales
Parcial	Total				
5 min	5 min	Icebreaker	Promover que las participantes estén atentas a la sesión.		
20 min	25 min	Revisión de la tarea	Retomar las dudas que pudieran tener las participantes con respecto a la adolescencia.	Se les pedirá que entreguen las preguntas que escribieron durante la semana y de manera grupal se tratarán de resolver las dudas.	Ninguno
50 min	75 min	Conociendo mi historia	Que las participantes puedan reconocer aspectos de su propia adolescencia y lo integren a su momento actual.	<p>Se tendrán siete tarjetas con una frase diferente en cada una de ellas. Se les pedirá a las participantes que cada una elija una tarjeta y después se les pedirá que las vayan leyendo en voz alta y que las contesten.</p> <p>Las frases con las que se trabajará serán:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cuando era adolescente la relación con mis papás era... 2. Lo que menos me gustaba de ser adolescente era... 3. Lo que más me gustaba de ser adolescente era... 4. Cuando tenía algún problema solía... 5. Mi apoyo más grande era... 6. Lo que más me gustaba de mi era... 7. Lo que me hubiera gustado hacer diferente es... <p>La reflexión que se hará estará orientada a que identifiquen cuáles eran los recursos que tenían en ese momento, cuáles son los que tienen en la actualidad y cómo era la relación con las figuras parentales.</p>	Tarjetas con frases

5 min	80 min	Asignación de la tarea	Integrar la percepción que tienen las participantes sobre sí mismas cuando eran adolescentes y sobre sí mismas en el momento actual.	Se les pedirá que en el transcurso de las dos semanas, escriban dos cartas, la primera la van a hacer como si fueran adolescentes y van a escribir qué les dirían estas adolescentes en este momento. La segunda carta va a estar dirigida a sí mismas, pero cuando eran adolescentes, van a escribir algo que les quisieran decir.	Ninguno
5 min	85 min	Cierre de la sesión	Que las participantes digan qué se llevan de la sesión y cómo se van del grupo.	Se les irá pasando una pelota a los miembros del grupo y la persona que la tenga deberá de responder cómo se sintió durante la sesión, qué se lleva y cómo se va del grupo.	Pelota
5 min	90 min	Buzón de sugerencias	Conocer las inquietudes, observaciones u opiniones de los integrantes respecto a la sesión, así como los temas que son de su interés.	Se repartirá una hoja de papel y una pluma a cada uno de los integrantes y se les pedirá que escriban sus puntos de vista sobre la sesión, así como cualquier otra petición, sugerencia, comentario, crítica, duda, etcétera.	Hojas de papel Plumas Buzón de sugerencias

Sesión 7

Objetivo de la sesión: Que las participantes puedan identificar cómo es que a partir de los cambios que se dan durante la adolescencia, se modifica la relación madre-hijo.

Tiempo		Actividad	Objetivo	Desarrollo	Materiales
Pacial	Total				
5 min	5 min	Icebreaker	Promover que las participantes estén atentas a la sesión.		
20 min	25 min	Revisión de la tarea	Retomar lo que se trabajó la sesión anterior.	Se les pedirá que de manera voluntaria compartan algo que les hayan escrito a sus adolescentes y algo que sus adolescentes les hayan escrito.	Ninguno
50 min	75 min	El ciclo de la vida	Que las participantes identifiquen cuáles son los cambios que se dan en la relación con sus hijos a raíz de la adolescencia y puedan ir visualizando una nueva forma para relacionarse con ellos.	Se iniciará la dinámica explicando que a lo largo de la vida se producen cambios y que algunos de ellos son esperados mientras que otros no. Se vinculará esto a lo que ocurre durante la adolescencia y cómo es que se va modificando la relación con sus hijos en función de esto. Posteriormente se les pedirá que en tres papelitos escriban cinco aspectos que valoran de la relación con sus hijos y que los doblen, después, se les pedirá que de manera voluntaria renuncien a una de ellas y entreguen el papelito. Enseguida, de manera aleatoria, se les quitarán algunos de los papelitos y se les darán otro. Se les pedirá que cada una de ellas revisen qué fue lo que les quitó “la vida” y qué les dio a cambio. Después de la dinámica se hará una reflexión en torno a ¿qué es un cambio?, ¿qué implica un cambio?, ¿cómo ha cambiado la relación	Hojas de papel Plumas

				con sus hijos?, ¿qué ha cambiado?, ¿cómo cambia la percepción que tienen sobre sí mismas a partir de los cambios que se dan con sus hijos?, se mencionará que a veces se pierden cosas, pero también se ganan otras, etc.	
5 min	80 min	Asignación de la tarea	Que las participantes puedan reflexionar sobre el trabajo realizado durante la sesión y puedan comenzar a estructurar de manera distinta la visión que tiene sobre su rol como madres.	Se les pedirá que a partir de los cambios que han identificado, reflexionen sobre cómo les gustaría que fuera la relación con sus hijos (considerando la etapa en la que se encuentran) y qué tendrían que hacer para lograrlo.	Ninguno
5 min	85 min	Cierre de la sesión	Que las participantes digan qué se llevan de la sesión y cómo se van del grupo.	Se les irá pasando una pelota a los miembros del grupo y la persona que la tenga deberá de responder cómo se sintió durante la sesión, qué se lleva y cómo se va del grupo.	Pelota
5 min	90 min	Buzón de sugerencias	Conocer las inquietudes, observaciones u opiniones de los integrantes respecto a la sesión, así como los temas que son de su interés.	Se repartirá una hoja de papel y una pluma a cada uno de los integrantes y se les pedirá que escriban sus puntos de vista sobre la sesión, así como cualquier otra petición, sugerencia, comentario, crítica, duda, etcétera.	Hojas de papel Plumas Buzón de sugerencias

Sesión 8

Objetivo: Realizar el cierre del taller y reconocer las aportaciones que ha tenido el taller en cuanto a la relación con los hijos, fomentando la continua autorreflexión.

Tiempo		Actividad	Objetivo	Desarrollo	Materiales
Parcial	Total				
5 min	5 min	Ejercicio de mindfulness	Promover que las participantes estén atentas a la sesión.	Se les pedirá que se sienten en una postura cómoda y que cierren sus ojos. Se les pedirá que pongan atención en sus cinco sentidos y en lo que están percibiendo en el momento, se les irá guiando por cada uno de ellos. Al finalizar el ejercicio se les pedirá que de manera breve describan lo que percibieron y cómo se sintieron.	Sillas
10 min	15 min	Revisión de la tarea	Fomentar el trabajo continuo del autocuidado.	Se les pedirá a las participantes que relaten cómo les fue con la actividad de autocuidado que acordaron realizar como tarea la sesión anterior.	Ninguno
50 min	65 min	Cambios detectados	Que las participantes logren identificar los cambios realizados que llevaron a una mejor relación con los hijos a partir de la asistencia al taller.	Se preguntará acerca de los cambios que las madres realizaron a raíz del taller que han llevado a una mejor relación con los hijos.	Ninguno
5 min	70 min	Asignación de la tarea	Que las participantes puedan plasmar por escrito un recordatorio de las mejoras que ahora saben que desean seguir realizando como madres.	Se les pedirá que escriban una carta dirigida a ellas mismas para ser leída dentro de 6 meses donde desarrollen los cambios que desean seguir realizando en cuanto al ejercicio de la maternidad.	Ninguno

15 min	85 min	Cierre de la sesión	Devolver a las participantes la opinión de las instructoras del curso acerca del desarrollo mostrado en el taller.	Se dará un resumen puntual a cada participante de los cambios positivos que las instructoras del taller han detectado en ellas, agradeciendo tanto el compromiso mostrado como el esfuerzo realizado a lo largo de las sesiones.	Ninguno
5 min	90 min	Buzón de sugerencias	Conocer las inquietudes, observaciones u opiniones de los integrantes respecto a la sesión, así como los temas que son de su interés.	Se repartirá una hoja de papel y una pluma a cada uno de los integrantes y se les pedirá que escriban sus puntos de vista sobre la sesión, así como cualquier otra petición, sugerencia, comentario, crítica, duda, etcétera.	-Hojas de papel -Plumas -Buzón de sugerencias
