

RELACIÓN DE IDENTIDAD DE GÉNERO Y EMPODERAMIENTO EN UN GRUPO DE MUJERES

UNIVERSIDAD IBEROAMERICANA

Estudios con Reconocimiento de Validez Oficial por Decreto Presidencial
del 3 de abril de 1981



“RELACIÓN DE IDENTIDAD DE GÉNERO Y EMPODERAMIENTO EN UN GRUPO DE MUJERES”

ESTUDIO DE CASO

Que para obtener el grado de

MAESTRA EN DESARROLLO HUMANO.

Presenta

SHIREY CAROLINA ANDRADE ANDRADE

Directora: Dra. Cinthia Cruz del Castillo

Lectores: Mtra. Araceli Monje Reyes
Mtra. María Magdalena Bayona Nieto

México, D.F.

2014

Índice

1. Introducción	4
2. Análisis de los hechos y definición del problema	5
2.1. Marco contextual	9
2.2. Justificación	11
3. Marco conceptual	14
3.1. Identidad de género y empoderamiento en mujeres	14
3.1.1. Creencias y conocimiento del sí mismo	18
3.1.2. Los roles de género y las habilidades de elección y negociación	20
3.1.3. El cuerpo femenino y su apropiación (tendiendo a la negociación)	22
3.2. Estado del arte	25
4. Planteamiento de soluciones plausibles	28
4.1. Justificación de la intervención	29
5. Metodología	30
5.1. Descripción de las participantes	33
5.2. Ética	34
5.3. Objetivos de la intervención	35
5.4. Método	35
6. Resultados	75
6.1 Resultados por sesión	75
6.2. Resultados por participante	88
6.3. Resultados por categoría	109
7. Conclusiones	113
8. Alcances	116
9. Limitaciones	117
10. Recomendaciones	117
11. Bibliografía	120
12. Anexos	125
12.1. Consentimiento informado	125
12.2. Frases de mujeres	127
12.3. Frases de “dividiendo roles”	128

12.4. Tabla de autocuidado130
12.5. Línea de vida “yo-cuerpo”132

1. Introducción

El mundo de las mujeres es complejo y diverso, atravesado por desigualdad, inequidad, injusticia y violencia, pero al mismo tiempo marcado por cambios, interrogantes y profundas transformaciones.

El presente estudio de caso gira en torno a un aspecto de dicho “mundo”: el de la identidad de género, y lo vincula con una pretensión del Desarrollo Humano: el empoderamiento.

Este vínculo es posible ya que las mujeres, han salido del medio privado, y se enfrentan a nuevos retos, roles y concepciones sobre sí mismas; ante este hecho, retomar el poder personal para trascender creativamente, los mandatos patriarcales que lo limitan, es la apuesta de esta investigación.

Fue llevada a cabo con 9 mujeres integrantes del Diplomado de Desarrollo Humano Comunitario, en el Centro de Desarrollo de la Comunidad, en la Delegación Álvaro Obregón, de la Ciudad de México.

Se diseñó, aplicó y evaluó un taller de 8 sesiones presenciales, de 2 horas de duración cada una, las cuales estuvieron encaminadas, a promover la relación entre la identidad de género de las participantes con el empoderamiento. Para conseguirlo se construyeron tres categorías metodológicas, provenientes de la interacción de los elementos de dichos conceptos; de manera que resultaron las siguientes áreas de trabajo: creencias y conocimiento del sí mismo; roles de género y habilidades de elección y negociación; y finalmente la correspondiente al cuerpo femenino y su apropiación (tendiendo a la negociación).

Las jornadas del taller, se guiaron por las actitudes facilitadoras del Enfoque Centrado en la Persona; y se partió de una entrevista grupal, técnica utilizada también al cierre del taller, además de otros ejercicios de expresión oral, plástica y corporal.

Finalmente la intervención permitió, que las mujeres participantes se conceptualizaran de una manera más amplia y real, sumando a esta descripción expresiones claras de su poder personal.

2. Análisis de los hechos y definición del problema

Alrededor, de la identidad de género, los datos estadísticos más cercanos, son los referentes a los estereotipos de género de las mujeres mexicanas; en este sentido el Instituto Nacional de las Mujeres (INMUJERES, 2011), señala que el 62.2% está de acuerdo en que el hombre debe responsabilizarse de todos los gastos de la familia; el 26.6% sostiene que si hay golpes o maltrato en la casa, es un asunto íntimo que debe mantenerse en este plano; el 22% considera que una esposa debe obedecer a su esposo o pareja, en todo lo que él ordene; y el 18.1% está de acuerdo, en que es obligación de la mujer mantener relaciones sexuales con su pareja.

Estos porcentajes podrían llevar a manifestar, que las mexicanas al revisar su feminidad, lo hacen de manera estereotipada, y por lo tanto con un sentido limitante y subalterno. Aunque por otra parte, estén cada vez más presentes en el ámbito educativo, laboral, científico, comunitario y político. De hecho en 2012, el 43.5% de las personas en alguna actividad económica, eran mujeres. Así también a diferencia de los años 70, las mujeres se incorporan al mercado laboral y permanecen económicamente activas, incluso en su etapa reproductiva, de tal manera la participación económica más elevada, entre las mujeres corresponden a las que tienen entre 30 y 49 años (57.4%) (INMUJERES, 2012).

Siguiendo esta misma línea el 24.6% de los hogares mexicanos, tiene por jefa a una mujer (INMUJERES, 2010). Todas las mencionadas estadísticas, permiten concluir, que la identidad de género de la mujer está adquiriendo nuevos matices.

Un espacio propicio, para analizar este fenómeno lo encontramos en Desarrollo de la Comunidad A.C. (CDC). El CDC está ubicado en la calle Santa Isabel #48, Colonia Molino de Santo Domingo, Delegación Álvaro Obregón, en la Ciudad de México.

Es importante señalar que la mayoría de los beneficiarios del CDC, son mujeres; característica tomada en cuenta, para que a mediados del mes de marzo de 2013, se estableciera contacto con la Mtra. Araceli Monje, Coordinadora del área de Desarrollo Humano y Educación de esta institución; con quién se acordó la realización de esta investigación.

Existieron 2 reuniones posteriores con la maestra mencionada en el anterior párrafo, para determinar el grupo de trabajo; y las fechas para realizar las técnicas que darían cuenta del diagnóstico y problematización.

En cuanto al grupo asignado, tomando en consideración la proximidad del inicio del Diplomado de Desarrollo Humano Comunitario, que lleva a cabo el CDC como parte de sus actividades, se destinó un grupo de 14 mujeres inscritas en dicho programa; las cuales tras la presente intervención retomarían los módulos planeados del diplomado, que son: Comunicación, Autoestima, Prevención de la violencia intrafamiliar y Saber decidir cuenta.

En septiembre de 2013, se realizaron 2 entrevistas para llegar a la problematización; la primera con la Mtra. Araceli Monje, y la segunda al grupo de participantes destinado al trabajo.

Este criterio se decidió en consideración, a que la entrevista, por definición es una conversación orientada que cuenta con un propósito investigativo, y por tanto se desarrolla en torno a cierto problema, asunto o cuestión científica (Santos, 2005). Este estudio de caso encajaba dentro de esta descripción, y por lo tanto la técnica resultó útil.

La entrevista realizada a la Mtra. Araceli, constó de preguntas abiertas que indagaron los siguientes temas:

1. Características del grupo: ¿cuáles son las características del grupo (edad promedio, estado civil, nivel académico y económico)?
2. Nivel de contacto con el grupo: ¿cuál ha sido tu contacto y experiencia con el grupo?
3. Trabajo del CDC en el tema de género: ¿se cuenta con estudios o proyectos previos afines al género en el CDC?
4. Motivación para tomar el Diplomado, y estructura del mismo: ¿qué proceso atraviesan las mujeres del Diplomado de Desarrollo Humano Comunitario?; ¿qué temas de género se abordan en su Diplomado?

5. Identidad de género y necesidad del tema en las mujeres del grupo: ¿cómo les favorecería hacer una revisión de los temas de género a las mujeres del grupo?

La Mtra. Monje manifestó que el grupo asignado, provenía de zonas consideradas vulnerables por sus condiciones socioeconómicas, como Izcalli, Nezahualcóyotl, Chimalhuacán, etc. A criterio de la experta, estas mujeres requerían una reflexión profunda, del aprendizaje de su “ser mujer”, ya que han sido socializadas para cumplir ese rol sin tener el espacio para cuestionarlo. Ese cuestionamiento, según la Mtra., debía incluir la revisión de la diversidad de la identidad femenina, para alejarse de las luchas de poder, y lograr mejores relaciones intra e interpersonales.

Con los datos hasta aquí recabados, se creyó conveniente puntualizar el trabajo en torno a la identidad de género y el empoderamiento; puesto que este último constructo promueve y retoma el poder personal, tendiendo a las relaciones saludables y equitativas.

En México, los estudios sobre empoderamiento son amplios, pero los más cercanos a los términos del Desarrollo Humano, se puede encontrar en el Índice de Poder de Decisión de la Mujer, indicador que busca medir la capacidad de intervención de las mujeres en el proceso de toma de decisiones familiares o de pareja. Se ha construido en base de la sección VII, del cuestionario para mujeres de la Encuesta Nacional sobre la Dinámica de las Relaciones en los Hogares (ENDIREH, 2011), y es de 0.67, lo que refleja que la mayoría de las mexicanas se encuentran en los valores intermedios de este índice (los valores más cercanos a cero, dan cuenta de aquellas mujeres con un mínimo poder de decisión en estos ambientes), existiendo la posibilidad de aún mejorar (INMUJERES, 2011).

Clarificado el panorama se procedió a una entrevista a profundidad, con las 8 participantes asistentes a la primera sesión de trabajo de este estudio (posteriormente una se retiró, y a la segunda sesión se sumaron 2, de manera que se trabajó con 9 mujeres); se escogió la técnica considerando 4 criterios:

Primero, la entrevista a profundidad, tiene entre sus objetos de estudio los comportamientos, experiencias, creencias, opiniones, sentimientos y conocimientos (Pérez, 2009). Objetos que incluyen los constructos aquí propuestos: identidad de género y empoderamiento.

Segundo, la entrevista a profundidad requiere un clima de sinceridad, cordialidad y confianza, para recabar datos (Pérez, 2009), lo cual es acorde con las actitudes del Enfoque Centrado en la Persona, y que permitió lograr un encuadre adecuado desde el primer contacto grupal.

Tercero, porque al escuchar y conectar los diálogos entre las asistentes, se intentó romper la condición histórica de enemistad entre las mujeres (Lagarde, 2005); promoviendo de esta manera la integración de las distintas formas de identidad, en un clima de respeto y aceptación hacia las nuevas posibilidades de las mujeres.

Finalmente, se eligió la técnica de la entrevista debido a que 5 de las participantes ya habían tomado el Diplomado, 2 de las cuales estaban realizando prácticas supervisadas como promotoras comunitarias (uno de los objetivos del Diplomado es este), 3 asistían a reforzar sus conocimientos, y 3 se acercaban por primera vez a un trabajo de estas características. Se consideró que algunas de ellas tenían cierta experiencia con la técnica, y que las demás podían ser motivadas por el grupo para participar en la dinámica.

El proceso comenzó, con el propio relato de la promotora en torno a la pregunta: “¿qué significa para mí ser mujer?; se recordó la niñez, la adolescencia, la adultez y las relaciones con los demás; relacionando el testimonio con cuatro aspectos: las creencias, los roles, el cuerpo femenino, y la manera en que esto ha potenciado o retraído el empoderamiento. Luego se les invitó a las participantes a dialogar acerca de su propia experiencia en este sentido; profundizando sus intervenciones mediante preguntas, reflejos simples y concretizaciones.

Durante la entrevista grupal las participantes señalaron: “mi feminidad la he vivido como un peso muy grande, desde lo que me inculcaron desde niña; mi mamá era muy exigente y así se lo transmití a mis hijas. A mis hijas les enseñé mucha cuestión moral y les creé el mismo peso que me pasó a mí mi mamá”. “A mí me fue difícil aceptarme, yo siempre renegué por ser mujer, los hombres tienen más facilidades en las cosas”. “De niña me preguntaba ¿qué pasaría si yo fuese niño?, porque los niños tienen más libertad, las niñas jugamos más despacio”. Y a la vez señalan: “mi esposo me decía ¿por qué no eres cómo mi mamá?, yo soy rebelde a mí no me gusta seguir lo dicho, la gente sí me critica por eso”. “Como tía, hermana, hija, trabajadora, estudiante he tenido que ver qué es lo que yo quiero”. “Me doy cuenta que tratan diferente a los hombres y a

las mujeres y digo: ¡eso es injusto, todos somos seres humanos!”. “He sido la parte femenina y la parte masculina para mis hijos, porque trabajo fuera y dentro de mi casa”

Las participantes se encontraban en una especie de dubitación, acerca de la forma en que han establecido su identidad de género, esto atravesado en algunas por un proceso de Desarrollo Humano, sus nuevos roles profesionales, maternos y de pareja, su situación de desempleo, problemas afectivos, divorcios, o la búsqueda de mayor independencia personal y económica. En conclusión situaciones que la cuestionaban profundamente. En palabras de Rocha & Cruz (2013), tenía una identidad en transición, entre el paradigma del sistema patriarcal y los nuevos retos femeninos, proceso que se vive con criticidad, dolor, gozo, frustración y malestar emocional, una especie de contradicción.

Sin embargo frente a esta crisis, las participantes no contaban con las herramientas necesarias para trascenderla, en sus palabras: “no sé quién quiero ser, ¿hacia dónde voy como mujer y como persona?”. “Antes decía: ser mujer es ser madre, ahora me desarrollo en mi trabajo, me cuido, me compro ropa, soy libre; ¿a lo mejor soy egoísta?”. Estos planteamientos giran en torno al empoderamiento, aunque sin aclararlo o concretizarlo en su vida cotidiana.

Tampoco reconocían a su cuerpo como parte de su yo; de hecho, solo un par de ellas, habló de su cuerpo para expresar incomodidad al ser trasgredidas sexualmente en espacios públicos: “de mujer me molesta que me topen en la calle, me agarran cuando me bajo del camión”.

Entonces las participantes daban cuenta de una identidad en transición con pocas habilidades para trascenderla creativamente, pues experimentaban enojo, molestia, y a la vez gozo y satisfacción; su cuerpo era el elemento menos reconocido como parte de su constructo identitario; y el empoderamiento aunque presente, no estaba clarificado ni relacionado con su identidad. Este fue entonces el problema desde el que se partió.

a. Marco contextual

Desarrollo de la Comunidad A.C., es una organización no lucrativa, constituida en 1985 por iniciativa del sacerdote jesuita Juan Lafarga Corona, y un grupo de profesores y exalumnos de la Universidad Iberoamericana (Desarrollo de la Comunidad A.C., 2013).

Su razón inicial fue mejorar la calidad de vida de las comunidades marginadas de Santa Fe, vecinas de la Universidad Iberoamericana, a través del desarrollo auto sustentado de sus propios pobladores (Desarrollo de la Comunidad A.C., 2013).

Desde sus inicios, ha ido ampliando sus áreas de trabajo, atendiendo por ahora a los municipios de Naucalpan, Cuautitlán, Nezahualcóyotl, Izcalli , así como Cuajimalpa, Benito Juárez y Miguel Hidalgo; abarcando unos 13 723 beneficiarios al año (Desarrollo de la Comunidad A.C., 2013).

Por ahora ya no depende directamente de la Universidad Iberoamericana, y ha establecido relaciones con centros educativos, organizaciones gubernamentales y de la sociedad civil (Desarrollo de la Comunidad A.C., 2013).

El CDC tiene por misión: “facilitar en los individuos y grupos menos favorecidos el desarrollo humano individual y comunitario que les permita mejorar su calidad de vida, a través de la prevención y la educación”. Su visión es: “consolidar una institución profesional; autosustentable a través de su interacción con la comunidad, empresas, universidades, instituciones públicas y organizaciones de la sociedad civil, que ofrece metodologías de vanguardia para el desarrollo individual y comunitario” (Desarrollo de la Comunidad A.C., 2013).

Se guía bajo 3 ejes de trabajo (Desarrollo de la Comunidad A.C., 2013):

El comunitario: con los miembros de la comunidad que han sido preparados como educadores o promotores. El Diplomado de Desarrollo Humano Comunitario, busca entre sus metas, que los participantes se conviertan en dichos promotores.

Eje académico: profesores y alumnos universitarios, que a través de sus actividades curriculares, ofrecen servicios a las comunidades.

Eje interinstitucional: se trabaja con diferentes organizaciones interesadas en el desarrollo comunitario.

Cuenta con las siguientes áreas: Administrativa y Contable; Desarrollo Humano y Educación (aquí se ubica el Diplomado de Desarrollo Humano Comunitario); Comunitaria; Procesos Productivos y Voluntariado; y Procesos Institucionales (Desarrollo de la Comunidad A.C., 2013)

b. Justificación

El sistema patriarcal en el que se desarrolla típicamente la sociedad de Occidente, ha asignado la mayor autoridad y poder en la figura masculina. En este contexto el poder significa dominio, potestad, supremacía, jerarquía y prepotencia; quienes carezcan de poder, para el caso las mujeres, estarán inexorablemente sometidas. De tal manera las condiciones patriarcales en las que vivimos, conducen a una organización jerárquica de las personas, siendo considerado el hombre, superior a la mujer (Pérez del Campo, 2008)

Esta situación de desigualdad es un hecho reconocido recientemente, pues sólo hasta la segunda mitad del siglo XX, comenzaron a surgir diversas propuestas en el plano internacional, para que las naciones del mundo asumieran el compromiso de enfrentar la desigualdad y discriminación que sufren las mujeres (INMUJERES, 2006).

En México, los años 70 son los primeros en los que con mucha claridad, se comienza a plantear la problemática de las mujeres como una cuestión de desigualdad de género, es decir, la diferencia sexual entre hombres y mujeres, es traducida como inequidad y discriminación hacia el género femenino (INMUJERES, 2006).

El panorama descrito constituye una de las razones para el presente estudio de caso, ya que las mujeres desarrollan su identidad bajo parámetros que las tornan vulnerables, limitando y cuestionando su poder personal. La característica de vulnerabilidad, también se sustenta en que en muchos sentidos, las mujeres están más vinculadas a situaciones de violencia, pobreza, segregación y enfermedad (Rocha & Cruz, 2013).

Hay que recordar que la ENDIREH, 2011 reveló que casi 5 de cada 10 mujeres de 15 años y más, han sido víctimas de violencia por parte de sus parejas en México; con un porcentaje de 56.9% en el Estado de México. En cuanto a la violencia laboral, el 20.6% de las mujeres declaró haber sufrido algún incidente de discriminación. Y el 31.8% de todas las mujeres de 15 años en

adelante, ha sufrido a lo largo de su vida situaciones como: manoseos, agresiones físicas, frases ofensivas de carácter sexual, insinuaciones sexuales, y/o han sido obligadas a mirar o participar en actos sexuales, todo esto en espacios públicos (INEGI-INMUJERES, 2011).

La revisión de la identidad de género es trascendental, en un medio, que como queda claro las violenta; y que aunque por hoy la mujer sea madre y/o profesional; sigue siendo valorada bajo parámetros sexistas, inequitativos y obsoletos, llenándola de frustración y malestar emocional (Rocha & Cruz,2013). Cuando las mujeres indaguen y reconozcan estos introyectos, también estarán en la posibilidad de crear una conciencia crítica para cuestionar las estructuras coercitivas, desde las que han sido formadas (Rocha,2013).

En todo lo narrado se repite un elemento clave: el poder; debido a la desigualdad de géneros la mentalidad femenina se asimila a la de los individuos de los grupos oprimidos, en otras palabras, aceptan sin cuestionar su opresión y con resignación asumen su impotencia y la justifican (Lagarde, 2005).

El empoderamiento en las mujeres es pertinente, pues propicia visiones más amplias de sí mismas, de manera que progresivamente , ellas logran identificarse a la vez con su miedo y su fuerza, su belleza y su poder, su flexibilidad y autoridad, su calidez y firmeza, su amor propio y hacia los demás, su libertad (Mancilla, 1997), su diversidad.

Todas estas características están relacionadas directamente con un mayor bienestar individual y familiar, salud y crecimiento personal y colectivo (Casique, 2004).

Lo señalado es de vital importancia para el grupo con el que se trabajó, puesto que provienen de zonas con altos niveles de pobreza, en donde las oportunidades para acceder a un mejor estilo de vida son escasas. Las mujeres participantes, a través de la recapitulación identitaria, sumada al empoderamiento, tuvieron la oportunidad de acercarse a la búsqueda, de una personalidad que funcione plenamente.

La necesidad de una identidad femenina con elementos de empoderamiento, tiene como premisa importante que las mujeres, en específico las participantes del proyecto, no se sigan prestando a ser trasmisoras de una cultura sexista y discriminatoria, y en cambio construyan ambientes

igualitarios (en sus distintos ámbitos de acción), en donde exista plena aceptación de lo humano (Rocha, 2013).

Existió también una motivación personal, en base a las experiencias dolorosas y poco saludables de la autora de presente estudio de caso, al haber omitido el empoderamiento de la definición de su feminidad. Solamente cuando se retomó la libertad, responsabilidad y diversidad; se logró ejercer una identidad de género gozosa y auténtica

Contribución al ámbito de estudio

Existen varios estudios que han retomado el tema de género y empoderamiento en mujeres, pero muy pocos se contextualizan en el Desarrollo Humano, en este sentido, el presente trabajo se convierte en un aporte creativo e innovador; sobre todo cuando las limitaciones a las que se enfrenta la persona no son únicamente de naturaleza individual, ya que existe un sistema socio-cultural que le impide crecer y lograr la plenitud, como ocurre con las mujeres (Ruiz, 2003) es necesario entonces seguir profundizando este tipo de investigaciones.

Retomando a Ruiz (2003), una de las debilidades de la Maestría de Desarrollo Humano es su escaso enfoque sobre el género, lo que podría provocar, que al momento de ser llevado a la práctica no logre enfrentar el hecho de que el mundo no funciona de la misma manera para los hombres que para las mujeres. De esta manera un estudio como el actual, se suma a los esfuerzos por dotar de criticidad y herramientas válidas al Desarrollo Humano en este tipo de temas.

Por otra parte, hay que señalar que en países como México, es necesario continuar y puntualizar la manera en que la mujer mexicana vive su poder. En este sentido, este ejercicio académico, permitió continuar la profundización de las acciones empoderadoras (o indicadores de empoderamiento), evitando las repeticiones forzosas y muchas veces inútiles.

Finalmente, los temas revisados durante el proyecto, coadyuvaron teóricamente a los módulos de “Prevención de la violencia intrafamiliar” y “Saber decidir cuenta”, del Diplomado de Desarrollo Humano Comunitario; ofreciendo además la posibilidad, de ser retomados y potencializados en los talleres que las participantes luego impartan, o desde las acciones del CDC.

Una vez determinado lo anterior, se empezó la revisión y construcción del marco conceptual, el cual nutrió el método seleccionado (taller) para resolver la problemática de este grupo.

3. Marco conceptual

3.1. Identidad de género y empoderamiento en mujeres

La identidad es el sentido propio de lo que somos y de la relación que tenemos con el mundo que nos rodea. El trato constante del individuo con el mundo exterior es lo que le ayuda a crear y conformar la propia idea de sí mismo (Gil y Cáceres, Coord., 2008).

La identidad de los sujetos se conforma a partir de una primera gran clasificación: el género; de modo que las referencias y los contenidos genéricos son hitos primarios de la conformación de la identidad. (Lagarde, 2005).

De manera que la identidad de género para Rocha & Díaz, (2011) se refiere al sentido individual básico de ser hombre o mujer, lo que implica una conciencia y aceptación del sexo biológico (Rocha & Díaz, 2011). De tal manera que los seres humanos desarrollan una serie de sentimientos, fantasías y pensamientos (creencias), materializados a través de las conductas y actitudes correspondientes, que tarde o temprano se presentan como rasgos de personalidad y se concretizan como roles que se desempeñan, dependiendo si se es hombre o mujer en una sociedad particular.

Para Guzmán & Bolio (2010), aunque las diferencias anatómicas, por sí solas, no definen a la identidad de género, sí aparecen como elemento clasificatorio; los autores enfatizan que cada persona aprende lo que significa ser hombre o mujer, de acuerdo a su cultura, asumiendo roles y actitudes que le son propios.

Para este estudio, se ha tomado aquellas coincidencias entre las definiciones de Rocha & Díaz (2011) y de Guzmán & Bolio (2010); de manera que se ha establecido como los componentes de la identidad de género: (1) a las creencias, definidas por Rocha & Díaz (2011) como pensamientos y fantasías, y por Guzmán & Bolio (2010) como los aprendizajes de cada ser humano, sobre lo femenino y masculino; (2) los roles, en estos autores inferidos como papeles

sociales, y finalmente (3) el cuerpo; que en todos los autores se señala como la posesión de determinado sexo biológico, para pertenecer a la categoría hombre o mujer.

Como se puede deducir de lo anterior, el medio social-cultural-político, tiene un gran protagonismo en las contrucciones indentitarias, en el caso de las sociedades occidentales como la mexicana hablamos del patriarcado; definido por San Segundo (2008), como un sistema ideológico autoritario, en el que el poder ha sido ejercido históricamente por parte de los hombres sobre las mujeres. En el patriarcado la diferencia sexual biológica ha sido elevada a una categoría política y económica; es decir se mezcla lo biológico y lo social para justificar la desigualdad entre mujeres y hombres (Petit y Prat, 2011).

La internalización del conjunto de normas y reglas, que establece el patriarcado para hombres y mujeres, está atravesada por los estereotipos de género; que para Guzmán y Bolio (2010), son ideas trasmitidas y repetidas sin variaciones, ni reflexiones, que no toman en cuenta las características individuales, y que adjudican mayor jerarquía y valor a un sexo que al otro (masculino sobre femenino).

El problema con la interiorización de los estereotipos, es que son equivalentes a una distorsión de la realidad y a medida en que se vinculan con las actividades cotidianas, se convierten en verdades que influyen las creencias, el comportamiento, las actitudes, etc. (Guzmán & Bolio, 2010).

En este sentido, el sistema patriarcal y la trasmisión de sus estereotipos; son una especie de columna vertebral en el desarrollo de una identidad genérica, pues aunque se pueda ser partícipe de cambios en creencias y roles sobre lo que significa ser hombre o mujer, la explicación de lo que sucede sigue limitada ante estos esquemas de conocimiento y organización (Rocha & Díaz, 2011).

La identidad femenina, formada por la interacción del yo con las características antes señaladas, se inspira en la obediencia, la resignación, la sumisión, el sufrimiento y el espíritu de sacrificio, todas ellas originarias de su naturaleza “inferior” (Pérez del Campo, 2008).

Pero hay un hecho trascendental, la inmersión de las mujeres en los roles públicos, ha puesto a la identidad femenina en transición (Rocha, 2013). Pues ahora, la mujer podría empezar a verse como reflejo de su propia responsabilidad y construcción (Fariñas, 2007), enfrentando estos tradicionales paradigmas de socialización.

Esta es una de las razones, por las que los movimientos sociales de mujeres, han propuesto el concepto de empoderamiento, el cual pretende redefinir lo que se considera femenino (García B., 2003). Cuando se integra el empoderamiento a la definición de mujer, se podrán construir nuevas configuraciones subjetivas y sociales en la que exista una relación equitativa entre los géneros (Delgado, Zapata, Martínez, & Alberti, 2012).

Aunque Paulo Freire, no incluyó el concepto de género en su propuesta original, los mencionados movimientos vincularon las ideas freirianas sobre la concientización de los oprimidos, y creación de una conciencia crítica, a la situación de las mujeres. (Delgado, Zapata, Martínez, & Alberti, 2012).

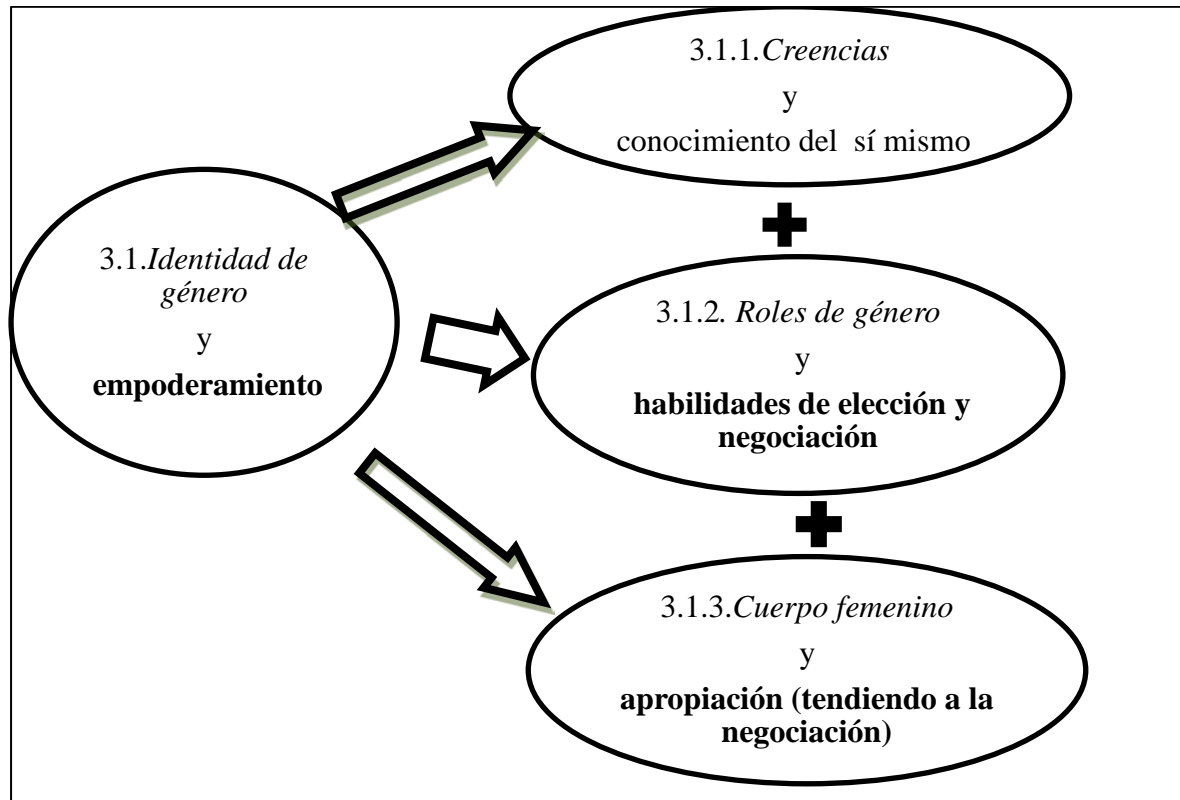
En este sentido hay muchas formas de definir al empoderamiento, para Batiwala (1994, en Delgado, Zapata, Martínez, & Alberti, 2012), es un proceso en el cual las mujeres encuentran un tiempo y espacio propios, para reexaminar sus vidas en forma crítica conociéndose a sí mismas. Kabeer (1998, en Delgado, Zapata, Martínez, & Alberti, 2012) lo explica como la expansión de la habilidad de las mujeres para tomar decisiones de vida estratégicas en un contexto de desigualdad e inequidad. Para Zapata, *et al*, (2002 en Delgado, Zapata, Martínez, & Alberti, 2012) es la capacidad para autoevaluarse, cambiar, crecer y buscar mayor apropiación personal. Rowlands (1997, en García B., 2003) ha planteado un modelo de empoderamiento con tres dimensiones: la personal que implica el desarrollo del sentido de ser, y la capacidad individual; la dimensión de las relaciones cercanas, que incluye la habilidad para decidir y negociar en el marco de las relaciones de pareja, familiares, laborales, etc., sin caer en la lucha de poder entre los géneros; y la colectiva o la participación en estructuras políticas formales e informales, de manera cooperativa y no competitiva.

En este estudio, el constructo empoderamiento, se formó de los puntos coincidentes de las dilucidaciones anteriores; de modo que podría definirse como el proceso de retomar el poder personal, en palabras de Rogers (2007), que todos los seres humanos poseemos; dicho poder se

expresaría en: (1) un mayor conocimiento de sí mismo (desde Bariwa, 1994); (2) la habilidad para decidir y negociar en los distintos ámbitos de la vida (desde Kabeer, 1998 y Rowlands 1997), y (3) la apropiación personal, para este estudio de caso, del cuerpo, como símbolo de retomarse para-sí (Lagarde, 2005).

Por lo mencionado, se ha construido un modelo teórico que conduce el presente estudio de caso, en el que se interrelacionan, las categorías de ambos constructos a aplicarse: en cursiva los constructos que definen a la identidad de género, y en negrita aquellos que corresponden al empoderamiento.

Figura 1. Modelo teórico del estudio de caso



A continuación se describen estas 3 temáticas resultantes:

3.1.1. Creencias y conocimiento del sí mismo

Las creencias son el conjunto de normas, valores y la manera de aprehender el mundo (concientes e inconcientes), que elaboran los individuos y grupos sociales. Las creencias de las mujeres se forman a partir del lugar que ocupan en el mundo, formado por los ejes del patriarcado (Lagarde, 2005).

La concepción del mundo o creencias de las mujeres, pueden ser definidas como eminentemente mágicas: fragmentarias, inconexas, y pragmáticas; en otras palabras no establecen relaciones lógicas de causa-efecto, se guían por las leyes del inconciente, no incorporan operaciones como la inducción, deducción, o la síntesis para analizar las relaciones con los demás; mientras más complejos son los fenómenos, más simples y estereotipadas son sus respuestas, y tampoco se incorpora la dialéctica en este sistema (Lagarde, 2005).

Las creencias que tienen las mujeres se basan en la fe y la fantasía, estos elementos dan coherencia al poder ajeno, que influye y determina sus vidas. Las mujeres creen en estos elementos externos, pero hay alguien quien escapa de su confianza, alguien en quién no creen: ellas mismas. Es decir, no conciben que puedan tomarse a su propio cargo y responsabilizarse de sí mismas. (Lagarde, 2005).

Bajo estos parámetros la mujer tiene una condición de dependiente, estableciéndose dos tendencias claras en sus creencias: víctima o heroína. Al ser devaluada socialmente, contrasta estos efectos, considerando cada hecho, acto y movimiento como heroicos y omnipotentes en la sumisión y en la obediencia (Lagarde, 2005)

Tan singular sistema de interpretación, no se establece porque las mujeres sean incapaces de lograr otra forma de interpretar la realidad, sino porque primero, este pensamiento tiene una etiología sociocultural en la opresión de la que han sido objeto, principalmente por las relaciones jerárquicas de subordinación; y en segundo lugar debido a que la ideología patriarcal transforma la visión de la realidad, asegurando, gracias a este pensamiento mágico, que no se evidencien y denuncien las desigualdades para el género femenino (Lagarde , 2005) .

Ante esta situación la opción empoderadora es el conocimiento del sí mismo. Para Rogers (2007) el sí mismo es la Gestalt, coherente y organizada compuesta de percepciones sobre las características del yo, y de las relaciones entre el yo y los demás. Se trata de una Gestalt disponible a la conciencia, aunque necesariamente no esté en ella. Es un proceso fluido y cambiante, pero en un momento dado, es posible de definirse.

En muchos estudios se ha encontrado, que dicha estructura muestra diferencias significativas a partir de distintas consideraciones, principalmente con base al sexo de los sujetos (Valdez & Gonzáles, 2006).

En el caso de las mujeres, la formación de este autoconstructo, tiene un fuerte peso cultural, lo que provoca en ellas una simbolización y valoración condicionada, en base a las normas socio-culturales a las que se les pide ajustarse (Mancillas, 1997). Esto las puede llevar a generar sentimientos de inferioridad, poca confianza en sus reales posibilidades, bajo nivel de pretensiones y pobre autodeterminación o autoeficacia (López, Apolinaire, & Array, 2009).

Pero cuando existe un proceso de conocimiento del sí mismo: pensamientos, sentimientos, fortalezas, debilidades, cuerpo; la mujer está en la capacidad de saber quién es, qué desea o no, y qué le complace o desagrada (Navarro, 2013).

De tal manera, en la medida en que el sujeto profundice en el conocimiento de su ser, está más determinado y menos sometido a guiarse por las valoraciones externas (Navarro, 2013).

Cuando las mujeres replantean sus creencias, priorizando su sí mismo, pueden llegar a definirse como independientes, optimistas, autodeterminadas, y están en condiciones más favorables para afrontar conflictos y adoptar una posición activa ante la superación de las dificultades. Además logran establecer relaciones interpersonales más eficaces, expresivas, íntimas, empáticas y tolerantes (López, Apolinaire, & Array, 2009).

Estas nuevas formas de relacionarse, a la vez le permitirán salir de su pensamiento mágico, puesto que cuando la mujer transforma el mandato patriarcal del amor, como sentimiento natural que las liga hacia los demás, tornándolas serviles; para concebirlo como una experiencia de su

integridad y completud, que no exige renuncia, entrega, incondicionalidad, obediencia, ni servidumbre, se desenajena de dicho sistema de creencias (Lagarde, 2005).

3.1.2. Los roles de género y las habilidades de elección y negociación

Los roles de género son concepciones simplificadas relacionadas con nuestros comportamientos y actividades como mujeres y hombres (Ruiz, 2003). Es decir son los papeles, que a los hombres y mujeres nos toca desempeñar en la sociedad (Valdez, Díaz, & Paez, 2005).

Cuando estos roles se basan en estereotipos de género, se tornan rígidos, e imposibilitan la movilidad individual. Ello permite comprender tres procesos de la vida social (Guzmán & Bolio, 2010), estos son:

1. El proceso mediante el cual se han naturalizado algunas actividades como masculinas o femeninas. Por ejemplo: “llorar es de niñas”.
2. El proceso mediante el cual, se valora de manera distinta las actividades identificadas como masculinas o femeninas. Por ejemplo: la crianza de los/as hijos/as es menos valorado que tener un puesto gerencial.
3. El proceso mediante el cual, la misma actividad, se valora de diferente manera, dependiendo si es realizada por un hombre o una mujer. Por ejemplo: “los hombres son más hábiles para conducir que las mujeres”.

Los roles son la expresión pública de la identidad. En el caso de las mujeres, de manera tradicional han sido encaminadas a la reproducción, las labores domésticas, el cuidado de los otros; es decir roles expresivo- filiales. Los roles femeninos, están formados bajo estereotipos que las conducen al ámbito privado o del hogar. La realización personal de las mujeres, se logra en función de los demás, por tanto priorizan las relaciones, y se especializan en la satisfacción de los deseos ajenos (Rocha & Díaz, 2011).

El hombre en cambio, es identificado principalmente con el rol de proveedor, quien trabaja fuera del hogar, recibe una remuneración y toma decisiones; es quien tiene el control dentro de la

familia, estableciendo reglas, protegiendo a los demás; en otras palabras, desempeña roles instrumentales. Los hombres son definidos como afectivamente distantes, y dueños del poder económico y racional. Su realización personal está en función de los logros individuales (Rocha & Díaz, 2011).

Actualmente la mujer posee nuevos roles, como el comunitarios, el rol sexual extraconyugal y el rol de trabajadora extradoméstica remunerada (roles innovadores). Sin embargo persiste el sentimiento de culpa ante el alejamiento de los roles expresivos (Mancillas, 2006).

De cualquier manera, las mujeres están luchando por lograr un trato igualitario, que les permita tener un desarrollo humano adecuado (Valdez, Díaz, & Paez, 2005). Para lograrlo se proponen las estrategias de decisión y negociación.

En el caso de las mujeres la toma de decisiones o la habilidad de elegir, está coaccionada por las relaciones de poder (Ávila, 2006). Por ello las mujeres no se priorizan, su energía vital no está destinada a darse vida a ellas mismas. En este sentido, es necesario identidades femenina, que establezcan límites personales y relacionales, de manera que su experiencia tenga como centro su propio ser, y parta de ahí, hacia el mundo (Lagarde 2005).

A partir de esto podemos concluir, que las elecciones a las que en este estudio nos referiremos, son aquellas en torno al autocuidado.

Para autocuidarse, es necesario conocer las propias necesidades, incluidas las corporales, de autodesarrollo, y de contacto íntimo, lo cual también implica el autodomínio y el distanciamiento físico y emocional cuando sea necesario (Navarro 2013).

Para Navarro (2013) el autocuidado debe expresarse en las dimensiones sociales, cognitivas, afectivas, comunicativas y emocionales; por ejemplo, asignar un tiempo para las relaciones familiares, de pareja y con amigos, sin dejar de incluir un espacio consigo misma para ir al médico, hacer deporte, arte, para el ocio, recrearse, etc.

Otra habilidad puesta en juego, para equilibrar los roles de género, es la negociación. Un dato interesante es que las mujeres son menos proclives que los hombres a negociar para sí mismas. En primer lugar porque desde una edad temprana sus relaciones se centran en atender las

necesidades de los demás; y en segundo lugar, porque las mujeres suelen dar por supuesto que se las va a reconocer y a recompensar por esforzarse. A diferencia de lo que ocurre con los hombres, no han sido instruidas para pedir más (Babcock, Laschever, Geldfand, & Small, 2004).

La negociación puede definirse como un modo efectivo de manejar las situaciones de divergencia, de defender los propios derechos sin pisotear los ajenos, de realizar planes y proyectos personales, integrando además los intereses del resto (Rodríguez & Ramos, 2010).

En la negociación se incluyen 2 partes (en este caso la mujer y su mundo). Los negociadores tienen puntos distintos, por lo que se produce un "estira y afloja" que los eruditos llaman "proceso dialéctico", mediante el cual se resolverá el asunto y se llegará a una solución satisfactoria. La negociación requiere empatía, prudencia, paciencia y conciencia de los valores propios; negociar permite alejarnos de la lucha de poder, pues ayuda a obtener lo que uno quiere, sin dejar de observar lo que los otros quieren y necesitan (Rodríguez & Ramos, 2010).

Cuando la mujer negocia en los distintos ámbitos de su vida; puede mejorar y mantener su salud mental, y adquirir un poder constructivo que se destinará a sus propios logros y a los comunitarios (Rodríguez & Ramos, 2010).

Para lograr estas habilidades (elección y negociación) es necesario que las mujeres analicen, reflexionen, flexibilicen o eliminen los mandatos de género que impiden el ejercicio de las mismas. (Rocha, 2013).

3.1.3. El cuerpo femenino y su apropiación (tendiendo a la negociación)

El cuerpo y la imagen que de él tenemos, son inseparables de nuestra identidad social y personal, así podríamos hablar de "corporeización del yo", que es el proceso de habitar el cuerpo, mostrándonos y realizándonos a través del él; el cuerpo es una representación de lo que somos y constituye un medio de realización y desarrollo personal, pues encierra el sustrato de nuestra la identidad (Martín, 2008).

Los cuerpos no pueden ser pensados en forma aislada o aséptica, están inmersos en una trama sociocultural e histórica (Taráno, 2013). En palabras de Foucault (1980, pág. 199) "el cuerpo

está inmerso en un campo político; las relaciones de poder operan sobre él una presa inmediata, lo cercan, lo marcan, lo doman, lo someten a suplicio, lo fuerzan a unos trabajos, lo obligan a unas ceremonias, exigen de él unos signos” (Lagarde, 2005). Por tanto el cuerpo es una realidad construida, que desdibuja sus contornos individuales para aparecer como cuerpo social, del cual cada cuerpo singular es un ejemplo (Taráno 2013).

Las mujeres se construyen una imagen corporal con aceptación o rechazo de ciertas zonas; esto lo hacen de acuerdo a sus ideas, valores y afectos, en torno a la sexualidad, la estética y el uso de su físico (Mancillas, 1997). Además las mujeres viven el mundo desde su cuerpo, mucho más que los hombres, pues para la mujer la vida se despliega en torno a un ciclo profundamente corporal: la menstruación, la menopausia, los embarazos, el parto, etc. (Lagarde, 2005).

El sistema socio cultural, les pide a las mujeres ser jóvenes, delgadas y bellas, de hecho el ideal de cuerpo femenino es el llamado “tubular” según Vera (1998, pág. 112); esto es “caderas, nalgas, cintura y barriga mínimas. Pero eso sí, pecho generoso. Más difícil todavía, adelgace de unas partes de su cuerpo, precisamente de aquellas en las que se suele acumular más grasa en las mujeres, mientras engorda de otras al mismo tiempo, y además, hasta donde usted quiera” . Esta exigencia corporal, no puede considerarse inocente, pues se resguarda bajo un paraguas uniformizador, que trata de desaparecer la individualidad corporal (Martín, 2008).

La sociedad patriarcal, (Táran 2013) fomenta que las mujeres se ajusten a los ideales masculinos estéticos, sobre cómo debería ser su cuerpo, dotándose de atributos cosméticos que aumenten su atractivo, según éstos estereotipos impuestos.

A parte de estas exigencias estéticas, otra particularidad del cuerpo femenino es que ha sido disciplinado para la reproducción, por tanto es considerado un cuerpo-para-otros, entregado al hombre, o para procrear. Simbólicamente esto ha dificultado que la mujer sea considerada un sujeto histórico-social, pues ha sido constreñida a un cuerpo que no le pertenece del todo.

La mujer se convierte en su útero y así cumple la encomienda de la sociedad : procrear hijos; se transforma en la envoltura, recipiente, placenta y leche de otros seres humanos. El mito atraviesa este hecho, de modo que el cuerpo embarazado es símbolo de negación del erotismo femenino (en el discurso judeo-cristino la Virgen María) (Lagarde, 2005).

Aunque por ahora gozamos los efectos de la revolución sexual y la anticoncepción, el imaginario social, sostiene que las pulsiones sexuales son propias de la masculinidad, y por lo tanto inadecuadas en las mujeres. Siglos de desigualdad, han configurado subjetividades femeninas sexualmente pasivas, que esperan la iniciativa del varón en este plano, observándose a sí mismas como sumisas y complacientes, sin buscar su propio erotismo ni placer (Guzmán & Bolio, 2010).

En sociedades tradicionales como la mexicana, donde el sistema patriarcal es muy fuerte, no se espera que la mujer tome su cuerpo a su cargo, es decir ejerza una sexualidad libre y autónoma; el cuerpo femenino definido como antes se señaló, es característica de la decencia y la moral (Guzmán & Bolio, 2010).

Entre las estrategias de resistencia a estos paradigmas; las mujeres están generando la opción de la apropiación corporal. Entendida como una emancipación interna, (Reyes, 2005, citada por Tárano, 2013), que les permita concebir el cuerpo como de su propiedad, y no como sus mediadoras (Lagarde, 2005).

Para lograr la apropiación corporal es necesario el reconocimiento y acercamiento a las sensaciones y emociones corporales (autopercepción), la identificación de lo que genera placer y de lo que no (Tárano, 2013) llevará a las mujeres a eliminar la concepción de un cuerpo sin voluntad y sin eros, para que surja el: cuerpo-para-mí, en relación con los otros (Lagarde, 2005).

En la actualidad los cuerpos se viven más hacia el dolor que hacia el placer, y se produce miedo y culpa ante el goce corporal. Igual de preocupante que eso, es el hecho de que el placer se ha convertido en un producto; vendido por los poderosos y comprado por algunos (Tárano, 2013).

El placer, en este caso expuesto como erotismo, consiste en la exaltación o inhibición de los impulsos libidinales; que incluye formas de percibir y sentir, como la excitación, la necesidad, el deseo, las cuales pueden significarse como satisfacción, alegría, dolor, horror, o frustración (Lagarde, 2005).

En el caso de las mujeres, el erotismo no encuentra un camino recto entre el estímulo y la vivencia, pues necesita de un mediador (el otro); que es el protagonista para que la mujer concluye esta experiencia, que consiste en satisfacer a los demás (Lagarde, 2005).

Para resignificar el cuerpo de las mujeres, hay que retomar el erotismo como propio, evidenciándolo en los distintos ámbitos de su vida. Movilizando el cuerpo hacia el placer, no solo sexual, sino intelectual, social, laboral, estético, afectivo y político (Lagarde, 2005).

Sin embargo, no se puede olvidar que el placer y la sexualidad pueden ser actos que representen interdependencia, sobre todo al compartirse con la pareja; cuando ello ocurre intervendrán diversos procesos y elementos que hay que negociar, como la frecuencia, la intensidad y la diversidad de la relación sexual (Estrella, 2006).

El erotismo y la sexualidad, pueden vivirse en un marco de equidad y respeto a los deseos propios y de la pareja (Yáñez, 2013). De hecho entre los resultados más consistentes de la literatura sobre este aspecto, encontramos que existe una relación directa entre la satisfacción sexual y la habilidad para comunicar la negociación (Estrella, 2006).

Como ejemplos de negociación, se citan las habilidades de las mujeres, para consensuar con sus parejas el uso del condón, o de algunas otras técnicas que evitan el embarazo; decidir si quieren o no tener relaciones; solicitar la experimentación de otras prácticas sexuales fuera del coito tradicional; etc. (Yáñez, 2013)

3.2. Estado del arte

Se comienza citando un estudio que presenta un nuevo enfoque sobre la identidad femenina, en base a las entrevistas de 17 mujeres, entre 30 y 60 años, profesionales en ejercicio (más de 40 horas semanales) de la ciudad de Luján en Argentina (Manni, 2010).

En dicha investigación, se detectó que la incorporación de las mujeres al mundo público, en diferentes intensidades y modalidades, ha contribuido a la formación de nuevas identidades; visible en nuevas actitudes y posturas, que apuntan hacia un proceso de concientización, acerca de las desigualdad entre los roles de hombres y mujeres; pero que al mismo tiempo estas mujeres se cuestionaban sobre las modificaciones a sus roles maternos, y en general relacionales (Manni, 2010).

Aclarando lo anterior la inmersión de estas mujeres al mundo profesional, pareciera tener como costo el estrés personal, familiar y en ocasiones amoroso. De manera que estos discursos, señalan la necesidad de un cambio de identidades, en los que se eliminen los estereotipos de género y se establezcan criterios de equidad. Para lograrlo no basta con que la mujer asuma el peso del cambio, deben crearse intervenciones sociales y políticas encaminadas a eliminar el androcentrismo (Manni, 2010).

Otro elemento de interés en el presente trabajo es el empoderamiento, considerado como un ente dinámico, multidimensional e inacabado. De esta suerte la discusión metodológica del constructo, debe centrarse en sus indicadores específicos, de acuerdo a su contexto de aplicación (García B. , 2003).

Uno de los esfuerzos más rescatables en cuanto a los indicadores de empoderamiento, es el llevado a cabo por el Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD), que a mediados de los noventa, publicó por primera ocasión, información para más de cien países acerca del Índice de Potenciación de la Mujer (IPM) (potenciación como sinónimo de empoderamiento). El IPM, da cuenta de la participación de las mujeres en la vida política, económica y social. Su fortaleza radica en ser un paso hacia la legitimación de posibles indicadores de empoderamiento, en una escala internacional. Pero también se ha hecho acreedor de algunas críticas, como la de la autora Wieringa quien ha dejado claro que en el diseño del IPM, no se contemplan los aspectos relacionados con el crecimiento personal, el cuerpo, la sexualidad, lo religioso, lo cultural, y legal de las mujeres (García B. , 2003).

Una propuesta, que sí incluye los elementos mencionados, fue llevada a cabo por M. Schuler y S. Hashemi a principios de los noventa en Bangladesh. Las investigadores, estudiaron el impacto de los programas de crédito, que había beneficiado a ciertas mujeres en este país; detectando así 6 categorías, que señalan el empoderamiento femenino; estas son: 1) sentido de seguridad y visión de futuro; 2) capacidad para generar recursos económicos; 3) habilidades para actuar eficazmente en la esfera pública; 4) poder para tomar decisiones en el hogar; 5) participación en grupos no familiares y uso de redes de apoyo; 6) visibilidad en la comunidad (García B. , 2003).

En cuanto a las intervenciones que han logrado relacionar la identidad femenina y el empoderamiento, está el proyecto titulado: “Empoderamiento de Mujeres de colonias urbano-marginadas, ubicadas en la periferia de la ciudad” (Delgado, Zapata, Martínez, & Alberti, 2010).

Se llevó a cabo en Celaya Guanajuato, con mujeres promotoras comunitarias de la organización ZUMAR-FIDEPO, durante seis meses (Delgado, Zapata, Martínez, & Alberti, 2010).

Para lograr contribuir a la formación empoderada de estas mujeres, se hizo una revisión de su identidad, desde una visión de género que cuestionaba directamente la inequidad; introduciendo elementos, que promovían la reflexión de las participantes en cuanto a sus decisiones individuales y colectivas; haciendo hincapié en la libertad, responsabilidad y negociación (Delgado, Zapata, Martínez, & Alberti, 2010)

Como conclusiones se manifestó, que el proceso de empoderamiento en las mujeres, implicó cambios en sus identidades, en la forma de percibirse a sí misma y a los demás. Proceso que implicó dolor porque se mueven estructuras que parecían incuestionables, y que ahora tenían la posibilidad de transformar (Delgado, Zapata, Martínez, & Alberti, 2010).

Para estas mujeres la manifestación de su empoderamiento, hizo referencia a un fuerte sentido de ayuda y orientación a otras personas; se sentían comprometidas con su comunidad y con su poder personal (Delgado, Zapata, Martínez, & Alberti, 2010).

Este proyecto es bastante a fin al que nos compete, debido a la gran similitud entre ellos, como el tipo de población (promotoras comunitarias).

Otra aplicación rescatable alrededor del tema, es la realizada en el Instituto Andaluz de la Mujer, y los Centros de información de la mujer, en Sevilla España; en los cuales se trabajó con 8 mujeres, en edades comprendidas entre 30 y 70 años: todas víctimas violencia de género, que se habían separado del agresor y se encontraban en periodo de recuperación (Cala , y otros, 2011).

En primer lugar, las entrevistadas manifestaron que entre lo que las bloqueó para salir de su situación de maltrato, estaban las creencias y mandatos sociales, especialmente sobre la maternidad y la relación de pareja; entre ellas la naturalización de la violencia, la idealización de la pareja y el amor como parte de la identidad femenina (Cala , y otros, 2011).

En segunda instancia, al salir de su situación de maltrato, estas mujeres atravesaron un proceso de relectura e interpretación de lo vivido (muchas veces acompañado de terapia), en el que tomaron el control de su existencia (empoderamiento). En el caso particular de estas participantes, su identidad femenina, sumada a este poder personal las llevó a mantenerse activas, autoafirmar su decisión de alejarse del agresor, reflexionar sobre las creencias estereotipadas de la feminidad, escucharse a sí mismas, y recuperar relaciones de amistad (Cala , y otros, 2011).

4. Planteamiento de soluciones plausibles

Como ligeramente se señaló antes, para responder a la emergencia de las nuevas identidades de género integrando el empoderamiento, en las mujeres del grupo, se diseñó, implemento y evaluó un taller. Dicha estrategia se enmarcó en el Desarrollo Humano, al retomar entre otras condiciones, las características facilitadoras del Enfoque Centrado en la Persona (empatía, aceptación positiva incondicional y congruencia).

De tal suerte, el taller se estructuró en 8 sesiones presenciales los días sábados, desde el 7 de septiembre hasta el 26 de octubre. Se realizaron en el mismo horario y espacio del Diplomado de Desarrollo Humano, esto es, de 10 a 12 de la mañana, en un salón del Jardín de Niños pertenecientes al CDC (en total fueron 16 horas de trabajo).

Aunque algunas de las mujeres del grupo, eran participantes del Diplomado del CDC, no recibieron información específica sobre el género, pero sí abordaron el tema del poder personal en el módulo de “Saber decidir cuenta”. Por lo tanto para que esta investigación no se convierta en un esfuerzo trillado y poco aplicable (precisando la categoría de empoderamiento, sin sobrecargarla), se trabajaron 3 unidades, resultantes de la relación de los elementos de la identidad de género y el empoderamiento (como quedó señalado en el gráfico del modelo teórico de este estudio):

- 1. Creencias y conocimiento del sí mismo:** una sesión, puesto que al hacer el diagnóstico, se observaron algunas creencias estereotipadas, pero también aquellas que tendían hacia una identidad femenina diversa.

2. **Los roles de género y las habilidades de elección y negociación:** dos sesiones, en la primera se revisó la formación y tipos de roles de género (instrumentales y expresivos), y en la segunda se los relacionó con las habilidades propuestas.
3. **El cuerpo femenino y su apropiación (tendiendo a la negociación):** tres sesiones, debido a que el tema del cuerpo no es contemplado directamente en el Diplomado, y tampoco fue reconocido por las participantes como parte de su yo.

Todas las sesiones incluyeron los siguientes momentos: encuadre, dinámica inicial, actividades para abordar las temáticas de las unidades y dinámica de cierre. Además se diseñaron en base a objetivos afines a las unidades descritas; de modo que progresivamente, las mujeres lograron expresar la relación esperada de constructos (identidad de género y empoderamiento).

4.1. Justificación de la intervención

Este taller con sus directrices y lineamientos es pertinente, asumiendo el criterio de Buber (2003), cuando manifiesta que el autoconocimiento y crecimiento de los individuos, no se lleva a cabo en la relación consigo mismo, sino a partir de la relación entre seres humanos; característica del taller, al ser un proceso grupal.

Además una intervención en este sentido promueve el aprendizaje significativo de las participantes, capacitándolas para adaptarse flexible e inteligentemente a situaciones y problemas nuevos; así como desarrollar un juicio crítico, para evaluar objetivamente las apreciaciones de los demás (González, 1991); habilidades necesarias para revisar la identidad de género y la viabilidad del empoderamiento, en el sistema patriarcal en el que vivimos.

También se consideró la postura de Rogers (2008), al señalar que los individuos cuentan con una amplia variedad de recursos para la auto-comprensión y para la modificación de sus auto-conceptos; estos recursos pueden actualizarse si se proporciona un clima de actitudes psicológicas facilitadoras. En esta línea las actitudes practicadas en el taller fueron: la empatía, la aceptación positiva incondicional, y la congruencia. La empatía ayudó para que las participantes

se acercasen a sí mismas, aprendido a cambiar y desarrollarse. En base a la aceptación positiva incondicional, las mujeres lograron ser ellas mismas, sin temor del rechazado, o el juicio. Y la congruencia fue la habilidad que permitió el encuentro humano, responsable de la canalización de procesos personales y grupales (González, 1991).

Las mujeres participantes, eran dueñas de un rico bagaje femenino; no se trataba de corregirlas o encaminarlas, sino de encontrar un tiempo y espacio, para que reconocieran, integraran y relacionaran esas únicas y valiosas manifestaciones; hecho urgente en un ambiente social, económico, político y cultural, cada vez más deshumanizante (Rogers; 2008), que ha limitado a la mujer en su desarrollo humano.

Se debe señalar que este taller es acorde con la misión y visión del CDC, y que por lo tanto pudiera ser replicado en los espacios de promotoría de las participantes, o en sus distintas áreas de acción.

5. Metodología

El presente estudio de caso empezó a gestarse tras la comunicación establecida con la Mtra. Araceli Monje, coordinadora del área de Desarrollo Humano y Educación del CDC; a mediados del mes de marzo de 2013.

Luego se realizaron las intervenciones para diagnosticar y problematizar, actividades llevadas a cabo durante los meses de agosto y septiembre de 2013. Para llegar a este diagnóstico se interrelacionaron 3 fuentes: (a) la revisión teórica sobre género y empoderamiento, (b) la entrevista con la Mtra. Monje sobre la pertinencia del tema, y (c) la entrevista a profundidad con las participantes.

A la par de este trabajo se estableció contacto con la Dra. Cinthia Cruz (académica de la Universidad Iberoamericana), de modo que el presente ejercicio tuvo el respaldo y tutoría de una experta en el tema.

En reuniones posteriores con la Mtra. Monje, se determinó que las sesiones del taller se realizaran en el mismo horario y espacio que las del Diplomado, es decir durante los meses de septiembre y

octubre de 2013; tiempo en el que efectivamente se llevaron a cabo las 8 sesiones acordadas (2 horas por sesión).

En el taller las sesiones contemplaron las 3 unidades expuestas en el marco teórico, y constaron de 3 momentos: encuadre, abordaje del tema y cierre.

La metodología de evaluación de este estudio fue meramente cualitativa, para lograrlo se parte de un camino deductivo, en el que antes de realizar las entrevistas diagnósticas, se revisó la bibliografía de identidad de género y empoderamiento, de modo que lo que se indagó estuvo enmarcado en estos límites. Por lo tanto desde el principio de la intervención, las acciones fueron guiadas por fuentes teorías tomadas no con rigidez, pero sí como una fuente de ideas a la luz de las cuales se analizaron los discursos de las participantes.

En este contexto la palabra discurso hace referencia a los textos verbales, el paralenguaje y el lenguaje no verbal (gestos y expresiones corporales) de las mujeres. Para obtener este discurso se aplicaron técnicas de expresión, oral, escrita, plástica y corporal, durante las horas del taller.

Para completar esta idea, es importante mencionar que el análisis del discurso es una propuesta metodológica que considera que el lenguaje no es únicamente un sistema de signos que describen el mundo, sino un medio a través del cual los sujetos actúan e interactúan en el mundo social. Por lo tanto el análisis del discurso, es un acercamiento a los usos sociales del lenguaje verbal y escrito, y por ende al de otros lenguajes creados por el hombre. Se trata de un campo transdisciplinario que estudia sistemáticamente el lenguaje como evento comunicativo y de interacción, en los distintos contextos sociales, políticos, históricos y culturales de los sujetos. Analizar el discurso permite conocer y describir lo que el emisor dice respecto a determinado tema, y también relacionarlo con su contexto y la situación coyuntural que está atravesando; lo que lleva a descubrir los valores y representaciones de su realidad, e identificar la significación que otorga a acontecimientos o vivencias. Queda claro que el discurso por sí solo, no proporciona toda la información necesaria para conocer la realidad de los individuos, pero sí permite encontrar claves que lleven a la reconstrucción de esa realidad (Gutiérrez, 2012).

Como estrategia para encontrar el significado del discurso de las participantes, se audiograbaron las sesiones y se construyó una matriz, la cual partió de los 2 grandes conceptos de este estudio:

identidad de género y empoderamiento (elementos que surgen desde la problematización); de ellos se desprenden las siguientes subcategorías; (a) creencias, (b) conocimiento del sí mismo, (c) los roles de género, (d) las habilidades de elección, (e) habilidades de negociación, (f) cuerpo femenino (g) apropiación corporal y erótica (tendiendo a la negociación); como queda claro todos estos elementos provienen de las 3 unidades del marco teórico.

Después de cada una de las sesiones del taller se escuchaban las grabaciones, de modo que se examinaban los diálogos de las participantes, su paralenguaje, y los comentarios que sobre el lenguaje no verbal se habían realizado. La matriz fue el puente que facilitó ese proceso, pues la categorización, permitió identificar palabras, frases, expresiones y narraciones, compararlas con la teoría y transcribirlas de manera textual en cada uno de los segmentos correspondientes; citando un ejemplo, cuando alguien hacía referencia a su apariencia física, su discurso se anotaba en la sección de “cuerpo femenino”.

Mientras se ejecutaba esta transcripción categorizada, por así nombrarla, se hacían notas acerca de la manera en que estos discursos se identificaban con los ejes temáticos, es decir a una serie de símbolos, significados y expresiones, de cada uno de las mujeres se les daba una explicación teórica, anotada como comentarios de la autora al pie de las distintas subcategorías. Este proceso no corre el riesgo de considerarse completamente subjetivo o interpretativo, pues al trabajarse empáticamente con las participantes, sus mundos privados fueron abordados fenomenológicamente y un marco teórico fuerte sirvió de guía.

Otro tipo de anotaciones hechas en la matriz, ocurría cuando los discursos de las participantes eran más afines al significado de identidad de género y empoderamiento; allí se anotaba el ejercicio para abordar el tema que se había utilizado en la sesión, y se recordaba características de la dinámica grupal e intervenciones de la facilitadora, que podían haber provocado este tipo de progreso.

Al redactarse la matriz por sesiones, para cada una de las participantes y contemplando los elementos teóricos, se obtuvo una plataforma para expresar los resultados por sesión, participante y categoría. En el apartado de resultados se observará con mayor detalle este proceso, en el que se rescata textualmente el discurso de las participantes en contraste con la bibliografía consultada,

de manera que la confirma, la refuta, o no le es suficiente para explicar las interacciones ocurridas durante el proceso.

Este ejercicio de la matriz permitió una permanente evaluación del estudio de caso; por lo tanto cada una de las sesiones excepto la primera (entrevista a profundidad), fue diseñada después de escuchar la grabación de la última aplicación; así se detectaron prioridades, aspectos a reforzarse, etc. Aunque la planeación de las sesiones por temas, ocurrió después de establecer el diagnóstico y problematización, los contenidos de cada una de las sesiones siguieron el camino antes descrito.

En la última sesión de trabajo se contó con la presencia de una observadora participante, que permitió corroborar el alcance del objetivo general y triangular la información; otorgando criterios de confiabilidad al proceso.

Tras la finalización del taller se llevaron a cabo reuniones con los actores involucrados en el estudio de caso, y se comenzó a afinar el análisis de resultados.

5.1. Descripción de las participantes

Estaba considerada la participación de 14 mujeres, sin embargo, se inició el proceso con 8, una de ellas no regresó al proceso y para la segunda sesión se sumaron 2; de manera que el proceso, se desarrolló con 9 personas (que asistieron regularmente).

El promedio de edad de las asistentes, se encontraba en los 39.5 años, siendo la mayor de 50 años y la más joven de 29. Proveían de zonas como Nezahualcóyotl e Izcalli.

En cuanto a su situación familiar, 5 de ellas eran casadas, 4 con hijos y una sin ellos. Existían 3 mujeres divorciadas, 2 de las cuales tenían hijos y una no. Solamente había una mujer soltera, que vivía con sus padres.

La mayoría de las beneficiarias del taller, tenían un nivel académico de licenciatura y carrera técnica, una no había culminado la universidad, y otra participante tenía preparatoria incompleta.

Cabe destacar, que 6 de las participantes ya habían asistido al Diplomado de Desarrollo Humano Comunitario A. C, 2 de ellas son promotoras y estaban realizando prácticas supervisadas, mientras que las 4 restantes se encontraban completando o reforzando ciertos módulos. En tanto 3 de las asistentes se acercaban por primera vez a un proceso humanista.

5.2. Ética

Todas las etapas de la presente intervención (diseño, aplicación y evaluación) consideraron aspectos éticos, necesarios cuando el trabajo se realiza con seres humanos (Cantú, 2013), de modo que se buscó maximizar los beneficios para las participantes y minimizar los riesgos, por ello el proceso comenzó resaltando la importancia de la participación voluntaria de las mujeres. Al iniciar el taller se les explicó que su presencia y colaboración era una decisión libre, ajena de amenazas, imposiciones o influencias, por lo que podían retirarse del en cualquier etapa, sin que esto fuese causa de algún tipo de represarías.

La confidencialidad fue otro elemento primordial, de manera que los datos recabados fueron analizados únicamente por académicos, estudiantes interesados en el proceso y por la autora, el acceso a ellos estuvo también disponible en todo momento para que las participantes lo revisaran. En este sentido para el informe final, el nombre de cada una de las mujeres se reemplazó con una letra, y no se expuso información íntima innecesaria para los fines de este trabajo.

La teoría sobre la que se levanta este estudio de caso es una propuesta con base científica, por lo que se asegura que no trasgrede o lastima ningún nivel de la persona. De igual manera las estrategias, técnicas, instrumentos y el formato de facilitación de las distintas sesiones de trabajo, no exponen o arriesgan el bienestar, dignidad, ni autonomía de las mujeres, quienes fueron respetadas como individuos libres y autodeterminados. No se utilizaron estrategias de dudosa precedencia, todavía no validadas o que atentan contra los derechos individuales de las mujeres. La facilitadora no ejecutó tareas que no nutrían el proceso, como diagnóstico clínico o atención psicoterapéutica, y estuvo adecuadamente formada para tratar el tema en cuestión.

Durante y después de cada una de las sesiones, se analizaron los posibles riesgos para la salud física-mental-social y espiritual o para la integridad de las participantes, de manera que primaron

principios humanistas, se corrigieron errores y se tomaron decisiones oportunas para continuar el trabajo en busca del bienestar de cada una de las mujeres y del grupo.

Es importante anotar que para completar los aspectos éticos de esta intervención, al comienzo del taller se les entregó a cada una de las participantes un consentimiento informado (Anexo 12.1), para que lo firmaran si así lo decidían, y en el cual se les garantizó confidencialidad, participación voluntaria y el acceso a la información generada, además del manejo adecuado de esta con fines únicamente investigativos. Se les explicó cada uno de estos elementos, proporcionándoles además números de teléfono y direcciones electrónicas de la autora del trabajo, y del profesor con quien se empezó a desarrollar el estudio de caso. Finalmente todas firmaron este documento.

5.3. Objetivos de la intervención

Al final del taller las participantes serán capaces de:

General:

Relacionar la construcción de la identidad de género con elementos del empoderamiento.

Específicos:

1. Discriminar las creencias que definen feminidad de acuerdo a su sí mismo.
2. Conocer los roles socialmente impuestos a las mujeres, para elegir y negociar su ejercicio en los distintos ámbitos de la vida.
3. Contrastar estereotipos impuestos al cuerpo de las mujeres con la apropiación corporal, erótica, y negociación en este plano

5.4. Método

A continuación se detallan cada una de las sesiones del taller mediante un modelo de cuadro, que contempla el tema, el objetivo general del estudio de caso, así como los objetivos particulares de la unidad de trabajo y de la sesión. Luego se describen las actividades utilizadas para abordar los contenidos, especificando los tiempos y materiales requeridos; y finalmente se especifican los indicadores de evaluación, útiles para un análisis de resultados.

Sesión # 1				
Lugar, Fecha y Hora	Centro de Desarrollo de la Comunidad (CDC) 7 de septiembre de 2013 10h00-12h00			
Tema	Entrevista grupal a profundidad			
Objetivo de la intervención	Relacionar la construcción de la identidad de género con elementos del empoderamiento			
Objetivo de la sesión	Identificar las principales creencias, roles de género, y estereotipos hacia el cuerpo de mujer, que han contribuido en la formación de las identidades de género de las participantes; para luego analizarlas a la luz del constructo de empoderamiento.			
Contenido	Actividades	Tiempo en minutos	Materiales	Indicadores de Evaluación
Encuadre	Presentación de la promotora: se empieza colocando al grupo en círculo y haciendo una breve descripción de los datos personales de la promotora. La introducción la realizó un representante del CDC.	10	Marcadores Pizarra	Las participantes afirman estar de acuerdo con las condiciones co-creadas.
Encuadre	Características del taller: en base a 3 de las características facilitadoras del Enfoque centrado a la Persona			Las participantes afirman estar de acuerdo con las condiciones co-creadas.

	<p>(empatía, congruencia, aceptación positiva incondicional), se consensuó con las participantes algunas características que eran básicas durante todas las sesiones:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Puntualidad y asistencia 2. Confidencialidad (lo “que se dice y pasa aquí, se queda aquí”) 3. Hablar en primera persona del presente. 4. No juzgar, criticar, ni aconsejar 5. Participación voluntaria y congruentemente con mi necesidad de hacerlo. 6. Sentarse en círculo (como lo habían hecho) <p>También se comenta que durante la última sesión asistirá una persona, para observar el proceso final.</p>			
Encuadre	Presentación de las participantes: se presentan indicando nombre por el cual quieren ser llamadas, estado	10		Indican los elementos mencionados

	civil, ocupación, si han tomado el Diplomado de Desarrollo Humano del CDC y su color favorito.			
Identidad de género y empoderamiento	Introducción del tema: se puntualiza la importancia de experimentar un taller que aborde este tema	5		Las participantes indican estar de acuerdo en abordar el tema.
Identidad de género y empoderamiento	Entrevista grupal a profundidad: la promotora empieza narrando su propio relato, guiado por la pregunta: ¿qué significa para mí ser mujer?; la narración se orientó hacia la concepción del cuerpo femenino, las creencias y los roles de género, cruzándolos con el empoderamiento. Se invita al diálogo a las participantes, socializando la pregunta anotada y haciendo puntualizaciones según el caso	60		Indican sus propios constructos sobre el cuerpo, creencias y roles de género.
Identidad de género	Frases de mujeres: se utilizan 15 frases impresas, que contienen descripciones estereotipadas sobre	25	Frases impresas	Indican que los estereotipos propuestos son aplicables a su construcción genérica expresada

	<p>el género, en tres aspectos: cuerpo, creencia y roles (Anexo 12.2).</p> <p>Se reparte una frase a cada participante, se forman parejas y se otorgan 2 minutos para la reflexión silenciosa partiendo de las preguntas ¿cómo podría aplicarse esto mi vida?</p> <p>La primera reflexión parte de la promotora y se establece un diálogo con el grupo.</p>			<p>en su cuerpo, creencias y roles.</p>
Cierre de la sesión	<p>Despedida con una palabra: utilizando una sola palabra las participantes contestan la pregunta ¿cómo me voy en este momento?</p>	10		<p>Expresan sensaciones o reflexiones personales sobre los efectos de la sesión.</p>

Sesión #2				
Lugar, Fecha y Hora	Centro de Desarrollo de la Comunidad 14 de septiembre de 2013 10h00-12h00.			
Primera unidad de trabajo	Creencias y conocimiento del sí mismo			
Objetivo de la intervención	Relacionar la construcción de la identidad de género con elementos del empoderamiento			
Objetivo de la unidad de trabajo	Discriminar las creencias que definen feminidad de acuerdo a su sí mismo			
Objetivo de la sesión	Identificar las creencias que definen la feminidad y analizarlas en función del conocimiento de su sí mismo.			
Contenido	Actividades:	Tiempo en minutos	Materiales	Indicadores de Evaluación
Encuadre	Saludo y recordatorio: la promotora se presenta con las 2 nuevas participantes (identificadas en este estudio de caso con las letras C y G) e inicia recordando y consensuando con el grupo los siguientes aspectos (se coloca un cartel en la pizarra,	13	Copias del consentimiento informado Plumas	Manifiestan estar de acuerdo con el encuadre

	<p>con esta información):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Puntualidad y asistencia 2. Confidencialidad (lo “que se dice y pasa aquí, se queda aquí”) 3. Hablar en primera persona del presente. 4. No juzgar, criticar, ni aconsejar 5. Participación voluntaria y congruentemente con mi necesidad de hacerlo. 6. Sentarse en círculo. 			
Encuadre (Ética)	Firma del consentimiento informado: se extiende a las participantes una copia de este documento, para que tras la lectura y despeje de dudas lo firmen.			Firman el consentimiento informado
Dinámica rompe hielo	Saludándonos: se invita a las participantes a caminar por el espacio, con cada persona que se encuentren empezarán a saludarse,	5		Se saludan haciendo gestos con ojos, cabeza, tocando a las demás con el pie, la cadera, el estómago y finalmente dándose la mano y

	primero con los ojos; continúan caminando y con otra compañera se saludan con la cabeza; el proceso se repite para saludarse, sucesivamente con el pie, la cadera, el estómago, la mano y un abrazo.			un abrazo
Creencias de género	Introducción del tema: se explica brevemente la definición de creencias, y se piden opiniones al respecto.	2		Afirman estar de acuerdo en tratar el tema
Creencias de género	Dramatización: para ello fue necesario dividir al grupo en equipos. A cada equipo se le brindará una etiqueta: mujer masculina, mujer femenina, mujer según la sociedad, mujer que trasgrede lo que dice la sociedad	50	Pañuelos Sombreros Falda Lazos de colores Un muñeco Una camiseta negra	Manifiestan creencias estereotipadas sobre feminidad
Creencias de género y empoderamiento	Foro de lo observado: se abre un pequeño espacio de comentarios, sobre lo observado en las dramatizaciones y a partir de ello, se señala brevemente la manera en	15	Pizarra Gises	Señalan a las creencias estereotipadas como productos sociales y la relacionan con una menor oportunidad de poder personal

	que las creencias estereotipadas de género ayudan en la formación de feminidades menos empoderadas.			
Creencias de género y sí mismo	Mi creencia limitante: se invita a las participantes a ubicar y escribir aquella creencia femenina, que más les incomoda, conflictúa, o no es acorde a ellas; se invita al diálogo sobre lo explorado, mediante la pregunta: ¿es acorde esa creencia a lo que yo creo de mí?	30	Hojas Lápices	Confrontan sus propias ideas, a lo establecido socialmente
Cierre de sesión	Energizando al grupo: las participantes tomadas de las manos y con los ojos cerrados, aprietan levemente la mano de su compañera con el fin de “pasar energía”	5		En círculo se toman de las manos

Sesión # 3

Lugar, Fecha y Hora	Centro de Desarrollo de la Comunidad 21 de septiembre de 2013 10h00-12h00.			
Segunda unidad de trabajo	Los roles de género y las habilidades de elección y negociación			
Objetivo de la intervención	Relacionar la construcción de la identidad de género con elementos del empoderamiento			
Objetivo de la unidad de trabajo	Conocer los roles socialmente impuestos a las mujeres, para elegir y negociar su ejercicio en los distintos ámbitos de la vida			
Objetivo de la sesión	Identificar la manera en que se han construido, interiorizado y practicado los roles de género en los distintos ámbitos de su vida			
Contenido	Actividades	Tiempo en minutos	Materiales	Indicadores de Evaluación
Encuadre	Recordatorio: la promotora saluda a las participantes y coloca un cartel, en un pequeño extremo de la pizarra, recordando las características consensuadas del taller, estas son: 1. Puntualidad y asistencia 2. Confidencialidad (lo “que se dice y	5	Cartulina con encuadre	Manifiestan estar de acuerdo con el encuadre.

	<p>pasa aquí, se queda aquí”)</p> <p>3. Hablar en primera persona del presente.</p> <p>4. No juzgar, criticar, ni aconsejar</p> <p>5. Participación voluntaria y congruentemente con mi necesidad de hacerlo.</p> <p>6. Sentarse en círculo.</p>			
Dinámica rompe hielo	La Rueda (Aguilar, 2000, pág. 93)	15		Contestan las preguntas propuestas
Roles de género	Introducción del tema: se puntualiza el tema a tratar	2		Indican estar de acuerdo en tratar el tema
Roles de género	Dividiendo roles: a cada participante se le entregan 2 frases, donde se han anotado roles de género relacionados con el cuidado a los otros y la independencia (Anexo12.3). En la pizarra se coloca 2 gráficos: un hombre y una mujer. Cada participante debe decidir a qué género le corresponde dicho papel.	28	Frasas impresas Cinta adhesiva Pizarra Gises	Distribuyen los roles de género

	<p>Las participantes son motivadas con la frase: “ahora tú eres la sociedad, la encargada de designar papeles único a hombres y mujeres; reflexiona ¿qué es lo que la sociedad espera en la actuación de los hombres y las mujeres?, recuerda las creencias vistas en la sesión anterior”.</p> <p>Una vez hecha la división de tareas, se abre un pequeño diálogo, en base a las preguntas: ¿qué pensamos y sentimos sobre esa división? Posteriormente, la promotora puntualiza sobre los roles asignados a las mujeres destacando aquellos relacionados al cuidado de los otros.</p>			
Sociedad como formadora de los roles de género	<p>El bosque de las mujeres: cada participante es invitada a reflexionar sobre la división antes realizada, y a aumentar a dicha lista, roles estereotipados impuestos a ellas mismas.</p> <p>Luego, se forma un círculo con las participantes, se toman de las manos, una</p>	60	Pañuelo	Reconocen que los roles de género son construcciones sociales impuestas.

	<p>de ellas (voluntaria) queda al centro y se le vendan los ojos; las demás participantes deberán decir en voz, alta, autoritaria e impositiva, los roles que se han establecido como femeninos, añadiendo los obtenidos en la reflexión personal de la participante que se encuentra en el centro. La frase a utilizarse es: “nombre de la participante más las palabras: debes ser... (rol de género)” . A medida que se repiten los enunciados, el grupo se va acercando a la participante, estrechando su espacio. El ejercicio se hace por 2 minutos, para cada una.</p> <p>Se invita a las participantes a la retroalimentación, guiadas por las preguntas: ¿cómo me sentí con esto que pasó?; ¿de qué me doy cuenta?</p>			
Dinámica de cierre	Rol y mi vida: las participantes completan con pocas palabras la frase: “me doy cuenta que el rol de mujer en mi	10		Indican apropiación de roles

	vida ...”			
--	-----------	--	--	--

Sesión # 4

Lugar, Fecha y Hora	Centro de Desarrollo de la Comunidad 28 de septiembre de 2013 10h00-12h00.			
Segunda unidad de trabajo	Los roles de género y las habilidades de elección y negociación			
Objetivo de la intervención	Relacionar la construcción de la identidad de género con elementos del empoderamiento			
Objetivo de la unidad de trabajo	Conocer los roles socialmente impuestos a las mujeres, para elegir y negociar su ejercicio en los distintos ámbitos de la vida			
Objetivo de la sesión	Diseñar estrategias de elección y negociación, que promuevan roles de género orientados a retomar su poder personal, y equitativo con los demás.			
Contenido	Actividades	Tiempo en minutos	Materiales	Indicadores de Evaluación
Encuadre	Presentación la promotora saluda a las participantes y presenta el tema. Además coloca un cartel, en un pequeño extremo de la pizarra, recordando las características consensuadas	5	Cartulina con encuadre	Manifiestan estar de acuerdo con el encuadre.

	<p>del taller, estas son:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Puntualidad y asistencia 2. Confidencialidad (lo “que se dice y pasa aquí, se queda aquí”) 3. Hablar en primera persona del presente. 4. No juzgar, criticar, ni aconsejar 5. Participación voluntaria y congruentemente con mi necesidad de hacerlo. 6. Sentarse en círculo. 			
Dinámica rompe hielo	Canasta revuelta (Aguilar, 2000, pág. 101)	10		Indican correctamente los nombres de sus compañeras
Roles de género	Tabla de autocuidado (Arbolaria, 2013, pág. 63).(Anexo 12.4)	10	Fotocopias Lápices	Asignan tiempo a cada actividad planteada

Roles de género	<p>El platillo ideal:</p> <p>Primera parte: una vez llenada la “Tabla de autocuidado” mediante el dibujo de un plato, distribuyen proporcionalmente las actividades de esa tabla; el espacio más grande lo ocupará, la actividad a la que más tiempo dedican.</p> <p>Luego se reúnen en parejas y exponen su “Platillo”; para ello se les ofrece como guía las preguntas. “¿de qué me da cuenta?, ¿a qué actividades he dedicado más tiempo y cuáles he descuidado?”</p>	40	<p>Hojas de papel</p> <p>Lápices</p> <p>marcadores</p>	Señalan cuales son las actividades a que más y menos dedican tiempo.
Elección y negociación de los roles de género	<p>El Platillo ideal</p> <p>Segunda parte: se realiza una breve explicación sobre el empleo de las habilidades de elección y negociación</p>	10		Señalan libertad, responsabilidad e igualdad como características de estos constructos

Elección y negociación de los roles de género	<p>El Platillo ideal</p> <p>Tercera parte: utilizando la misma metáfora del plato, las participantes dibujan una “mejor, más cómoda o equitativa” opción de distribución de las actividades. Las preguntas que guían esta actividad son ¿Qué elegí cambiar? ¿Qué obstáculos en mí y en los otros encontraría al vivirlo así? ¿Cómo podría negociarlas? Finalmente las participantes exponen sus conclusiones al grupo.</p>	40	<p>Hojas de papel</p> <p>Lápices</p> <p>Marcadores</p>	<p>Hablan de cómo han elegido y negociado, o como lo harán en futuro, en torno a sus actividades diarias</p>
Dinámica de cierre	<p>Despedida con una palabra: utilizando una sola palabra las participantes contestan la pregunta ¿cómo me voy en este momento?</p>	10		<p>Expresan sensaciones o reflexiones personales sobre los efectos de la sesión</p>

Sesión # 5

Lugar, Fecha y Hora	Centro de Desarrollo de la Comunidad 5 de octubre de 2013 10h00-12h00.			
Tercera unidad de trabajo	El cuerpo femenino y su apropiación (tendiendo a la negociación)			
Objetivo de la intervención	Relacionar la construcción de la identidad de género con elementos del empoderamiento			
Objetivo de la unidad de trabajo	Contrastar estereotipos impuestos al cuerpo de las mujeres con la apropiación corporal, erótica, y negociación en este plano			
Objetivo de la sesión	Reconocer los estereotipos corporales que tienen y la autopercepción corporal que han desarrollado en su historia de vida			
Contenido	Actividades	Tiempo en minutos	Materiales	Indicadores de Evaluación
Encuadre	Recordatorio: la promotora saluda a las participantes y coloca un cartel, en un pequeño extremo de la pizarra, recordando las características consensuadas del taller, estas son: 1. Puntualidad y asistencia	5	Cartulina con encuadre	Manifiestan estar de acuerdo con el encuadre.

	<p>2. Confidencialidad (lo “que se dice y pasa aquí, se queda aquí”)</p> <p>3. Hablar en primera persona del presente.</p> <p>4. No juzgar, criticar, ni aconsejar</p> <p>5. Participación voluntaria y congruentemente con mi necesidad de hacerlo.</p> <p>6. Sentarse en círculo.</p>			
Estereotipos sobre el cuerpo de las mujeres	<p>Lluvia de idea: en el suelo del salón se han colocado diferentes fotografías de mujeres, las participantes deben relacionar uno o varios gráficos con la siguiente pregunta:</p> <p>¿Qué se dice sobre el cuerpo de las mujeres? Las participantes exponen sus conclusiones al grupo</p>	20	Gráficos de mujeres	Indican creencias estereotipadas sobre el cuerpo femenino
Sensaciones corporales	<p>Despertando el cuerpo:</p> <p>Primera parte: en el centro del salón se colocan objetos de diferentes texturas, formas y aromas (corteza de árboles,</p>	10	Hojas de árboles Pedazos de Corteza	Exploran los diferentes objetos

	hoja, pañoletas, frutas, perfumes). Luego las participantes en torno a los objetos, realizan una inhalación y exhalación profunda y empiezan a explorar los objetos, se coloca música de fondo		Naranjas Varas de incienso Pañoletas Canción: “Concierto para piano la sirena” Computadora Bocinas	
Sensaciones corporales	Despertando el cuerpo: Segunda parte: en círculo, se empiezan a realizar movimientos libres, la promotora guía y las demás repiten; luego se sigue el movimiento de algunas participantes. La instrucción es: “ahora permitamos que la música nos dirija, empezamos imitando mis movimientos (los de la promotora y luego el de otras compañeras”	10	Computadora Bocinas Canciones: “Canción en Sol” de Martha Gómez “Latinoamérica” de Calle 13	Siguen los movimientos de la promotora y de las compañeras
Sensaciones corporales	Despertando el cuerpo:	10	Canción: “La	Se mueven guiadas por su

	Tercera parte: las participantes continúan con el movimiento corporal, pero lo concentran en su cabeza, brazos, cadera y piernas. La indicación es: “ahora eres toda cabeza, eres tu cabeza, ella te guía, baila como te indique” (así con las distintas partes indicadas)		tierra del olvido” de Carlos Vives	cabeza, brazos, cadera y piernas
Autopercepción corporal	Despertando el cuerpo: Cuarta parte: Las participantes responden el ejercicio “Línea de vida yo-cuerpo” (Anexo 12.5) y comparten las conclusiones en grupo.	55	Hojas de papel Lápices	Relatan creencias corporales aplicadas a su historia de vida. Explican su percepción corporal actual.
Dinámica de cierre	Destensar el cuerpo: el círculo, las participantes, realizan un pequeño masaje a sus compañeras, desde la cabeza, hasta la espalda media.	10		Realizan el masaje a las demás.

Sesión # 6

Lugar, Fecha y Hora	Centro de Desarrollo de la Comunidad 12 de octubre de 2013 10h00-12h00.			
Tercera unidad de trabajo	El cuerpo femenino y su apropiación (tendiendo a la negociación)			
Objetivo de la intervención	Relacionar la construcción de la identidad de género con elementos del empoderamiento			
Objetivo de la unidad de trabajo	Contrastar estereotipos impuestos al cuerpo de las mujeres con la apropiación corporal, erótica, y negociación en este plano			
Objetivo de la sesión	Reconocer las sensaciones corporales placenteras y eróticas			
Contenido	Actividades	Tiempo en minutos	Materiales	Indicadores de Evaluación
Encuadre	Recordatorio: la promotora saluda a las participantes y coloca un cartel, en un pequeño extremo de la pizarra, recordando las características consensuadas del taller, estas son: 1. Puntualidad y asistencia	5	Cartulina con encuadre	Manifiestan estar de acuerdo con el encuadre.

	<p>2. Confidencialidad (lo “que se dice y pasa aquí, se queda aquí”)</p> <p>3. Hablar en primera persona del presente.</p> <p>4. No juzgar, criticar, ni aconsejar</p> <p>5. Participación voluntaria y congruentemente con mi necesidad de hacerlo.</p> <p>6. Sentarse en círculo.</p>			
Dinámica rompe hielo	<p>Destensar el cuerpo (pues no se lo llevó a cabo en la sesión anterior, es decir la quinta)</p> <p>En círculo, las participantes, realizan un pequeño masaje a sus compañeras, desde la cabeza, hasta la espalda media.</p>	5		Realizan masaje a las otras compañeras
Creencias de la sexualidad femenina	<p>Video foro de un extracto de la película “Flor del desierto”: las participantes observan la escena final de esta película, y se establece un pequeño debate en torno a las preguntas:</p> <p>¿Qué historias parecidas me recuerdan?</p>	20	<p>Computara</p> <p>Bocinas</p> <p>Cd con película</p>	Indican estereotipos y mitos asociados al placer en las mujeres

	<p>¿Me recuerda algo en relación a mi sexualidad?</p> <p>¿Qué se dice sobre el placer corporal (las prácticas sexuales, las zonas erógenas, los orgasmos) en las mujeres?</p>			
Reconocimiento del placer	<p>La flor y el jardinero: este ejercicio, permitió sensibilizar a las participantes, para referirse luego a su propio cuerpo. Primero se colocan en postura cero (pies arraigados al suelo, con una abertura paralela a sus hombros; las piernas ligeramente dobladas, cabeza y espalda rectas y brazos relajados) y realizaron 3 inhalaciones y exhalaciones profundas, llevando el aire hasta el estómago, para exhalarlo.</p> <p>Luego el grupo se divide en parejas, se designan papeles A: el jardinero, B: la flor. La participante A, será la encargada de: arreglar y cuidar a la flor, para llevarla a un concurso; para ello debe tocarla, acercarse a ella, colorar sus</p>	15	<p>“<i>Soundtrack</i> de la película <i>Amelie</i>”.</p> <p>Computara</p> <p>Bocinas</p>	Las participantes tocan las partes antes señaladas y se aproximan al cuerpo de sus compañeras.

	<p>brazos, manos, pies, etc., de distintas formas, “alimentarla”; etc. La participante B está invitada a reconocer: ¿qué sensaciones aparecen?, ¿cómo se siente su cuerpo?, ¿dónde ubicó el placer y dónde no?</p> <p>Luego se cambian los papeles</p>			
Reconocimiento del placer	<p>Silueta de mujeres:</p> <p>Primera parte: el grupo se divide en parejas, se designan papeles A y B. Las participantes B mantienen los ojos cerrados, y solamente escuchan a las participantes A, quienes se describieron físicamente, sin acudir a características de la indumentaria; se cambian los papeles.</p> <p>Se realizan los dibujos de lo que se ha descrito, sin completar las partes del cuerpo no nombradas.</p> <p>Se entregan los dibujos pertenecientes a cada quien, y se invita a reflexionar sobre las preguntas: ¿está completa mi figura?; ¿qué partes no nombré, que partes</p>	20	<p>Hojas de papel</p> <p>Lápices</p>	<p>Se dibujan siluetas corporales</p>

	oculté, que partes resalté, destaqué?			
Reconocimiento del erotismo	<p>Silueta de mujeres.</p> <p>Segunda parte: se explica brevemente que son las zonas erógenas, para que las participantes las señalen en sus dibujos, incluyendo los lugares de placer, reconocidos durante el ejercicio la flor y el jardinero.</p> <p>Luego se abre un pequeño conversatorio, en torno a las preguntas:</p> <p>¿Qué zonas erógenas me dieron vergüenza, culpa, miedo o pudor señalar en la silueta?</p> <p>¿Qué papel ocupa el placer corporal en mi vida, es mío, es compartido, es para otros?</p>	50	<p>Hojas de papel</p> <p>Lápices</p> <p>Marcadores</p>	<p>Señalas zonas erógenas en su cuerpo.</p> <p>Asocian placer corporal con estereotipos sobre ellos.</p>
Inicio del proceso de apropiación del cuerpo y placer	<p>Abrazo al cuerpo: las participantes abrazan y tocan su cabeza, cara, cuello, hombros, pecho, estómago, genitales, piernas y pies. Mientras escuchan la canción “Ella”</p>	5	<p>Canción “Ella” de Bebe</p> <p>Computara</p> <p>Bocinas</p>	<p>Tocan y acarician las propias partes de su cuerpo</p>

Sesión # 7

Lugar, Fecha y Hora	Centro de Desarrollo de la Comunidad 19 de octubre de 2013 10h00-12h00.			
Tercera unidad de trabajo	El cuerpo femenino y su apropiación (tendiendo a la negociación)			
Objetivo de la intervención	Relacionar la construcción de la identidad de género con elementos del empoderamiento			
Objetivo de la unidad de trabajo	Contrastar estereotipos impuestos al cuerpo de las mujeres con la apropiación corporal, erótica, y negociación en este plano			
Objetivo de la sesión	Esbozar estrategias de apropiación corporal y del placer-erotismo, incluyendo habilidades negociadoras en sus relaciones.			
Contenido	Actividades	Tiempo en minutos	Materiales	Indicadores de Evaluación
Encuadre	Presentación: la promotora saluda a las participantes y presenta el tema. Además coloca un cartel, en un pequeño extremo de la pizarra, recordando las características consensuadas del taller, estas son:	5	Cartulina con encuadre	Manifiestan estar de acuerdo con el encuadre.

	<ol style="list-style-type: none"> 1. Puntualidad y asistencia 2. Confidencialidad (lo “que se dice y pasa aquí, se queda aquí”) 3. Hablar en primera persona del presente. 4. No juzgar, criticar, ni aconsejar 5. Participación voluntaria y congruentemente con mi necesidad de hacerlo. 6. Sentarse en círculo. 			
Dinámica rompe hielo	<p>Cometas y astrónomos:</p> <p>Se designan turnos: A y B; A: es el cometa y B: el astrónomo, la participante A se desplazó por todo el salón e incluso fuera de él, “volando como un cometa en el espacio”, la participante B, la persigue “con su telescopio, para observar su movimiento”. Luego se cambian los roles.</p>	5		Se mueven por el espacio del salón en parejas.
Reconocimiento corporal y del placer-erotismo	<p>Cuerpos de colores:</p> <p>Primera parte: las participantes anotan en tiras de papel, las respuestas, a las</p>	15	Tiras de papel Guía de preguntas	Señalan características auto perceptivas sobre su cuerpo, placer y erotismo.

	<p>siguientes preguntas (aclarando que solamente ellas conocerán las respuestas, y nadie más las leerá)</p> <p>¿Qué hechos importantes acerca de mi cuerpo recuerdo? (edad de la primera menstruación, fracturas, enfermedades, primera relación sexual, embarazos, etc.)</p> <p>¿Qué me gusta de mi cuerpo y que no, o qué podría mejorar?</p> <p>¿Cuáles son mis zonas erógenas?</p> <p>¿Qué me gusta y que no me gusta en cuanto a una relación sexual (espacio, tiempo, posturas, etc.)?</p> <p>¿Cuál es o ha sido mi mayor secreto en cuanto a mi cuerpo y placer?</p>		<p>Lápices</p> <p>Globos</p>	
<p>Apropiación corporal y del placer</p>	<p>Cuerpo de colores:</p> <p>Segunda parte: una vez que se han escrito las respuestas, las tiras de papel se doblan y colocan dentro de un globo, que infló cada participante; se las invitó a mirarlo, reconocerlo, ponerle una “seña particular”, e imaginar que ese es “su</p>	<p>20</p>	<p>Globos</p> <p>Computadora</p> <p>y bocinas</p> <p>“<i>Soundtrack</i> de la película <i>Amélie</i>”.</p>	<p>Realizan movimientos corporales con el globo.</p>

	<p>cuerpo y placer”.</p> <p>Luego las participantes se mueven a lo amplio del salón, con este globo en sus manos y van realizando las siguientes instrucciones:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Cierren los ojos y caminen, ¿cómo se sienten cuándo van por la vida, sin reconocer su cuerpo, ni su placer? (luego abren los ojos)2. Imaginen que alguien quiere robar y romper su globo, y a la vez ustedes quieren hacer lo mismo. Muévanse por el salón buscando “robar el globo de otra compañera y protegiendo el suyo” (continúan caminando por el salón).3. Ubiquen a una persona con la que han compartido mucho, e intercambien su globo, antes de entregarlo, pueden decir algunas palabras, y continúen moviéndose por el salón; ¿qué sienten al entregar su globo?, ¿qué sienten al			
--	---	--	--	--

	<p>tener un globo nuevo?</p> <p>4. Encuentren nuevamente a la persona con la que intercambiaron el globo, y traten de argumentar que se los devuelva.</p> <p>5. Lancen sus propios globos al aire, y tomen cualquiera que no sea suyo, ¿cómo se sienten cuando pierden su cuerpo y su placer?; caminen con estos globos nuevos, y tomen asiento.</p> <p>Una vez sentadas, cada participante, debe reconocer su globo y apropiarse nuevamente de él.</p>			
Apropiación corporal y del placer	<p>Cuerpo de colores:</p> <p>Tercera parte: se abre un pequeño conversatorio en el cual, se comienza explicando lo que significa apropiación corporal, y del placer.</p> <p>Para la reflexión se propone algunas preguntas:</p> <p>¿Qué sentí durante el ejercicio?</p> <p>¿Cuándo me sentí más cómoda y más</p>	65		<p>Señalan sensaciones de los efectos de la poca concientización del cuerpo y el placer.</p> <p>Esbozan maneras en las que pueden concebirse como dueñas de su cuerpo y disfrutar el placer.</p> <p>Demuestran utilización de</p>

	<p>incómoda?</p> <p>¿Qué necesito hacer para apropiarme de mi cuerpo y placer?</p> <p>¿Cómo puedo negociar mi placer con mi pareja?</p>			<p>comunicación, para negociar en pareja el placer.</p>
<p>Apropiación del corporal y del placer</p>	<p>Abrazo al cuerpo (no se lo realizó en la sesión anterior, es decir la sexta): las participantes abrazan y tocan su cabeza, cara, cuello, hombros, pecho, estómago, genitales, piernas y pies. Mientras escuchan la canción “Ella”.</p> <p>Se les recordó que la siguiente sesión era el cierre del proceso, y asistiría la observadora.</p>	<p>10</p>	<p>Computadora y Bocinas</p> <p>Canción “Ella” de Bebe</p>	<p>Tocan y acarician las propias partes de su cuerpo</p>

Sesión # 8

Lugar, Fecha y Hora	Centro de Desarrollo de la Comunidad 26de octubre de 2013 10h00-12h00.
Tema	Revisión de la identidad de género y opciones de empoderamiento
Objetivo de la intervención	Relacionar la construcción de la identidad de género y la posibilidad de empoderamiento.
Objetivo de la sesión	Recopilar los aprendizajes obtenidos en la revisión de la identidad de género y diseñar opciones claras de empoderamiento

Contenido	Actividades	Tiempo en minutos	Materiales	Indicadores de Evaluación
Encuadre	Presentación: la promotora saluda a las participantes y presenta el tema. Además coloca un cartel, en un pequeño extremo de la pizarra, recordando las características consensuadas del taller, estas son:	5	Cartulina con encuadre	Manifiestan estar de acuerdo con el encuadre y con la presencia de la observadora

	<ol style="list-style-type: none"> 1. Puntualidad y asistencia 2. Confidencialidad (lo “que se dice y pasa aquí, se queda aquí”) 3. Hablar en primera persona del presente. 4. No juzgar, criticar, ni aconsejar 5. Participación voluntaria y congruentemente con mi necesidad de hacerlo. 6. Sentarse en círculo. <p>Se presenta también a la observadora que acompaña esta etapa</p>			
Dinámica rompe hielo	<p>Repitiendo los nombres y colores: las participantes empiezan señalando su nombre y color favorito, luego empiezan a caminar por el salón, cuando se encuentran</p>	5		Conocen el nombre de sus compañeras

	<p>con otra participante, la miran a los ojos y repiten, por turnos 3 veces su nombre. Luego hacen lo mismo con el color favorito (de la participante que encuentran), pero esta vez, se toman de las manos al encontrarse.</p>			
<p>Revisión de la identidad de género</p>	<p>El puente hacia la diosa</p> <p>Primera parte : se comienza recordando, los temas tratados a lo largo de las sesiones, en cuanto a creencias y roles de género, y el cuerpo femenino. Se empieza introduciendo el ejercicio, señalando que se trata de “convertirnos en las diosas que queremos”.</p> <p>Se empieza repartiendo 3 hojas, que serán divididas dos segmentos cada una; en ellas</p>	<p>20</p>	<p>Hojas de papel</p> <p>Lápices</p> <p>Lápices de colores</p> <p>Revistas</p> <p>Pegamento</p> <p>Tijeras</p> <p>Plastilina</p>	<p>Hablan de sus creencias, roles y cuerpo femenino a la luz del empoderamiento.</p>

	<p>representarán gráficamente (dibujos o collages) sus principales aprendizajes del taller (de que se dieron cuenta) en cuanto a tres aspectos: sus creencias, roles y estereotipos sobre el cuerpo femenino, un tema por hoja. La segunda parte de la hoja, está destinada a representar los compromisos, cambios, mejoras o transformaciones, que necesitan o quieren logran en estos tres aspectos.</p>			
Revisión de empoderamiento	<p>El puente hacia la diosa</p> <p>Segunda parte: se presentan 12 gráficos, que contienen pequeñas descripciones de deidades mujeres de distintas culturas, luego se coloca los dibujos, en medio del círculo,</p>	20	<p>Gráficos con diosas</p> <p>Lápices</p> <p>Hojas</p>	<p>Se identifican con una diosa mitológica.</p> <p>Establecen compromisos personales, y grupales</p>

	<p>y se les invita a escoger una diosa, con la que se identifiquen, o las motive.</p> <p>Se reparte una hoja y se les pide que escriban compromisos concretos que puedan llevar a cabo en sus relaciones con otras mujeres en este grupo, en su familia, trabajo, comunidad y en su papel como promotoras de Desarrollo Humano (por lo menos uno por área).</p>			
Revisión de empoderamiento e identidad de género	<p>El puente hacia la diosa:</p> <p>Tercera parte: los trabajos realizados empiezan a presentarse, se les pide imaginar que esa diosa, está “dentro de ellas” y que los compromisos elaborados son el puente para descubrirla.</p>	40	Estambre	Incluyen en la descripción de su identidad ejemplos de empoderamiento

	<p>Cada participante, explicará su trabajo gráfico, la diosa que ha escogido, y cómo logrará “acercarse a la diosa interna”, mediante sus compromisos.</p> <p>Para ceder el turno de hablar, se sostiene la punta de una bola de estambre y se la arroja ligeramente a una nueva participante, quién también sostiene un pedazo de esta lana, formando así una red. Se recuerda la importancia de mantener esta “red entre mujeres”.</p> <p>Las participantes se quedan con el gráfico escogido como recordatorio de sus compromisos.</p>			
--	---	--	--	--

Cierre del taller	<p>Entrega de certificados:</p> <p>La promotora entrega los certificados y una rosa a las participantes. Además de les dice con pocas palabras las fortalezas y potencialidades personales, identificadas durante el taller.</p> <p>Finalmente, se cierra el taller, proporcionando los datos de la promotora, y permitiendo preguntas, reflexiones finales, y comentarios por parte de las participantes.</p>	30	Constancia Flores	Realizan comentarios finales.
-------------------	--	----	----------------------	-------------------------------

6. Resultados

6.1 Resultados por sesión

Primera sesión

Tema: Entrevista grupal a profundidad

Objetivo particular de la sesión: Identificar las principales creencias, roles de género, y estereotipos hacia el cuerpo de mujer, que han contribuido en la formación de las identidades de género de las participantes; para luego analizarlas a la luz del constructo del empoderamiento.

Esta sesión comenzó con 8 asistentes de las 14 designadas, y con la presentación de la promotora, por parte de un representante del CDC, quien estuvo presente en esta primera etapa.

Con el afán de promover las condiciones necesarias para que se llevara a cabo un proceso enmarcado en el Desarrollo Humano; se realizó un encuadre del taller, basado en 3 actitudes facilitadoras del Enfoque Centrado en la Persona (empatía, aceptación positiva incondicional y congruencia). Dicha forma de trabajo, era conocido por 5 de las 8 asistentes quienes ya habían participado en el Diplomado de Desarrollo Humano Comunitario. Entonces se explicó y consensuó lo siguiente:

1. Puntualidad y asistencia
2. Confidencialidad (lo “que se dice y pasa aquí, se queda aquí”)
3. Hablar en primera persona del presente.
4. No juzgar, criticar, ni aconsejar.
5. Participación voluntaria y congruentemente con mi necesidad de hacerlo.
6. Sentarse en círculo.

Cabe acotar que estas condiciones se anotaron en un cartel, que permaneció pegado en la pizarra del salón, en cada una de las sesiones.

Antes de realizar la entrevista grupal a profundidad, las participantes se presentaron, señalando: nombre por el cual quisieron ser llamadas, estado civil, ocupación, si han tomado el Diplomado de Desarrollo Humano del CDC y su color favorito; (el representante del CDC, también lo hizo).

En este momento empezaron ciertas risas, se acomodaron en sus sillas, y colocaron sus bolsos en el piso, indicios de un aminoramiento del estrés y ansiedad inicial, con la que suelen empezar los procesos de trabajo personal y grupal.

Una vez logrado este ambiente, la promotora partió con el relato personal en torno a la pregunta: “¿qué significa para mí ser mujer?”, enfatizando los constructos de creencias, roles y cuerpo, como elementos de la identidad femenina, ligándolos con el empoderamiento. Después de esto, rápidamente las mujeres abordaron experiencias propias e íntimas en este sentido; por lo tanto el objetivo de la sesión se cumplió, aunque hubo quienes no hablaron de los 3 constructos, puntualizando 2 o uno de ellos.

Es relevante señalar que solamente 2 mujeres, incluyeron en su descripción identitaria a su cuerpo; y lo hicieron para comentar algún tipo violencia sexual en espacios públicos.

Así también una sola participante, resumió su identidad femenina en la maternidad: “ser mujer es tener la posibilidad de ser mamá; el padre es el proveedor, y yo mamá soy educadora”. Las demás asistentes se alejaban de esta creencia, incluso de estereotipos de sumisión y dependencia que suelen definir tradicionalmente a la feminidad (Lagarde, 2005). Para esta participante tal vez, el no encontrar ningún relato similar con el cual pudiera empatizar, la hizo abandonar el proceso, pues ya no volvió a asistir.

Cabe acotar que en las intervenciones de las mujeres que ya asistieron al Diplomado del CDC, se pudo notar ciertas solidificaciones en algunas ideas, citándolas: “desde que entre al Diplomado, vivo mi feminidad con libertad; ya no soy solo mamá, hago lo que deseo desde mi libertad”. “Yo he roto con muchas cosas, siempre me he preguntado ¿por qué otras mujeres no serán así?, ¿por qué le costará tanto?”. Estos diálogos, aunque ciertamente denotan logros personales, valorados, si se tornaban demasiado rígidos o acabados, podían impedir que este trabajo tuviese efectos; al mismo tiempo se observó que las demás participantes, tras oír estas palabras, trataban de incluir conceptos parecidos; tal vez como una forma de resistirse a ser su propio centro de experiencia.

La entrevista a profundidad tuvo una segunda parte, actividad titulada: frases de mujeres, este ejercicio fue efectivo únicamente para corroborar, que las participantes eran muy críticas ante los estereotipos patriarcales; sin embargo las intervenciones dejaron de hacerse en primera persona, o de relacionarse con la experiencia diaria, por lo que no fue totalmente adecuada.

Para cerrar esta sesión, se invitó a las participantes a contestar la pregunta ¿con qué me voy de esta sesión?, y se abrió un pequeño espacio para consensuar, la posibilidad de que en la última sesión del taller una observadora asistiera como invitada, lo cual aceptaron.

Segunda sesión

Primera unidad de trabajo: Creencias y conocimiento del sí mismo

Objetivo particular se la sesión: Identificar las creencias que definen la feminidad y analizarlas en función del conocimiento de su sí mismo.

Esta sesión comenzó con 9 participantes (las mismas que finalizaron el taller), una de las mujeres que asistió a la primera sesión no volvió a regresar, y 2 se integraron. Entonces el grupo quedó establecido tal como ya se lo ha descrito.

La actividad inicial (Saludándonos), permitió movilizar al grupo y energizarlo, preparando el camino para la segunda etapa que fue una dramatización.

Durante la aplicación de esta, el grupo se organizó rápidamente, utilizaron el material propuesto, existieron risas y aplausos; es decir se generó un ambiente de confianza, luego se hicieron reflexiones personales.

El objetivo llegó a cumplirse, puesto que las participantes durante la dramatización realizada, identificaron creencias estereotipadas de género (primera parte del objetivo), por ejemplo apelaron a la belleza física, la sumisión, el cuidado a los otros, la obediencia, para representar a la “mujer femenina o que la sociedad acepta”, y pusieron en escena agresividad, decisión e independencia para mostrar a la “mujer masculina o lo que la sociedad rechaza”. Lo que da cuenta de la identificación de las creencias

Resultó interesante que su lenguaje corporal mostrara mayor facilidad para expresar las primeras características (mujer femenina); en el segundo caso hablaron más bajo, sonrieron menos y el cuerpo estaba más rígido (mujer masculina).

Fue además evidente, el tipo de creencias victimizantes o heroicas, a las que hace referencia Lagarde (2005); en torno al heroísmo en medio de un sistema opresor, una diría: “a veces se me sale el lado agresivo, antes me quedaba callada en la calle si un hombre me faltaba el respeto, luego dije ¿por qué, qué les pasa? me volteo y les contesto, he llegado a patear los carros, digo hijo de... siendo mujer me veo mal haciendo eso”. En torno a la victimización auto aceptada: “yo crecí con eso de atiende a tu hermano es hombre. Pero decía ¿por qué esto le toca a la mujer? Cuando me casé pensé...va a ser lo mismo”.

La segunda parte del objetivo, también se cumple, pues llegan a detectar claramente que estas creencias de feminidad, fueron inducidas por su familia, comunidad, en última instancia por la sociedad y que al revisarlas desde su sí mismo, están en la posibilidad de aceptarlas o no.

Cuando las creencias de estas mujeres se revisaron a la luz de su sí mismo, el grupo se dirigió hacia un símbolo: el uso de la falda, como manifestación de estereotipo de feminidad (todas lo incluyen en su relato); en torno a ello las participantes aseguraron: “en la adolescencia me gustaba ser coqueta, atractiva, llamar la atención, me gustaba la falda, ya no la uso ahora tanto”. “A mí siempre me dijeron cómo te tienes que vestir, mi mamá, mi hermana, cuando era niña me ponían vestidos y faldas y era un pesar”. “De niña mi mamá me compraba solo vestidos, en la vocacional, ahorre y me compré mi primer pantalón”. Esto se destaca, porque para el grupo, utilizar pantalones, u otro tipo de prendas de vestir, era una manera de expresar su “sí mismo”; de reconocer que le pertenecía a su ser y que le era impuesto.

Al finalizar la sesión una asistente compartió de manera espontánea el poema: “Mujer” de Alaíde Foppa (esto no estaba previsto en la planeación de la sesión); las demás participantes se mostraron muy dispuestas a escucharlo, formaron un círculo de pie, tomadas de las manos se miraron entre sí conmovidas y algunas lloraron.

Tercera sesión

Segunda unidad de trabajo: Los roles de género y las habilidades de elección y negociación

Objetivo particular de la sesión: Identificar la manera en que se han construido, interiorizado y practicado los roles de género en los distintos ámbitos de su vida

Durante la dinámica inicial de esta sesión (“La rueda”, Aguilar, 2000, pág. 93) las participantes se tomaron más tiempo del señalado, esto demostró 2 cosas, existió mal administración de las actividades, y el grupo tenía muchas habilidades verbales, o necesidad de escucha.

Con la actividad que abordó la unidad de trabajo (Dividiendo roles) se observó una distribución estereotipada de roles, es decir: instrumentales para el hombre y expresivos para la mujer (Rocha & Díaz, 2011). Las participantes que no habían tomado el Diplomado del CDC, manifestaron estar en desacuerdo con esta repartición, pues los hombres tienen “más libertad”; mientras que las mujeres que ya lo habían hecho lo juzgaron como “inequitativo” y apostaban por una mayor equidad.

En la tercera actividad (El Bosque de las mujeres), las participantes consiguieron trabajar un rol en ellas introyectado. Algunas son claras en manifestarlos, otras los ligaron con las creencias; al explicar su rol bajan la voz, enredan sus palabras, parecen nerviosas. Al estar al centro del círculo se pararon rígidas, con las manos adelante, o pegadas con fuerza al cuerpo. El grupo fue cálido, no alzó la voz (como se les indicó), se refieren a la compañera por el nombre. Se manifiestan sensaciones incómodas, tosen, reprimen el llanto, una sale del salón porque sentían náuseas. La declaración grupal ante la actividad fue: “no nos gustó vivirlo”.

Puede acotarse como equivocado, el haber realizado la última actividad (Rol y mi vida), pues rápidamente suspendieron las sensaciones catárticas y pasaron a la razón para justificarlas.

Dicho lo anterior, se rescata que el objetivo logró alcanzarse, las interacciones se orientaron hacia la reflexión del introyecto de los roles socialmente asignados, y surge una reacción emocional ante esto.

Cuarta sesión

Segunda unidad de trabajo: Los roles de género y las habilidades de elección y negociación

Objetivo particular de la sesión: Diseñar estrategias de elección y negociación, que promuevan roles de género orientados a retomar su poder personal, y equitativo con los demás.

Con la primera actividad de la sesión “Canasta revuelta” (Aguilar, 2000, pág. 101) las participantes logran recordar el nombre de las compañeras, lo cual es básico en el proceso de empoderamiento, porque la mujer debe significarse como sujeto, y no como objeto (Lagarde, 2005); y para ello es útil referirse a sí misma con un nombre, rasgo que las individualiza. Sin embargo esta actividad fue diseñada, para que las participantes que por primera vez entraban en contacto con el CDC, fueran reconocidas por las demás, lo cual no se logró, porque justamente ellas faltaron a esta sesión.

La segunda actividad: el Platillo ideal, solamente se realizó hasta su segunda parte, debido a las condiciones que presentaron las participantes; pues ocurrió, que no ocupaban la mayor parte de su día en realizar roles de cuidado, como se llegó a suponer. Tal vez esto se deba, a que en esta sesión, solamente se encontraban las mujeres que había tomado el Diplomado; esta especie de “sub grupo”, protagonizó otro tipo de discurso, uno que promovía el recate del ser humano más allá del género y el equilibrio de papeles sociales.

Además, las participantes no muestran desagrado ante los roles de cuidado que realizan (tiempo con la familia, la pareja, los quehaceres domésticos), pues han destinado momentos al desarrollo personal, al cuidado físico, al descanso y a la recreación (autocuidado); señalan esto como logro de haber atravesado el Diplomado; una diría: “hace 2 años hubiese sido cero de desarrollo interno, y era súper floja para hacer ejercicio, y aunque no sea mi ¡waw! pues voy; voy media hora al gimnasio. Eso pasa desde que empecé con lo del Desarrollo Humano, me enseñaron que tengo que equilibrar”.

En sus intervenciones, ya estaba presente el concepto de elección: “el tiempo lo manejo como yo quiero, ya no estoy tan a disposición de mi marido”. “Todo mi pastel (refiriéndose al Platillo) es

todo lo que he elegido”. “Yo elegí todo esto, (señalando el gráfico creado) elegí apoyar a mi hijo; aunque el descanso es menor para lograrlo”.

Las estrategias de negociación, aún no se había desarrollado en ellas, aunque llegaron a conceptualizarlas, no señalaron ejemplos prácticos.

El objetivo en esta sesión no se cumplió cabalmente, puesto que las participantes ya tenían interiorizados los conceptos trabajados, por lo que las aportaciones de la sesión fueron limitadas, pero no menos valiosas.

Es básico indicar que aquellos discurso rígidos de la primera sesión fueron evidentes esta vez, una concepción de empoderamiento como logrado era el tema en común; por lo que desde este momento se empezó a realizar confrontaciones, con el afán de promover un proceso más profundo; lo cual finalmente les resultó útil, ya que se dieron cuenta de su escaso desarrollo en cuanto a la negociación. Se las observaba molestas al ser cuestionadas.

Hay un dato extra que se reporta, como ya se dijo a esta sesión no asistieron justamente las integrantes que no habían sido capacitadas en el CDC, por lo que se supuso, que este hecho tenía que ver con el ejercicio: Bosque de mujeres de la sesión anterior, y la intuición de que estaba poco explorado, o mal cerrado.

De manera que se respetara el encuadre, no se indagó directamente sobre las mujeres faltantes, la pregunta fue: ¿durante la semana, sintieron o pensaron algo relacionado con el ejercicio que hicimos el anterior sábado?”; las respuestas conducían a un proceso emocional: “a mí se me hizo muy impositivito, agresivo, pero lo relacioné conmigo misma, yo soy impositiva”. “A mí me dolió la cabeza, todo el día la pasé mal, sentía ganas de llorar”. Algo inesperado fue escuchar: “tal vez las compañeras faltaron porque no sabían que es normal sentirse mal”; “es que nosotras ya estamos más acostumbradas a eso y ellas no”.

Se destaca el hecho de que utilizaron la palabra “nosotras”, evidenciando una cohesión grupal, entre quienes ya tenían experiencia en el CDC, y también la posibilidad de asimilar procesos confrontativos, debido a dicha experiencia.

Quinta sesión

Tercera unidad de trabajo: El cuerpo femenino y su apropiación (tendiendo a la negociación)

Objetivo particular de la sesión: Reconocer los estereotipos corporales que tienen y la autopercepción corporal que han desarrollado en su historia de vida

La primera dinámica (Lluvia de ideas) de esta sesión, permitió que las participantes reconocieran estereotipos hacia el cuerpo femenino. Se refirieron a lo que se espera de la mujer, en cuanto a patrones estéticos y cosméticos, un patrón uniformizador (Martín, 2008).

Una vez revisado conceptualmente el tema del cuerpo, se las condujo a reconocerlo como parte de su yo, para ello fue efectiva la segunda actividad (Despertando el cuerpo). En la primera parte de la aplicación de este instrumento, se las observó atentas, con rostros sonrientes, compartiendo los objetos, respetando los turnos; 2 mujeres, que son promotoras comunitarias sugirieron comer algunas cosas, las demás las siguieron. Esto abrió el camino, para que los movimientos corporales preparados, para profundizar el trabajo (segunda y tercera parte del ejercicio), fueran fluidos, aunque algunas no se miraban a los ojos, tenían agachada la cabeza, y estaban sonrojadas.

Al momento de plantear la reflexión del proceso de manera escrita (Línea de vida yo-cuerpo), se mostraron más relajadas: se sentaron cómodamente, no cruzaron las piernas, ni mantenían los bolsos con ellas, respiraban profunda y pausadamente.

Describieron su autopercepción personal en tres momentos: infancia, adolescencia y actualidad. Cabe señalar que las mujeres, que ya han llevado el Diplomado, mostraban aceptación de sus características físicas, y ubicaban los valores socialmente impuestos al cuerpo de las mujeres como cuestiones construidas, que ellas pueden rechazar o aceptar. Ellas tenían un claro momento de quiebre entre la escasa aceptación corporal, y alcanzar lo señalado, y lo atribuían al Diplomado. En cambio el resto de participantes, si bien logró establecer con claridad las percepciones propias e impuesta que articulaban su ser corporal, no indican satisfacción hacia ciertas zonas; como señala la teoría, al indicar que la mujer define su imagen corporal en base a mandatos sociales de cómo debe ser (Mancillas, 1997).

De cualquier manera, el grupo por completo se conducía a una idea: lo “que nos dijeron”, versus lo “que me digo” en cuanto al cuerpo; por lo que se decidió cambiar la actividad diseñada para el final (destensar el cuerpo) por la denominada Deshaciéndome de lo que me perjudica, donde las participantes fueron invitadas, a imaginar que en su ombligo se ha ubicado todo lo que está impuesto a su cuerpo , entonces se lo “arrancaban” y agitaban las manos hacia el suelo: “entregándolo a la tierra”; luego alzaban las manos haciendo el gesto de “agarrar energía del cielo y volvérselo a colocarla en el estómago”. Tras ello las participantes indicaron sentirse “aliviadas”

Por todo lo observado, se asegura que el objetivo se cumplió, pues el proceso permitió un reconocimiento de estereotipos y de su percepción corporal; como resultado añadido está que algunas mujeres, no solo lograron este reconocimiento, sino que muestran indicios de un proceso encaminado hacia la apropiación corporal, como sinónimo de aceptación y cuidado.

Sexta sesión

Tercera unidad de trabajo: El cuerpo femenino y su apropiación (tendiendo a la negociación)

Objetivo particular de la sesión: Reconocer las sensaciones corporales placenteras y eróticas

Con la primera actividad (Destensar el cuerpo) las participantes suspiran, se observa sus cuerpos relajados, como entrando en contacto con sus sensaciones, esto fue básico para abrir el camino para cumplir el objetivo.

Luego, cuando miran un extracto de la película propuesta (Flor del Desierto); las mujeres indican sentirse: “molestas, indignadas, enojadas y tristes”, con la historia de la protagonista. Más allá de eso, empiezan a desmitificar a la mujer diseñada para la reproducción, y la proponen como un sujeto que puede sentir placer.

En el ejercicio siguiente (La flor y el jardinero), hay mucha risas, el ambiente es algo ruidoso y algunas ocuparon menos tiempo de lo propuesto, todo ello tiene sentido al llegar a la reflexión grupal, pues indican que les costó “tocar”, más que ser “tocadas”, esto podría asociarse con la pasividad sexual, para la que las mujeres son educadas (Guzmán & Bolio, 2003).

Un hecho trascendental es que en la actividad Silueta de mujeres, todas las participantes realizaron figuras incompletas de sus cuerpos, a muchas les faltó, las manos, los brazos, los senos, pero ninguna describió sus genitales; esto corresponde a la explicación grupal de haber experimentado placer sexual con culpa; al respecto Sanz (1999, citada por Tárano, 2013), advierte que en la actualidad el cuerpo se vive hacia la culpa cuando hay goce corporal.

Cuando se les pide detectar sus zonas erógenas, logran hacerlo gracias a la actividad previa: La flor y el jardinero, lo que denota una interrelación y progresos parciales durante la sesión. Pero empezó nuevamente un ambiente muy ruidoso, y constantes risas que interrumpieron las participaciones, esto paró cuando una persona habló sobre su abuso sexual en la infancia, incluye detalles, llora; mientras lo hace, las demás la escuchan atentas, tosen, tienen la cabeza agachada.

Otra participante, no ha dibujado ninguna parte de su cuerpo; al confrontarla, tose, habla bajo, es clara una resistencia al tema.

Una más indica: “este tema (placer: erotismo), me es difícil, nunca lo he hablado antes, pero aquí como que puedo hacerlo”, y continua: “es un conflicto no sé qué es lo que me puede ayudar para que me permita... porque yo no sé si ha pasado o no ha pasado un orgasmo”; en este momento 2 participantes tratan de aconsejarla, por lo que la promotora debió señalarlo y detenerlo, así no se interrumpió el encuadre, ni el proceso grupal.

Todo lo descrito lleva a indicar que el objetivo se cumplió, pues las actividades permitieron que las participantes, detectaran, identificaran y reconocieran sensaciones placenteras-eróticas.

En esta sensación se esperaba introducir el tema de apropiación corporal y del placer, pero se manejaron mal los tiempos, y surgió el relato de abuso sexual al que debió atenderse; por lo que no se realizó la actividad final (Abrazo al cuerpo); y en cambio se decidió preguntarles: “¿cómo se van?”, interrogante que intentó detectar sensaciones desagradables aún no resueltas.

Séptima sesión

Tercera unidad de trabajo: El cuerpo femenino y su apropiación (tendiendo a la negociación)

Objetivo particular de la sesión: Esbozar estrategias de apropiación corporal y del placer-erotismo, incluyendo habilidades negociadoras en sus relaciones.

El primer ejercicio (cometas y astrónomos), con el que se empieza esta sesión, abre en las participantes un espacio para el reconocimiento de sus sensaciones corporales; mientras lo llevan a cabo, ríen, algunas corren y bailan.

Después de manera simbólica, usando un globo (cuerpo de colores) se empezó a trabajar la apropiación corporal y del placer, lo que resultó muy útil, porque de manera sutil pero real, las mujeres empezaron a hablar de su propio cuerpo, erotismo y apropiación. Cuando se las invitó a formar un círculo y compartir la experiencia, se ubicaron en un círculo más pequeño, retiran sillas vacías, y señalan: “unámonos más porque lo que vamos a compartir es privado”; solamente una participante manifiesta incomodidad al hacerlo, pero no por ello se aleja.

En sus intervenciones todas hablaron del primer el ejercicio (cometas y astrónomos), concluyendo: “con lo del cometa me sentía bien, sonreía, me gusta observar y también participar”.

Al indagar sobre la posibilidad de ceder el cuerpo y el placer al otro; el grupo señala haberlo hecho (en palabras de Lagarde, 2005, cuerpo-para-otros), pero también indican que lo han retomado, gracias al Diplomado en Desarrollo Humano, o por procesos personales como divorcios, volver a establecer relaciones de pareja, reflexionar sobre ello, etc. También recuerdan algunos aspectos en los que aún pueden “mejorar”; y señalan que la negociación del placer, implica responsabilidad y compromiso con el otro y consigo mismas.

Durante estas reflexiones, se profundiza la narración sobre el abuso sexual que una mujer sufrió de niña, y otras 2 participantes también hablan de situaciones similares. Otra más, empezó a intervenir con un problema de pareja, su voz se escuchaba quebrada, las piernas cruzadas y las manos tensas; las demás la escucharon; 2 mujeres (las mismas que en la sesión anterior aconsejaron) la contienen empatizando con ella.

Otro dato relevante es lo que ocurrió durante el cierre de la sesión (Abrazo al cuerpo), donde se añadió al ejercicio un abrazo grupal mirándose a los ojos, algunas se conmovieron y lloraron; la participante que había sido contenida antes, indicó: “ya quiero que acabe, siento ganas de llorar”.

El objetivo se cumplió, puesto que no solamente llegaron a comprender los conceptos de apropiación corporal y del placer, sino que algunas pusieron ejemplos en su cotidianidad: “me di cuenta que sí me cuido, me checo a cada rato, el cuerpo me habla”. “Todo me gusta de mi cuerpo, pero quiero hacer ejercicio para bajar el abdomen y tonificarlo más”. “Me doy cuenta que si quiero puedo fluir, puedo ser lo que realmente quiero ser; el dejarme llevar el dejarme sentir como en mi relación con los varones”.

Se les recuerda, que la sesión siguiente es el cierre del taller y que asistirá una observadora como invitada, esto se lo realizó con el objetivo de promover la asistencia y puntualidad.

Octava sesión

Tema: Revisión de la identidad de género y empoderamiento

Objetivo particular de la sesión: Recopilar los aprendizajes obtenidos en la revisión de la identidad de género y diseñar opciones claras de empoderamiento.

En esta sesión se contó con la presencia de una observadora participante, quien colabora con la promotora, en la logística del taller (entrega de materiales, acomodando el salón, etc.) y está allí para triangular la información

Se empieza la sesión incluyendo en el encuadre, el cierre del taller; luego la observadora se presenta dando los mismos datos que las participantes indicaron al inicio del proceso (nombre por el cual quieren ser llamada, estado civil, ocupación y color favorito).

La sesión empieza solamente con 3 mujeres, por lo que la primera actividad no fue efectiva (Repitiendo los nombres y colores); pues no se pudo recordar los nombres de todas las participantes.

Durante la segunda actividad (El puente hacia la diosa), ya se había completado el grupo; se observaron atentas y concentradas durante la realización de los trabajos propuestos. Al momento de escoger la diosa que las identifica, algunas coinciden en el mismo gráfico, pero ceden y se ponen de acuerdo. Cuando empiezan las exposiciones utilizan frases como “me doy cuenta”, “es un proceso”; escuchan atentamente, y ocupan el tiempo propuesto para la actividad. Sin embargo una participante no respetó el tiempo, otra compañera lo señaló y el resto del grupo se mantuvo

en silencio. Entonces el ambiente se tornó tenso, y la promotora intervino, manifestando que en lo posible usaran el tiempo adecuadamente, pero que toda expresión mayor a ella era también valorada.

Aunque las participantes logran la esperada relación entre los constructos de identidad de género y los del empoderamiento; se tuvo que realizar preguntas, reflejos, y concretizaciones para que lo clarificaran. A sí mismo se les propuso escribir un compromiso con otras mujeres de su familia, trabajo, promotoría, etc.

Hay que señalar que a pesar de que estaba planeado, no se trabajó la importancia de mantener una red de apoyo de mujeres (con un estambre se formaría una red); no se observó la posibilidad de hacerlo, debido a que los diálogos se orientaban más bien a un primer nivel de empoderamiento (personal), e inicios del segundo nivel o en las relaciones cercanas, en términos de Rowlands (García B. , 2003). Entonces no se consideró oportuno, profundizar este segundo nivel, ni potenciar un tercero es decir el de relaciones comunitarias; sin que todas estuvieran sensibilizadas para hacerlo. Para ejemplificar las formas de empoderamiento alcanzadas, se retomaron los siguientes diálogos: “mi compromiso, empezando conmigo y en la promotoría que tengo un grupo de puras mujeres, que las mujeres empiecen a amarse, valorarse a ellas mismas, que se miren y se escuchen y haciendo esto van a valorarse y dejar de ceder el poder a los demás y van a empezar a recuperar el poder que cedieron a muchas personas, y que yo también lo cedí”. “Mi compromiso es con este grupo, y es escuchar, compartir experiencias y compartir más de mí misma, no encapsularme... y escuchar más, para ser parte de la vida de otras mujeres, así se daría más confianza para el grupo”.

Cuando se les entregó los certificados de participación, se les mencionó características de poder personal, que la promotora observó durante el trabajo; algunas de ellas lloran, se abrazan, expresan: “no quiero que se acabe”; “me gustó mucho venir”; “aprendimos mucho”; “fue un período de muchos darme cuenta”.

Creo que el objetivo de la sesión y finalmente del taller se cumplió, las participantes lograron establecer una relación entre identidad de género y los elementos del empoderamientos.

En cuanto al reporte de la observadora participante, se destaca el surgimiento de una nueva categoría: el valor que estas mujeres otorgaron a la escucha activa, como característica de poder personal; así mismo la observadora acotó que el hecho de que algunas hayan participado en el Diplomado, posibilitó su manera de expresión, sobre todo al utilizar los términos como: “darme cuenta”; “me permito”; “libertad”; “se vale sentir”, y que las participantes novatas, se movilizaron hacia este tipo de intervenciones.

6.2. Resultados por participante

Se los relacionará con el cumplimiento de los 3 objetivos específicos, como necesarios para llegar al objetivo general:

Participante A

En esta participante se evidenció claramente una identidad de género en transición (Rocha & Cruz, 2013), pues a sus roles de cuidado de madre y esposa, se añadían los de trabajadora fuera del hogar: “yo trabajo porque mi marido no fue un buen proveedor; 20 años me quedé en la casa con mis hijos porque yo quería hacerlos a mi manera, luego dije no”.

En su descripción identitaria, es una de las 2 mujeres que se refirió a su cuerpo: “de mujer me molesta que me topen en la calle, me agarran cuando me bajo del camión”. También al describirse, se observó un diálogo que tendía hacia la equidad de género: “yo desde niña rompo parámetros. A mis hijos no los críe así: cosas de niños y niñas, no se las marqué. Yo educo a mis hijos diciéndoles: son seres humanos y como tales deben cuidarse, no importa si son hombres, como seres humanos deben atenderse y cuidarse”.

Se señala como relevante, que esta mujer poseía como símbolo de identidad femenina: el uso de un delantal de cocina (babero), y haber dejado de usarlo, lo interpretaba como: emancipación personal; manifestó: “yo me pongo el babero para no ensuciarme mi ropa, una vez que salgo me lo quito; mi concuña, mi suegra, no se lo quitaban, era de uniforme su babero oficial, aún saliendo a la calle todo el día. Yo empecé a quitármelo, mi otra concuña me vio, y también empezó a quitárselo”,

Con ella el primer objetivo sí se cumplió, ya que logró discriminar las creencias femeninas que no estaban acordes a su sí mismo: “la creencia que me ha limitado es que a las mujeres el hombre las tiene que mantener”; “no sé cómo debe ser, no estoy de acuerdo que el hombre mantenga a la mujer, pero tampoco la mujer a él”. Esta duda, se fue aclarando a largo del proceso; así durante la actividad de Distribuir roles, de la tercera sesión, en su reflexión señaló: “a pesar de estar casados, con mi esposo, sigue habiendo lucha de poderes, cualquier cosa que hablamos peleamos por el poder”. Entonces llegó a tomar conciencia de lo que le ocurría en relación a la creencia impuesta, y la relacionó con su propio ser, llegando a nombrarla como lucha de poder.

El segundo objetivo también se consiguió; pues logró conocer los roles impuestos a los hombres y mujeres, manifestando al respecto: “la abuela, la mamá es la que pasa la creencia, se le pasa a la niña y al niño, le dicen atiende a tu hermanito y así se reproduce el rol”; “los papeles de los hombres, son hacia afuera, hacia la sociedad, los de las mujeres hacia la casa”. Este proceso cognitivo, lo plasma en su vida diaria: “me cuesta mucho explorar el rol de proveedora” y continúa, “estoy incómoda, anclada por no poder hacer las cosas que quiero hacer porque estoy desempleada por estos días; estoy muy incómoda”.

Al realizar el ejercicio del Platillo ideal, demuestro habilidades de elección: “al principio cedía mi tiempo, pero luego empecé a marcar territorio, aquí no te metas, esto no es tuyo. El tiempo lo manejo como yo quiero ya no estoy tan a disposición de mi marido”. Y negociación en formas concretas: “mis hijos, mi marido se sirven la comida; cada uno lava la ropa, los platos”, y atribuye este logro al proceso que vivió en el Diplomado: “desde el Diplomado empecé con esto; dije hasta aquí ya no, se levantan y ayudan a lavar trastes”. Indicó que gracias al ejercicio del Platillo ideal se dio cuenta que tener poco trabajo, por aquellos días (se dedica a su propio negocio), la estaba incomodando, haciéndola sentir nuevamente dependiente de su pareja.

El tercer objetivo con ella, se llevó a cabo parcialmente, pues no asistió a la sexta sesión, que abordó el reconocimiento del placer. Esta falta, pudo haber afectado esta unidad de trabajo; sin embargo era claro su rechazo al intento patriarcal de uniformizar el cuerpo femenino (Martín, 2008): “ las mujeres siempre nos debemos ver muy estéticas, lo que no tomaron en cuenta es que nosotras como mujeres latinas, somos más caderas, somos más bajitas y nos quieren poner

estereotipos de Europa que son más altas, más esbeltas y nosotras somos distintas, eso me repatea”.

Para ella resultado de vital importancia el instrumento Línea de vida yo-cuerpo, ya que logró un proceso de concientización: “ahora sí acepto mi cuerpo, pero descubrí que tengo que cuidarme... ahora viene los cambios hormonales”.

Con el ejercicio Cuerpo de colores, logró establecer una estrategia de apropiación corporal y del placer: “cuando estaba contestando las preguntas del globo dije, voy a seguir investigando que más me gusta de mi cuerpo, ya sé lo que no me gusta; pero no que me gusta; voy a explorar mi cuerpo”. En cuanto a las habilidades negociadoras en este punto, no las relacionó con su pareja, sino con la promotoría: “cuando recibí el globo, que era el cuerpo, lo recibí con algo de responsabilidad y compromiso, un poco cohibida, porque hay que cuidarlo, como en la promotoría”.

Finalmente el objetivo general llega a cumplirse con la participante, pues logró relacionar los constructos de la identidad de género con el empoderamiento; así diría en cuanto a las creencias y el sí mismo : “yo estoy trabajando en la confianza en la seguridad, me digo sí puedo, quiero sentirme segura, hay la posibilidad de poderme renovar”; no habla de roles, pero sí de su cuerpo y apropiación: “en el taller me di cuenta de los tabúes en cuanto del cuerpo: no tocarse, no motivarse, estoy en ese proceso de tocarse, motivarse una misma, no avergonzarme de mi cuerpo, aceptarme tal cual soy”.

Participante B

Para comenzar a reportar el proceso de esta participante, cuenta señalar que es promotora de Desarrollo Humano Comunitario, y que se encontraba realizando prácticas supervisadas; este dato es básico pues desde la primera intervención da cuenta de una identidad femenina, en la que se incluyen elementos de empoderamiento. Tal vez esto se debe a que el Diplomado tiene entre sus objetivos lograr que la persona redescubra y ejerza su poder personal. En tal sentido ella expresó: “como quería algo diferente para mí y así entre al Diplomado, ahora vivo mi feminidad con libertad; ya no soy solo mamá, hago lo que deseo desde mi libertad. Ahora que hago la

promoción mi esposo es la mamá y yo llego a mi casa libre, sin pesos”. En este concepto de empoderamiento, incluye elementos de equidad (o empoderamiento expresado en sus relaciones cercanas, según Rowlands ,1997 citado por García B. , 2003).

En cuanto al primer objetivo se cumplió con esta participante, ya que discriminó las creencias femeninas estereotipadas, que no concordaban con su sí mismo; en este caso lo relaciona con el uso de la falda y su decisión de utilizarla o no como una expresión de su yo: “me gustaba la falda, pero me incomodaba de adolescente, esto de vestir bien, las demás me veían de arriba abajo y eso me incomoda; ahora sólo la uso a veces, pero sí me gusta vestir bien, me gusta ser coqueta a mi estilo”

El segundo objetivo también se cumple; pues inició clarificando el rol socialmente impuesto que la limita; en este caso habla de una educación para la heterosexualidad, frente a su opción homosexual: “me educaron para ser niña buena, y no para seguir aquello que estaba fuera de la sociedad, es decir poder sentir, amar a otra mujer”.

Luego incluyó la habilidad de elección, al momento de ejercer los roles en los distintos ámbitos de su vida: “me educaron para que la mujer es la que atiende, la que sirve. Yo decidí estar en mi casa mucho tiempo porque me gustaba estar en mi casa, ya crecieron mis hijos y decidí cuidar de mí; yo tengo la posibilidad de elegir.”

Con el ejercicio del Platillo ideal, reconoce una expresión de autocuidado: “ocupo mucho tiempo en el trabajo, pero también en el descanso, estoy viendo en mí: si voy a trabajar, tengo que descansar, porque físicamente lo resiento”.

El tercer objetivo también logra cumplirse; primero reconociendo los estereotipos hacia el cuerpo femenino en su realidad: “cuando entre a la secundaria tenía este conflicto de ser muy delgada, era muy chiquita y delgadita, creo que mi cintura media 45 cm. Entonces eso era un conflicto para mí, porque mis demás compañeras estaban grandes, desarrolladas, con busto grande y yo era escurridiza y siempre luché por subir más de peso”. Y en la misma línea dice (cuando observa el extracto de la película “Flor del desierto”): “la película me dice que la mujer no tiene derecho a

sentir placer es solo para reproducirse, porque una mujer que siente placer es considerada una cualquiera”. Profundiza: “yo tuve mi parte de culpabilidad al sentir placer. En cierta etapa de mi vida tuve abuso sexual, y eso te despierta tu sexualidad mucho antes, empiezas a sentir sensaciones que ni siquiera sabes porque la sientes, pero las siente”. Este diálogo se rescató, además, porque se consideró, que las actitudes facilitadoras, promovieron que esta participante, tuviese la confianza para arriesgarse y narrar esta experiencia infantil.

Luego de este proceso, ella contrastó estos conceptos, con los de apropiación corporal: “pero durante el Diplomado dije bueno porque tengo que complacer a los demás si esta soy yo, y así me fui aceptando y me gusta como soy”.

En el ejercicio de la Flor y el jardinero, se da cuenta de algo nuevo para ella: “cuando me estaban tocando en la espalda me gustó, pero cuando me tocó tocar dije, tengo conflicto con tocarte, no quiero tocarte, no puedo tocarla, porque a la única mujer que he tocado en mi vida, es a mi pareja, me resistí a tocar a otra mujer y no pude tocarla (se ríe). Me sentí culpable de tocar, digo si no es mi pareja cómo voy a tocar a otra persona y me limité”. Esto podría relacionarse con un cuerpo vivido hacia el dolor (Sanz, 1999, citada por Tárano, 2013), y poca exploración del erotismo como actividad posible y beneficiosa para las mujeres (Lagarde, 2005)

En cuanto a su apropiación erótica, le resultó beneficioso el instrumento: cuerpo de colores, a partir de este reflexiona: “en un momento también cedí mi placer a mi pareja, a ella; me daba cuenta que daba todo para complacerla, y empecé a ver que la primera persona que debía quererme era yo. Eso me di cuenta con el Diplomado; es un proceso muy difícil, tocas cosas que te duelen, y decía ahora tengo que trabajar esto, lloraba, me dolía la cabeza”.

Por lo dicho hasta el momento, la participante mostraba un recorrido, en el que estaba apropiándose de su cuerpo y erotismo, por lo que se exploró la habilidad de negociación, profundizando la manera, en que ha enfrentado su homosexualidad con su esposo: “Este asunto lo hablé directo, con mi esposo, le dolió, lo lastimó, pero era una necesidad mía. Yo, no miento, no sabría para qué, expresé lo que siento, porque me sentí que lo estaba traicionando, se lo expresé, le duele, no lo acepta, todavía”. Aunque no hay total negociación, se evidenció un crecimiento de

dicha habilidad, ya que están en evidencia las 2 posturas, y el proceso dialéctico al que deberá darse paso (Rodríguez & Ramos, 2010).

Se destaca una constante en las intervenciones de esta participante, una especie de línea divisoria entre su estilo de vida antes y después del Diplomado del CDC; sin embargo este logro podría diezmarse, si no se lo reconocía como un proceso inacabado; por lo que se la confrontó varias veces, utilizando preguntas como: ¿de qué te liberaste?, ¿cómo hiciste para llegar a este estado?, ¿crees que ya has llegado a empoderarte por completo? .Cuando se la abordó así, parecía molestarse, pero progresivamente llegó a flexibilizar sus esquemas, sin dejar de considerar como importantes sus transformaciones: “siempre es un proceso, día a día vas encontrando cosas nuevas, arreglas una cosa y encuentras otras, este proceso empezó hace años y acabará nunca”

Finalmente se cumple el objetivo del proyecto. En la sesión final, especificó los beneficios que el taller ha traído para ella, relacionando la revisión de la identidad genérica (hablando de los 3 constructos: creencias, roles, cuerpo) con la posibilidad de acciones empoderadas: “crecí con la creencia que la mujer tenía que estar en la casa, servir al hombre y educar a los hijos, hoy creo que la mujer es libre de elegir lo que quiera, lo que quiera hacer por ella y para ella. En los roles, que la mujer debía educar a los hijos, yo así lo viví, así lo decidí, después me di cuenta que puedo estar en casa y ser proveedora, que sea una parte equilibrada, compartir los deberes con el hombre, sin la necesidad de estar en los extremos. En cuanto al cuerpo, que la mujer tiene derecho a conocer su cuerpo a explorarlo, a gozar su sexualidad, es una parte que me conflictúa, por lo que viví en la infancia, hoy la vivo, elijo con quién, cuándo, tengo la oportunidad de gozar mi sexualidad, de disfrutarla, que es lo que me costaba mucho”.

En su compromiso final incluye un primer nivel de empoderamiento(personal) y en cuanto a sus relaciones laborales (segundo nivel) (Rowlands ,1997 citado por García B. , 2003): “mi compromiso, empezando conmigo y en la promotoría que tengo un grupo de puras mujeres , que las mujeres empiecen a amarse, valorarse a ellas mismas, que se miren y se escuchen y haciendo esto van a valorarse y dejar de ceder el poder a los demás y van a empezar a recuperar el poder que cedieron a muchas personas, y que yo también lo cedí”.

Participante C

Esta participante se integra en la segunda sesión, por lo que al no estar presente en la entrevista a profundidad, no se tuvo la oportunidad de observar sus primeras aproximaciones a la identidad de género y el empoderamiento.

Tal vez por ello no se cumplió cabalmente el primero objetivo, pues si bien identifica las creencias impuestas a la feminidad, incluso reconociendo lo que le sucede emocionalmente; no logró discriminarlas en base a las decisiones de su sí mismo: “me prende, me enoja, que los hombres ordenen, y que las mujeres tengan que atenderlos, yo me peleo con eso, pero no tengo otra opción, porque vivo ahí con mis papás”. Desde esta intervención se denotaron muchas expresiones similares, es decir molestia, enojo y desacuerdo frente a la postura social de los hombres: “estoy como en competencia con los hombres, lo bueno y lo malo”.

El segundo objetivo sí se cumplió con ella, pero antes de llevarse a cabo pasó por una etapa en donde se continuó evidenciando las sensaciones antes mencionadas, y poca responsabilizarían y habilidad de elección: “las mujeres sí tenemos más responsabilidades que los hombres; eso me da coraje, que las mujeres no tengamos las mismas oportunidades en los estudios; a mí me pasó eso, en mi en mi familia me truncan los estudios porque me dijeron: ¿para qué si te van a mantener.”. Y continúa: “el rol que me está costando hacer es ser autoridad ante mi hijo. Es algo que me tocó hacer que no lo quiero, ni decido; yo no elegí ese rol, me impusieron, porque el papá está en España”. Se la confrontó ante esto invitándola a reflexionar: “aun así estas eligiendo; elegir no elegir también es una decisión”; pero no se logra responsabilizarla, pues responde: “yo como madre sí quiero apoyarlo para que siga estudiando, pero también me da coraje, mucho enojo, yo no elegí hacerlo”.

Lo que modifica este esquema, es la actividad del Platillo ideal, en el que la participante consiguió reconocer que sus roles de género también están sometidos a la posibilidad de elección y son su responsabilidad, en tal sentido diría: “cuando vi este plato, me di cuenta que el trabajo me absorbe mucho ahorita, precisamente porque tengo el cargo de apoyar a mi hijo en sus estudios; pero también me di cuenta que yo elegí todo esto, elegí apoyar a mi hijo, finalmente sí fue mi decisión, porque hubiese dicho no ya estás grande, pero yo quiero apoyarlo”. Añadido a

este rol de cuidado hacia el otro, no descartó el autocuidado: “cada 6 meses, cada año voy al médico. Me vitamino mucho, por el desgaste físico que tengo”.

El tercer objetivo llega a cumplirse, primero reconoce los estereotipos hacia el cuerpo femenino: “me desarrollé desde muy pequeña, era muy delgada y con muchísimo busto, tuve conflicto con eso, usaba la ropa súper holgada, porque era a cada rato manoseo, pues las críticas de que me veía más desarrollada, llamaba más la atención de los hombres, y ya querían tener una relación... manoseo, y tenía conflicto eso no me gustaba yo crecí con eso, como reprimido”.

También cuando observó una parte de la película Flor del desierto, analizó sus creencias hacia el erotismo: “yo he vivido mi sexualidad, hasta con culpabilidad en ciertos momentos, porque sí, también por lo que aprendí desde pequeña, no te toques ahí” (evidencia este discurso de una concepción del cuerpo hacia el dolor, la culpa, como señala Sanz, 1999, citada por Tárano, 2013).

Para ella el ejercicio de la Flor y el jardinero, le permitió hacer un primer contraste, de los conceptos anteriores con una nueva forma de experimentar sensaciones corporales: “con el ejercicio me dieron ganas de sentir este tocar pero muy suave, como la diferencia, a un placer más de tocar, sentir, tocar todo el cuerpo no solo los genitales”.

Con el instrumento: Cuerpo de colores, reconoce la posibilidad de una apropiación corporal y erótica, pero aún no se logró eliminar la sensación de culpa: “yo disfruto el placer, lo he buscado, porque me conozco, conozco mi cuerpo, conozco donde tengo el placer y he quedado satisfecha sexualmente, con culpa pero satisfecha”.

Aunque no llegó a desarrollar habilidades negociadoras en este plano, infiere lo que necesita, para compartir el placer con el otro: “para entregar mi cuerpo necesito confianza en el otro, al recibirlo me siento con confianza de que conozco al otro, me siento agradecida por esto. Yo necesito conocer a la persona primero, no soy muy abierta y se exactamente con quien compartir intimidades, y así se va dando relaciones poco a poco, con estas sí y con estas no”.

Todo este recorrido, permite manifestar que con ella se logró el objetivo general. Lo puntualizó en cuanto al tema de roles, tal vez porque fue la unidad, de mayor trabajo para ella ya que reconoció su capacidad de elegir, en tal sentido manifestó: “para mí el valor de todo este camino,

del taller, fue que me di cuenta que me siento físicamente cansada, y empecé a decir hasta aquí hago estas actividades, ya no me comprometo a tanto. Hace año y medio he tenido actividades así como que muy... y físicamente me siento cansada y me voy a dar permiso de decir, ahorita no gracias. He concluido compromisos para dedicarme más a mí, a mi alimentación, descanso y hacer ejercicio, si he estado cambiando a eso que me hace sentir bien y me gusta”.

Su compromiso lo realizó en torno a las mujeres cercanas, destacando la importancia y el valor de la escucha que puede brindarles: “voy a seguir escuchando a las mujeres; me gusta escuchar a la gente, llegan me platican y tengo la paciencia de escucharlas, me identifico con ellas, lo que ahora hago, no es deprimirme al oír las, sino compartirles mi vivencia y eso me da mucho”.

Participante D

Durante la entrevista a profundidad, se puede rescatar como importante, el relato de esta mujer en torno a la identidad femenina circunscrita a la negación de su maternidad: “al principio fue una batalla no tener hijos, la gente me preguntaba y eso me afectó psicológicamente, yo dudaba mucho: ¿ser madre o no?, decía tal vez no lo quiero y quiero darle gusto a mi esposo”; y luego profundizó : “antes decía ser mujer es ser madre, ahora me desarrollo en mi trabajo; me cuido, me compro cosas, soy libre; a lo mejor ¿soy egoísta?; pero yo sentí que no era importante tener hijos”. Todo lo mencionado calza en la descripción de una identidad en transición, en la que hay un cuestionamiento entre la mayor independencia, y posponer vivencias como la maternidad (Rocha & Cruz, Introducción, 2013).

El primer objetivo se cumple con esta participante; primero ubicó una creencias impuesta a la feminidad en su propia vida: “como me enseñaron he crecido callada, con miedo, no hablaba no decía lo que sentía, pensaba tengo que decir muchas cosas, pero me limito”, y aunque no hay una plena discriminación de esto frente su sí mismo, sí se inició el proceso, pues empieza a cuestionarse: “a veces pienso, si hablo, si digo lo que quiero ¿pasará algo?, quiero saber lo que quiero”

El segundo objetivo, en esta participante no se llega a cumplir en su totalidad, pues si bien logró conocer los roles designados a los géneros, y enfocarlos en su propia vida, faltó a la cuarta sesión, y el proceso quedó incompleto, limitándose al mencionado reconocimiento: “yo tengo el

rol de no poderme expresar, me callo así me duela. Tengo miedo de ofender a los demás, por eso no hablo”.

En cuanto al tercer objetivo, tampoco se logra cumplir a cabalidad, porque no asiste a la séptima sesión, en la cual se concluía el proceso de apropiación corporal y erótica. Lo que sí se obtuvo fue que analizará los estereotipos del cuerpo femenino, en este sentido manifestó: “yo me iba por el consumismo, y decía si te compras esto te vas a ver bonita, o todo el mundo te va a ver, y yo decía, a mí también me va a quedar padre, si a ella se le ve bien a mí también. Luego tomé conciencia y dije como...como exposiciones de mujeres, a ver quién está mejor y más bonita y eso no importa tanto como lo inteligente”; testimonio que da cuenta del reconocimiento de un cuerpo femenino alineado a requerimientos cosméticos, según el ojo masculino (Tárano 2013).

Logró algún indicio de apropiación corporal: “si realmente me quiero y me valoro, tengo que cuidarme físicamente, hacer ejercicio, alimentarme bien, tratar de no beber y fumar y luego me ponga lo que me ponga me voy a sentir bien”; aunque para hacerlo todavía se comparaba con los otros, es decir no se tomaba a ella misma como centro de su experiencia: “los lentes que uso me gustan, me compro a mi gusto, veo a las chicas con unos lentesotes y digo los míos están preciosos a comparación”. Se consideró necesario entonces, confrontarla en base a la actividad: Silueta de mujeres, en la que, para describirse físicamente no nombró ninguna parte de su cuerpo, y solo señaló “soy bonita”, entonces reconoció: “el hecho de decir soy bonita y tengo buen cuerpo ya para mí es todo, pero me quedo con la sensación de que no le pongo mucha atención a mi cuerpo, que no lo exploro”.

También dió inicios de percibir su cuerpo como erotizado (con el ejercicio de la Flor y el jardinero) “yo soy de mucho contacto físico, me gusta apapachar, abrazar, besar; a veces no puedo expresar lo que quiero decir, pero con abrazar y besar me produce satisfacción. Me gusta que me apapachen, que me abracen. El hecho de que me toquen me hace sentir placer, que me toquen los pies, que me toquen la espalda, que me den un masaje, me encanta, aunque no hay penetración, me siento bien”.

No estableció mecanismos para lograr la apropiación erótica (a esta sesión faltó) y su proceso se quedó en vivir el placer con culpa: “sí me siento mal, porque abrazo y apapacho a mi esposo y él cree que ya quiero tener relaciones sexuales” (aceptación de la pasividad femenina, y juzgada al

no esperar la iniciativa del varón, según Guzmán & Bolio, 2010.).En ella no se consideró oportuno intervenir con conceptos de negociación, pues la fase previa, de apropiación, no se completó.

Finalmente el objetivo general del taller, se cumple con esta mujer, su reflexión la hace en torno al cuerpo, como elemento para llevar a cabo acciones empoderadas; tal vez eligió este constructo, por ser en ella el más confrontado; de modo que llegó a concluir: “al principio del taller no conocía mi cuerpo, me daba pena el tener un acto sexual con mi esposo, me preguntaba ¿por qué me siento mal?, ¡no puede ser!, no puedo sentirme así, y estoy aprendiendo a sentirme bien, ¿porque no?... necesito aprender más que es lo que me gusta, como me siento, cómo tengo que...um, esto me gusta, o no me gusta, estoy aprendiendo que yo decido que quiero y que no quiero”

En su compromiso para con otras mujeres, también destaca el valor e importancia de la escucha activa: “hay muchas compañeras, que quisiera ayudarlas, escucharlas, apoyarlas, y compartir experiencias con ellas para poder aprender”

Participante E

Esta participante al principio del trabajo denota una identidad femenina, atravesada por la lucha de poder, y el enojo ante la desigualdad de género, pero sin los elementos para trascender estas problemáticas, en torno a ello manifestó: “a mí me fue difícil aceptarme, yo siempre renegué porque fui mujer; porque los hombres tienen más facilidad en las cosas. Yo decía ¿por qué a mis hermanos les dejan hacer ciertas cosas y yo no?, cuando empecé a decir eso, puse de cabeza a mi familia; yo quería competir con mis hermanos, quería igualarme a ellos”.

El primer objetivo con ella sí se cumple, pues discriminó las creencias de género, de manera simbólica con en el uso de la falta: “a mí siempre me dijeron cómo te tienes que vestir, mi mamá, mi hermana, cuando era niña me ponían vestidos y faldas y era un pesar, me obligaban”, y continuó: “ahora me cuestiona mi mamá ¿por qué no usas vestidos? ; le digo, no me voy a poner lo que tú quieras, me siento molesta, entro en conflicto con las personas que me dicen eso de ponte esto, me vale como se me vea (su rostro se ve enojado), pero si me ha costado ver de dónde vienen, todo eso que me han enseñado” . Se siguieron demostrando sensaciones de molestia.

El segundo objetivo no se cumple cabalmente, porque falta a la cuarta sesión, de manera que en esta unidad su proceso no fue completo. A través de la actividad Dividiendo roles, consiguió vincular estos papeles sociales a su propia experiencia, resaltándose de nuevo el enojo al hablar: “siento coraje por la discriminación en los papeles, no es la misma oportunidad, hay una lucha de poder entre los hombres y las mujeres. A veces yo me quiero poner en el papel del hombre y al revés. Me cuesta mucho obedecer, ser responsable, no me gusta que me manden como mujer, que me pongan horarios”. Lamentablemente al no asistir a la siguiente sesión, no se pudo facilitar en ella habilidades de elección y negociación, que le hubiesen permitido manejar adecuadamente las sensaciones de ira y enojo que se evidenciaron durante su proceso.

El tercer objetivo sí se cumplió, ya que consiguió contrastar los estereotipos hacia el cuerpo femenino que en su caso prevalecían, con los conceptos propuestos. El proceso que siguió, comenzó con la identificación del estereotipo que ella tenía sobre el cuerpo de las mujeres: “a mí me inculcaron que la mujer debe ser esbelta, que tiene que tener bonito cuerpo, que tiene que sonreír siempre, que por lo regular debe tener el abdomen plano. Cuando yo subía de peso me decían: estas subiendo de peso, ¡que gorda estás!, empezaban con las críticas, lejos de llevarme a una estabilidad emocional, yo sola me decaía, me comparaba con mujeres más delgadas que yo” (estereotipo de cuerpo “tubular”, Martín, 2008).

En cuanto a al reconocimeinto corporal, le fue útil el ejercicio Línea de vida yo-cuerpo; a través del cual logro decir: “actualmente no me acepto como soy. No me valoro lo suficiente”

En cuanto al reconocimiento de un cuerpo erótico, le beneficia el instrumento: La flor y el jardinero, manifestando: “a mí no me gusta que me toquen, sentí bonito pero incómodo, no permito que alguien más me toque, solo si yo lo decido quién, porque si no es de quítate”. Reconoce además gracias al ejercicio una nueva zona erógena: “cuando me tocaron los pies me gustó y eso no me había dado cuenta”. Luego profundiza el tema del placer: “cuando he tenido relaciones con los varones, sentía culpa tenía que parar y llorar” (su intervención también encaja, con un concepto del gozo vivido como culpa como indica Sanz, 1999, citada por Tárano, 2013).

En cuanto a la apropiación corporal y del placer (con el ejercicio Cuerpo de colores), logró una reflexión completa sobre el tema, relacionándola con su experiencia de abuso sexual infantil: “ahora, después de mucho tiempo, de reconocer lo de mi abuso de niña, porque a mí también me

abusaron sexualmente; en las relaciones sexuales ya me es placentero, ya me satisficé, ya lo satisficé, ya es llegué al bienestar. Cuando reconocí lo de mi abuso fue como una fractura, el no comprenderlo desde antes me hizo sentir culpable”. Esto también tiene un vínculo directo con el clima de confianza del grupo, y la expresión previa a este testimonio, de 2 similares, de modo que la participante E se arriesgó con la revelación de este material personal (como lo señaló Corey, 1995, al referirse a los procesos grupales descritos por Rogers, 1970).

En este caso se cumplió el objetivo general del proyecto, relacionando los 3 elementos que componen la identidad femenina, y opciones claras de empoderamiento, en tal sentido expresó: “en mis creencias, roles y cuerpo, quiero equilibrarme. Mis creencias, que me inculcaron de chiquita, los deberías que quiero trabajarlos, y la lucha de poder que tengo con los hombres, dejarlos... dejar que cada quien sea como quiere ser. Lo que es en los roles, aprendí que hay otras actividades, otras cuestiones, no solo la profesión. En el cuerpo: cuidarme, voy a cuidar mi alimentación y conjugarla con hacer ejercicio”.

Su compromiso en torno a otras mujeres, destaca una primer y segundo nivel de empoderamiento, parafraseando a Rowlands, (1997 citado por García B. , 2003), es decir a nivel personal y en sus relaciones, así mismo, en esta segunda dimensión sobresalen las categorías de empatía y escucha activa: “mi compromiso es cultivar lo que tengo para darlo a otras mujeres, en este caso poder escuchar, tolerar, observar, sin juzgar y sin criticar; hacer una empatía con esa persona, para comprender su sufrimiento y hacer un buen tipo de trabajo”.

Participante F

Esta participante, es una de las 2, que al hablar de su identidad incluyó a su cuerpo; lo hizo en torno a la incomodidad que le produce, ser observada sexualmente por el género opuesto: “me cuesta aceptarme como mujer, mi cuerpo... de que si me miran los hombres, de que si les gusto”. Luego da un claro ejemplo, de su identidad femenina en transición, en el cual vivencias como las de formar pareja pueden postergarse, en búsqueda de una mayor autonomía (Rocha & Cruz, Introducción, 2013): “a mi edad todos se empiezan a casar, pero entendí si llega la persona adelante, sino también, lo que cuenta es ¿quién quiero ser?, hacia donde voy. Estoy pensando en el ser humano que soy”.

Con ella, se cumple el primer objetivo, pues logra discriminar las creencias impuestas a la feminidad, utilizando también el uso de la falda, como símbolo de la transmisión de lo que tradicionalmente se considera adecuado para las mujeres: “de niña mi mamá me compraba solo vestidos, en la vocacional, ahorré y me compré mi primer pantalón. Yo quería entrenar básquet, me decía mi mamá ¿cómo crees que vas a jugar básquet?; era una lucha entre lo que me habían inculcado y ahora querer usar pantalón”. La participante F contrapuso esta creencia, a la expresión de su sí mismo, expresado en su deseo de practicar el mencionado deporte, y una autonomía económica al comprarse una prenda de vestir distinta a las acostumbradas en el sistema familiar.

El segundo objetivo también llegó a buen término, ya que manifestó (con el ejercicio Dividiendo roles): “ahora me cae el veinte porque nos educan así, las creencias de ser niña bonita, es para que luego cumplamos un papel, nos educan distinto, para que hombres y mujeres tengan ciertos roles”. Y citándolo en primera persona señala: “yo tengo claro un rol: ser buena hija, y eso para mí era estudiar y trabajar”.

En cuanto a las habilidades de elección y negociación, que se estimulan con el instrumento del Platillo ideal, logró avances en el concepto de elección, pero no en el de negociación: “ahora con este plato, me acordé que estoy en un proceso de elegir, porque quiero meter más horas a lo laboral, pero independientemente y pienso en tampoco abandonar mi estado de salud”.

El tercer objetivo también se logra, primero reconoció el estereotipo hacia el cuerpo femenino, que ella tenía; nuevamente se trata de una visión del cuerpo “tubular” como paradigma de belleza, recordando a Vera (Martín, 2008), de tal suerte expresó: “yo viví mi cuerpo como con un rechazo hacia mí misma. Por ser un poquito más llenita, tuve mi temporada de depresión y era así como comer mucho y estuve con sobrepeso, un poquito, más de un año y por salud tuve que hacer algo, porque me sentía mal, porque también me detectaron soplo, todo se me juntó, me sentía rechazada”.

En las siguientes sesiones al explorar la posibilidad de apropiación corporal, indicó: “ahora puedo hacerme cargo de mi cuerpo, elijo como, me puedo alimentar de forma saludable, me puedo ejercitar, lo que me ayuda a relajarme”. Cuando se explora lo que la ayudó en este proceso, señaló al Diplomado. Pero también puntualizó los aprendizajes del taller, especificándolos en el

cuidado de su salud física: “cuando descubrí que tenía soplo llegó un momento que me cansé de tantos estudios y dejé todo en *standby*; ya no quería saber nada de doctores y nada. Y como hace un tiempo, hace 15 días, el taller me ha recordado esa parte, me hace falta regresar atrás y volverme hacer estudios, y si hay algo que hacer volver a hacerlo, como que lo tengo atorado ahí”.

En cuanto al reconocimiento erótico, también señala una postura de culpa frente al goce corporal (Sanz, 1999, citada por Tárano, 2013): “siempre lo del placer sexual era hasta que te cases, es como romper un tabú. Cuando lo rompí me sentí culpable, y mis papás piensan que no ha pasado”. Y avanzando en el tema: “en las relaciones sexuales, curiosamente me acuerdo de mis papás, son como una barrera, me acordaba de lo que iban a pensar. Yo no sé si ha pasado o no ha pasado un orgasmo”.

Y finalmente con las actividades de las sesiones (La flor y el jardinero, cometas y astrónomos, y cuerpo de colores) logró puntualizar herramientas para la apropiación erótica: “me hace falta aventurarme, no detenerme yo solita y conocerme más para dejarme ser y disfrutar lo que tenga que disfrutar”. Con ella no se trabajó el concepto de negociación, porque no se consideró que estaba lista.

Cabe anotar como interesante, en el proceso de esta mujer que durante las 3 sesiones que abordaron la unidad nombrada: el cuerpo femenino y su apropiación (tendiendo a la negociación), se acercó después de finalizada las actividades, expresando que antes no había podido explorar este tema, pero que en este grupo lo estaba haciendo.

Finalmente se logra el objetivo del proyecto; aunque no clarifica los 3 elementos de la identidad de género, sí exploró a profundidad la categoría de creencias: “el aprendizaje del taller lo uno con el darme cuenta, porque últimamente ha sido un período que me han caído muchos veintes. Me pude dar cuenta que tengo que trabajar esta creencia de aprobación de los padres, que a lo largo de mi vida he querido ser la hija perfecta. A lo largo del taller me he dado cuenta que tengo que definir primero que es lo que quiero yo, y descubrirme, porque me hace falta conocerme más, y dirigirme hacia eso, a lo mejor mis papás lo van a aprobar a mejor no. Tal vez perdería cosas, habría guerra con mis papás, pero ahora pienso que me van a seguir queriendo”.

Ella fue la única participante que encaminó el compromiso hacia otras mujeres, concretizándolo al grupo de trabajo, destacando también la habilidad de la escucha activa, como una posibilidad de expresar empoderamiento en las relaciones cercanas: “mi compromiso con este grupo es escuchar, compartir experiencias y compartir más, y escuchar más” .

Participante G

Esta participante, también comienza el proceso desde la segunda sesión. Por su proceso, se puede llegar a manifestar, que el primer objetivo sí se cumple con ella; primero porque reconoce en su propio marco de referencia, una creencia estereotipada sobre la feminidad (vista como heroína, en palabras de Lagarde, 2005) manifestando: “mi creencia es ser una mujer fuerte que no se deja de nadie; por eso a veces se me sale el lado agresivo, antes me quedaba callada en la calle si un hombre me faltaba el respeto, luego dije ¿por qué, que les pasa? me volteo y les contesto, he llegado a patear los carros, digo hijo de... siendo mujer me veo mal haciendo eso”. Profundizando esta intervención, para que discrimine lo que le sucede a la luz de su sí mismo (realizando reflejos, concretizaciones, exploración por parte de la promotora), esta mujer indicó: “yo creo que pensar que debo ser fuerte, me ha traído problemas porque sí soy agresiva, para no permitir lo mismo que me hicieron antes; que me traten mal. Por eso a veces resuelvo con mi esposo las cosas a golpes”... “hacer eso es como mi escudo; pelearme me hace sentir culpable, porque realmente no me gustan los golpes”.

El segundo objetivo no se cumple en su totalidad, pues logró identificar los roles de género socialmente impuestos, que la limitan, pero no los sometió a las habilidades de elección y negociación, porque no asistió a la cuarta sesión en donde se abordó este tema. De manera que en esta unidad, su proceso llegó solo a una primera fase; en sus propias palabras: “me cuesta el rol de buena madre; que mis papás me digan cómo debo ser, yo tengo mi propio estilo”.

En cuanto al tercer objetivo no se cumplió en su totalidad, pues no logró desarrollar opciones para la apropiación corporal y erótica, ni negociación, aunque sí concientizó estos conceptos. Comenzó entonces reconociendo el estereotipo que atraviesa la visión de su cuerpo, en este caso los ejercicios cosméticos a los que se someten las mujeres, para calzar en la visión estética de los otros (2013): lo manifestó así: “a mí me han dicho mientras más bonita estés mejor te conserves,

eres mejor para los hombres. Los hombres influyen mucho, ven a una gordita y a una flaquita y se van con la flaquita”.

En cuanto al reconocimiento de su autopercepción corporal, se notó que estaba construida en torno a conceptos ajenos, en este caso los de su madre: “ahora mi mamá me dice que me veo gorda y yo sí creo eso; ella me dice ya se te salió la llanta y es que esto... como que siempre me busca un defecto. Lo más difícil es aceptarme tal y como soy porque no me gusta mi físico, me gusta nada más mi sonrisa y mis ojos, porque del cuerpo no me gusta absolutamente nada, la verdad”.

El acercamiento a su cuerpo erotizado lo vivía con culpa (Sanz, 1999, citada por Tárano, 2013): “me siento muy mal, cuando me tocan otras personas, que no son mi esposo y me siento culpable de sentir bonito; digo, yo no debería sentir esto y con otras personas como que no”. Para ella resultó beneficioso el instrumento de La flor y el jardinero, pues le sirvió para reconocer una nueva zona de placer: “es una sensación bonita, cuando me tocaron el cabello”.

En la séptima sesión esta participante abrió en el grupo, su dinámica conflictiva de pareja; tal vez la empatía y contención que recibió de las demás, posibilitó que su proceso se potenciara de tal manera que se cumplió el objetivo general, consiguiendo vincular los 3 elementos de la identidad de género a opciones de empoderamiento, alrededor de la creencia señaló: “tenía la creencia de que las mujeres somos fuertes, y agarrarme a golpes, para mí es ser fuerte, era resolver las cosas a golpes, con la agresión; pero aprendí que no es así, y a dar la vuelta recordé que las mujeres de mi familia, la mayor parte es así, para nosotros se fuerte es resolver las cosas agresivamente y aprendí que no, que las cosas se pueden resolver tranquilamente”. Esta creencia fue la primera que incluyó en la definición de su identidad, y claramente se percibe como el proceso de trabajo, permitió movilizarla hacia un estilo saludable.

En cuanto al rol dijo: “hay que dejar que el hombre se involucre, no me toca sola a mí la casa, o los niños. Yo tengo 5 hijos varones y a mí no me gustaría de que en ellos el machismo siga”. En referencia al cuerpo: “mi cuerpo como que me empezó a gustar, pero lo voy a modificar con ejercicio, y alimentarme bien, me serviría organizarme”.

En su compromiso con las demás, parte de un reconocimiento personal, que puede extenderse hacia sus relaciones, incluyendo también como importante la habilidad de escuchar: “estas cosas que aprendí en el taller, me han servido y me gustaría compartir con las mujeres cernas; porque yo soy amorosa, entonces mi compromiso es escuchar a las mujeres que están en mi entorno: mis amigas y mi madre... otras mujeres de mi familia”.

Participante H

Durante la entrevista a profundidad, esta participante dio cuenta de una identidad de género, en donde ejercía roles innovadores (Mancillas, 2006), manifestó: “he sido la parte femenina y la parte masculina para mis hijos; porque desde que me divorcié, tuve que trabajar, ponerles reglas, ser la proveedora”.

Esta mujer, después de su divorcio empezó un proceso de desarrollo personal, en el que incluyó el Diplomado de Desarrollo Humano Comunitaria, por lo tanto, sus dinámicas en el taller estaban bastante influidas, por los aprendizajes ya logrados; de modo que la aproximación a su identidad de género en transición, no le estaba suponiendo una crisis, o sentimientos de frustración.

Hecha esta importante acotación, se comienza diciendo que el primer objetivo sí se cumplió; incluyó el símbolo de la falda para referirse a las creencias de la femineidad, y las discriminó en base a su sí mismo”: “utilizo, falda, vestido, pantalón y no me causa ningún conflicto, sé claramente quien soy y lo que me gusta”.

En cuanto al segundo objetivo también se consiguió; puntualiza el rol de género que considera poco equilibrado en su vida: “el rol de proveedora, me cuesta un poco equilibrar, porque quiero apoyar a mi pareja, pero con el cuidado de que no se aprovechen de mí, como lo han hecho antes”. Con el instrumento del Platillo ideal, logró introducir eficientemente la habilidad de elección: “de este plato yo soy responsable, me gusta todo, porque soy muy amigüera, estoy mucho con mis papás y con mis hijos; sí modificaría la actividad laboral, la bajaría, pero soy la proveedora”. Y negociación: cuando equilibra sus roles hacia los demás con su autocuidado, en tal sentido diría: “en mi casa todos colaboran, nos organizamos, eso empezó desde el Diplomado,

porque hace 2 años hubiese sido cero de desarrollo interno, y era súper floja para hacer ejercicio, y aunque no sea mi ¡waw! pues voy; voy media hora al gimnasio. Eso pasa desde que empecé con lo del Desarrollo Humano, me enseñaron que tengo que equilibrar”.

Para esta mujer, el ejercicio Bosque de mujeres le resultó útil, pues unido a otro proceso personal que estaba realizando (unas sesión de Constelaciones familiares), le permitió una acción beneficiosa “me sirvió para poner límites, como que fue un refuerzo a mi ejercicio de Constelación Familiar, porque poner límites me costaba mucho trabajo”.

El tercer objetivo no llegó a cumplirse, y no porque la participante no logrará lo esperado, sino porque las actividades del taller no promovieron esto, sino su proceso anterior en torno al Desarrollo Humano. Lo que consiguió es analizar sus estereotipos corporales, en sus palabras: “las mujeres embarazadas se ven más bonitas y plenas, porque dan vida” texto que se lo puede relacionar con el concepto del cuerpo embarazado como negación del erotismo femenino (Lagarde, 2005). A sí misma continuó: “yo era de las chiquitas, flacas, sin nada de nada, me daba una tristeza porque en la secundaria todas súper desarrolladas y yo súper flaca, y los niños ni siquiera te veían, era como la hermanita”; su intervención se la asoció con la tendencia de las mujeres a ajustarse a los ideales masculinos de belleza (Tárano 2013).

En cuanto a su reconocimiento corporal, le fue útil el ejercicio Silueta de mujeres, para darse cuenta de: “en mi dibujo del cuerpo me faltaron las partes más sensibles de mi cuerpo, porque me faltaron los oídos, que es lo que me encanta, ni puse los senos ni los genitales”

Cuando exploró el constructo de cuerpo erotizado, es la única participante que no lo vive desde la culpa: “yo nunca me he sentido culpable con mi placer, no tengo conflicto con que me toquen, ni en tocar”.

Entonces por esta forma de acercarse a su cuerpo y placer, no logró enfatizar algún cambio tendiente al empoderamiento, ya que consideró que era un área de su vida sin problemas: “soy dueña de mi cuerpo, entonces no tengo que hacer ningún cambio por el momento, para apropiarme, ya es mío, ya estoy apropiada, pero en el futuro tal vez, pueda cometer algún error”; la última frase da cuenta de una concepción de un proceso inacabado, y la posibilidad de un mayor bienestar.

Considerando estos datos se exploró con ella la negociación del placer, de manera que expresó: “con mi pareja actual, siempre pido lo que yo quiero, es de negociar, siempre pido y siempre complazco ”; atribuye esta habilidad a los aprendizajes, después de divorciarse: “con mi pareja llegamos a acuerdos, en todo, nos ponemos de acuerdo, lo basamos en platicar, porque venimos de experiencias anteriores, eso creo que nos sirvió mucho; él es divorciado y yo también, entonces como que no quiero volver a cometer lo mismo que hicimos antes, y eso creo que ahorita nos da éxito”.

Finalmente con ella, se cumple el objetivo general del taller, recordando que en este logro coadyuvaron su capacidad de resiliencia y sus procesos personales anteriores; manifiesta: “desde mi divorcio he trabajado muchas cosas internas, entonces el hecho de que esté así es de que he llevado ya un proceso, tal vez antes tendría toda la cabeza hecha bolas, pero ahora aprecio la seguridad en sí misma, soy independiente hago mis cosas”. Puntualizando los beneficios del taller, e incluyendo los elementos de roles y cuerpo en la identidad femenina, declaró: “me di cuenta con el taller, que me tomo mucho tiempo cuando me voy de mi oficina a mi casa, ahora me voy con mis hijos y compartimos platicamos; desde el taller le estoy invirtiendo más tiempo a comunicarme con ellos (roles). Antes creía que era importante tener un cuerpo bonito, una cara bonita para el esposo, pero no es solo eso, también son mis sentimientos, mis pensamientos, y quiero ser completa no solo del cuerpo sino de todo (cuerpo).

Su compromiso, se dirige a las mujeres en sus relaciones cercanas: “mi compromiso es seguir siendo un ejemplo para mi hija y para mis compañeras de trabajo, porque las mujeres de mi trabajo son dependiente, incluso en la oficina se dejan maltratar, les gritan y no hacen nada, y es algo que en mi caso no lo permitiría”.

Participante I

Esta participante, parte de una identidad de género, en donde los estereotipos y prejuicios la atravesaron de tal manera, que le incomodaban y perturbaban emocionalmente: “ser mujer lo he vivido como un peso muy grande, desde lo que me inculcaron desde niña; mi mamá era muy exigente y así se los transmití a mis hijas. A mis hijas les enseñé mucha cuestión moral y les creé el mismo peso que me pasó mi mamá”.

El primer objetivo con ella se cumple, partiendo de una creencia catalogada como de heroína, desde Lagarde (2005): “estaba con una carpeta para que no les toparan las pompas a mis primas y a mis hermanas, yo creía que debía defender a las mujeres”; pero al discriminarla ante a su sí mismo, toma un nuevo matiz: “sí me gusta defender a la mujer, pero no soy agresiva, ni me quiero parecer al hombre; estoy ahora aceptando mis matices, retomando mis potencialidades, desde mi feminidad”.

El segundo objetivo también llegó a cumplirse, primero ubica con claridad el rol socialmente impuesto, que limita su empoderamiento: “me cuesta mucho que siempre he tenido que ser ejemplo para los demás, para las mujeres de mi casa, porque soy la hermana mayor, como ser un ejemplo moral”. Con el ejercicio del Platillo ideal, no logró habilidades negociadoras, pero sí se promueve el desarrollo de su elección: “me doy cuenta que tengo muy pocas horas para dormir, he sentido cansancio. Pero me gusta tener otras actividades, porque las elegí, por ejemplo voy a cursos de teatro, literatura, computación, inglés, soy estilista; yo puedo elegir como armar este plato”.

El tercer objetivo se cumple, pero no completamente pues no asiste a la sesión de apropiación corporal y erótica. De modo que llegó solamente a reconocer ciertos aspectos en cuanto a estos temas. Parte revisando el estereotipo en torno a su cuerpo: para hacerlo recurrió a narrar su experiencia de abuso sexual infantil: “por el abuso sexual yo me sentía una persona mala, a los 11 años empecé a tener sensaciones en el cuerpo, para mí el cuerpo era sucio, me sentía en el lado obscuro, negativo”.

La participante logró expresar lo que le permitió abandonar el mencionado autoconcepto y desarrollar mayor conciencia corporal: “ahora creo que tengo el control y voy conociendo mi cuerpo, desde el cabello hasta los pies; pero para lograrlo lo primero fue darme cuenta, que no era responsable del abuso sexual, eso lo hice en el Diplomado; y también el teatro me ayudó a manejar el cuerpo, a aprender a expresar realmente el sentimiento eso me agrada y me hace aceptarme”.

En torno al reconocimiento de su cuerpo erotizado (con el instrumento de la Flor y el jardinero), manifestó: “me di cuenta que me gusta mucho tocar, el tacto y el contacto, me acordé cuanto disfruto abrazar a una de mis 3 nietas, que me quedo... le sobo la espalda, las piernas, la cabeza.

Entonces reconocí que el placer no está en el otro sino en mí, si yo estoy receptible, si decido estar bien, se da, si no... no, es cuando quiero siento y cuando no quiero no siento”. Con ella tampoco se habló de negociación.

El objetivo general se cumplió con la participante, pues se refiere plenamente a los 2 elementos que forman la identidad de género y las relaciona con el empoderamiento; primero las creencias: “en mi caso me quedé con las ganas de conocerme a mí misma para liberarme de todo lo que me dijeron de niña; tomar el pasado como la enseñanza que fue” . Y en torno a los roles: “aprendí que no se trata de mujeres forzándose a igualarse a los papeles masculinos, ni tampoco, víctimas, frágiles, maltratadas, ni sufridas sino como un equipo de mujeres, con fortaleza femenina”.

Una categoría que emergió en su intervención final, fue la confianza en el ser humano, como necesaria para llegar a una relación interpersonal donde cada quien ejerza su poder personal: “el valor del taller para mí es que reconocí plenamente que he sido muy desconfiada con el ser humano, lo que me ha minado para expresarme adecuadamente”.

6.3. Resultados por categoría

Identidad de género y empoderamiento

Esta es la categoría desde la que se parte con el grupo, y a la que finalmente se retornó para evaluar el objetivo general del presente estudio.

Cuando esta categoría se observó por primera vez, las participantes incluían en su descripción identitaria: cuestionamientos, dudas irresueltas, y sensaciones de incomodidad y frustración. Esto porque a sus roles expresivos se habían incluido otros denominados como innovadores (Mancillas, 2006), lo cual genera una especie de crisis de transición. (Rocha & Cruz, 2013). Además, en ciertos casos se sumaba a este proceso de identidad en transición el Diplomado de Desarrollo Humano, divorcios, desempleo, problemas de pareja o búsqueda de mayor independencia personal y económica; todos ellos sucesos que generalmente provocan una revisión del propio ser.

Otra singularidad en este grupo, fue que al explorar la identidad de género, las mujeres se refirieron a las creencias y roles que tenían, pero excluyeron de la descripción a su cuerpo.

En esta primera intervención, las mujeres incluyeron elementos de empoderamiento, como sinónimo de libertad, capacidad de decisión y búsqueda de equidad ; pero no llegaban a relacionarlos plenamente como herramienta para su situación transicional.

Para dar cuenta del progreso de esta categoría, se especificaran los resultados obtenidos en los 3 constructos que guían este trabajo (resultantes de la relación entre los elementos que la identidad de género y el empoderamiento):

Creencias y conocimiento del sí mismo

Se observó pocas descripciones estereotipadas sobre la feminidad, o por lo menos bastante cuestionadas. El sistema de creencias mágico, desde las palabras de Lagarde (2005), no estaba presente en estas participantes. Pero cuando describían sus acciones, sí fueron evidentes las creencias de victimizantes o heroicas (Lagarde, 2005); estas cogniciones, se acompañaban de emociones de enojo, o resignación: “me da coraje, me repatea” o bien “me decía mi mamá esa es tu cruz, yo decía así debe ser”.

Destaca como interesante, el uso de la falda como elemento simbólico de la feminidad, cuestionado y abordado por este grupo. Las participantes hablaron de esta prenda como lo impuesto por la sociedad, y la decisión de usarla o no, como una consecuencia proveniente de su sí mismo; ejemplificando esto una participante dijo: “me enseñaron a ser bonita, coqueta, con falda, después de todo este proceso, me quedo con eso, me gusta eso...eso sí es mío”.

Aunque no todas las participantes poseían un claro acercamiento a su sí mismo; gracias a los aportes y fortalezas de las mujeres que ya tenían experiencia en el Desarrollo Humano, la categoría logró movilizarse; para ello fueron útiles las dudas que surgieron en ellas, acerca del sistema de pensamiento patriarcal impuesto a la feminidad, y la pertinencia de este frente a su autenticidad.

Roles de género y habilidades de elección y negociación

Las mujeres parten concibiendo una división estereotipada de los roles de género: expresivos para mujeres e instrumentales para hombres (Rocha & Díaz, 2011). Pero también los cuestionan: “es injusto, todos somos iguales” y abogan por una mayor equidad, asumiendo que ellas son coparticipes y responsables de una nueva manera de ejercer los roles.

En el ejercicio del Platillo ideal, este primer progreso se potenció, pues las participantes demuestran habilidades de elección y negociación en la práctica de estos roles, priorizando su autocuidado, lo cual ellas consiguieron al flexibilizar sus roles de cuidado (expresivos, o con los demás).

Aunque la unidad de trabajo destinada a este rubro, les permitió tener claridad en las elecciones y negociaciones que ya habían realizado, no fue del todo la generadora de estas habilidades; de hecho las participantes ya las poseían, según sus reflexiones gracias al Diplomado.

Lamentablemente a la segunda parte de esta unidad de trabajo (cuarta sesión), las participantes que no habían tomado el Diplomado no asistieron, entonces, en ellas este constructo solamente alcanzó un primer nivel, o de conocimiento de los introyectos de los papeles sociales, pero no se pudo desarrollar totalmente el elemento empoderador (elección y negociación).

El cuerpo femenino y su apropiación (tendiendo a la negociación)

Como se señaló las mujeres no se identificaban con su propio cuerpo al empezar el proceso; cuando se las enfrentó por primera vez a este hecho, llegan a describir ciertas partes de su físico, sobre todo las que les agrada o creen estéticas hacia los ojos de los demás, y ocultan otras, principalmente las relacionadas al placer sexual; esto fue acorde con lo que señala Mancilla, 1997, al manifestar que las mujeres se construyen una imagen corporal con aceptación o rechazo de ciertas zonas, esto lo hacen de acuerdo a sus ideas, valores y afectos, en torno a la sexualidad, la estética y el uso de su físico .

Se observó 3 estereotipos constantes cuando exploraban su cuerpo y placer: primero, el referido al patrón uniformizador del cuerpo entorno a una forma: “tubular” (Martín, 2008); descrito por el grupo como: “es mejor ser delgada, esbelta, con el vientre plano, pero con curvas”. El segundo,

daba cuenta del rol sexualmente pasivo de las mujeres (Guzmán & Bolio, 2010), diría el grupo: “las mujeres están hechas para la reproducción”; “no soy promiscua”; “no quiero que piensen que con mis abrazos busco otra cosa”. Y el tercero, un cuerpo para-los-demás, que no le pertenece del todo (Lagarde, 2005) y que por lo tanto, se ajusta a los ideales estéticos masculinos (Tárano 2013), declaran : “en eso de la belleza los hombres sí influyen, prefieren a las falquitas”; “mis amigos me dicen, ni parece que tuvieras hijos, eso me hace sentir bien”.

Para contrarrestar estos estereotipos a la luz de la apropiación corporal, erótica y la negociación, resultó adecuado, primero seguir confrontando a aquellas mujeres que al principio de las sesiones, parecían tener un discurso rígido entorno al empoderamiento, y que estaba impidiendo movilizarlas hacia un re enfoque identitario (mujeres que ya habían tomado el Diplomado); y segundo utilizar las actividades en base al movimiento corporal (la flor y el jardinero, cometas y astrónomos, silueta de mujeres, despertando mi cuerpo, destensar el cuerpo, línea de vida-yo cuerpo, cuerpo de colores y abrazo al cuerpo); lo que finalmente movilizó la categoría a una visión de : un cuerpo-para-mí (Lagarde, 2005); referente a ello el grupo señaló: “mi cuerpo es mío, soy la dueña”.

En cuanto al erotismo, se lo acepta como posible de ser gozado, pero no en todos casos se trascendió la sensación culpa, dirían: “si quiero puedo fluir, sentir” .

Finalmente el tema de negociación también caló en pocas mujeres, pues las demás aún no habían completado la etapa de apropiación corporal y erótica necesaria, y no era oportuno añadir otro elemento.

Retornando entonces a la categoría de la cual se partió, hay que señalar que a la descripción final de su identidad de género, las participantes integraron expresiones claras de empoderamiento, en otras palabras al delimitar su yo incluyeron el poder personal; a sí mismo las sensaciones de incómodidad iniciales, ya no estaban presentes.

7. Conclusiones

- ❖ El empoderamiento puede ser exitosamente vinculado con el tema de identidad de género en mujeres, de hecho las sub categorías de ambos constructos encuentran una relación íntima y aplicable. Las unidades de trabajo que se generaron permitieron realizar una intervención concreta, observable, y evaluable, ya que se descubrieron indicadores afines a la población, el método y la finalidad del estudio de caso.
- ❖ Las características del grupo de trabajo, entre ellas las laborales, por ejemplo el hecho de ser mujeres profesionales, jefas de hogar, o participar activamente de la economía de sus familias; y las personales, como ser participantes del Diplomado que imparte el CDC, o acercarse voluntariamente a un proceso de Desarrollo Humano, no eran situaciones esperadas basadas en las condiciones económicas complejas de las que provenían. Pero estas mismas características permitieron en gran medida la consecución del objetivo del estudio, ya que ellas se encontraban sensibilizadas hacia el tema y contaban con cierta experiencia, que las llevó a responsabilizarse de sus acciones y observar atentamente sus pensamientos, sentimientos y conductas para modificarlos, mantenerlos o mejorarlos. Así mismo fue posible realizar ejercicios confrontativos, cada vez de mayor impacto para abordar los temas, tal vez dicha técnicas en otras condiciones no hubiesen sido posibles.
- ❖ La bibliografía sobre la identidad femenina, generalmente la describe desde conceptos como la dependencia, la sumisión, la maternidad obligatoria, los roles de cuidado, los estereotipos, y un cuerpo y sexualidad para los otros; lo que llevarían a las mujeres a experimentar relaciones dependientes o violentas, sufrir discriminación, desigualdad, o gozar menos de su autorrealización. Sin embargo en el grupo de trabajo, estas afirmaciones no se cumplían, pero sí se encontraban en una especie de cuestionamiento; esto puede deberse a que la mayoría de las participantes ya habían atravesado un proceso de desarrollo personal, que seguramente cuestionó esos paradigmas a la luz del empoderamiento. En estas participantes el empoderamiento tenía un alcance cognitivo, si bien no estaba llevado a la práctica en su cotidianidad, entendían su definición, las ventajas de ejercerlo y estaban deseosas por hacerlo.

- ❖ El hecho de que estas mujeres no dieran cuenta de identidades de género acordes al dogma patriarcal de feminidad, dejó abierta dos posibilidades, la primera, que este trabajo no haya llegado precisamente a mujeres con mayor riesgo de sufrir los efectos negativos de una identidad de género formada solo por estereotipos, y que el tema siga pendiente en grupos de las mismas zonas empobrecidas de las cuales las participantes provienen. Y por otra parte que identidades subalternas, cosificadas y dependientes, no se encuentren mayoritariamente en mujeres de economía media baja y baja como se asumió; sino que esta característica sea indistinta en mujeres de todo nivel social, educativo y cultural. Por lo que el campo de acción para la identidad de género y el empoderamiento, incluiría todo ámbito donde estén presentes las mujeres.

- ❖ Algunas de las participantes, sobre todo aquellas que tomaron el Diplomado ya habían cuestionado sus creencias y roles de género; esto puede ser un logro del Diplomado, pues aunque este no contenga temáticas de género, al trabajar con las distintas dimensiones de la persona, sí promueve indirectamente que la mujeres exploren con mayor o menor conciencia su ser femenino. Sin embargo ninguna de las participantes había indagado las ideas estereotipadas con respecto a su cuerpo. La apropiación corporal y del erotismo, aún siguen siendo tema tabú, sesgados por la moral, el miedo, la culpa y el rechazo al placer. Esto podría ser producto de la forma en que es socializada la mujer, en la cual su cuerpo no le pertenece del todo, y está entregado hacia un tercero: “dar placer”, “ser madre”, “ser esposa”. El proceso para que las mujeres del grupo retomaran su cuerpo como propio, fue el más complejo, con claras evidencias emocionales y con mayor movimiento de paradigmas; se puede deducir entonces que re apropiarse de la corporalidad, permite a las mujeres asumir un primer territorio de empoderamiento, que por años en la historia personal y de género ha sido olvidado.

- ❖ Con este grupo de mujeres se observó, que puede convertirse en un riesgo para el crecimiento personal, el no enfatizar y cuestionar constantemente los logros de empoderamiento que se obtengan. Sin desmerecer estas tareas, cuando se considera que la autoexploración, la autodeterminación y la autenticidad se han logrado absolutamente, cualquier intervención

encuentra límites; por lo tanto es necesario desplegar la asertividad, la empatía, y la confrontación constantemente.

- ❖ El proyecto de formación de promotores comunitarios del CDC, tienen resultados claros y sostenidos en la población que atiende; pero sigue siendo necesario el fortalecimiento en específico del Diplomado, con unidades afines a estereotipos, roles e identidad de género. Esto porque la mayoría de sus participantes son mujeres, y existe un buen espacio para promover igualdad y diversidad. También porque es vital recordar que la mujer se encuentra en situación de vulnerabilidad, y que los grandes avances que han conseguido, no desmienten que los esfuerzos para la equidad deban ser diarios, sostenidos y extendidos.
- ❖ Existen distintas formas de expresar la identidad de género, tantas como individuos hayan; de modo que el empoderamiento, no es un dogma pre establecido; será mayor o menormente beneficioso para el desarrollo personal, de acuerdo a la mayor o menor congruencia, madurez y autenticidad de cada persona; lo que no desmiente que los estereotipos, la desigualdad y la violencia hacia las mujeres no sean urgentes de seguir siendo cuestionados y trascendidos en cada personalidad y grupo.
- ❖ En las participantes del grupo se evidenció una clara tendencia hacia la positividad, el bienestar y la mejoría; una especie de sabiduría que lejos de romanticismos, demuestra la naturaleza humana tendiente a la evolución en condiciones adecuadas. Lo que queda pendiente, es la manera de interconectar esos descubrimientos personales, en redes y diálogos que busquen y trabajen por lo común, y promover así que esta intervención (con nuevas formas y objetivos) continúe sin la presencia de la autora de este estudio de caso.

8. Alcances

- ❖ El principal alcance del taller fue que las participantes reconocieron formas particulares, propias, auténticas y centradas en su ser, de mayor poder personal relacionadas al ejercicio de su identidad de género.

- ❖ Los esquemas que diseñaban el autoconcepto corporal, en este grupo estaban muy apegados a estereotipos de belleza, y el placer era visto como sinónimo de culpa, en este sentido las actividades propuestas que incluyeron movimientos corporales con música y luego promovían la retroalimentación, permitieron reconocerlos y trascenderlos.

- ❖ El encuadre de las sesiones, basadas en 3 de las actitudes facilitadoras del Enfoque Centrado en la Persona, y los procesos personales previos de algunas mujeres, movilizaron al grupo a arriesgarse con otro tipo de temas personales, como abuso sexual en la infancia, problemas de pareja, homosexualidad, etc.; de manera que se alcanzó a revisar al menos inicialmente algunas vivencias significativas.

- ❖ Y continuando en la misma línea, un taller con enfoque humanista, permitió que las participantes empezaran a cuestionar su condición histórica de enemistad (Lagarde, 2005), pues al final del taller, el grupo manifestó un interés por escuchar, apoyar y aprender de otras mujeres, empezando por practicar su poder personal.

- ❖ Este trabajo complementa los indicadores del Índice de Potenciación de la Mujer (IPM), ya que toma en cuenta el nivel subjetivo, individual y de crecimiento personal, que posee el empoderamiento; criterios que podrían considerarse incompletos en este índice, y que al sumarse, permiten a la categoría de empoderamiento volverse evaluativa, al mismo tiempo que nutren a esta escala internacional.

9. Limitaciones

- ❖ Un proyecto como el presente no logró establecer totalmente acciones prácticas de empoderamiento, es decir citar ejemplos cotidianos de llevarlo a cabo. Esto también se relaciona con que al abordar el empoderamiento en las mujeres, la literatura proporciona descripciones demasiado amplias, y los indicadores son poco claros.
- ❖ Cuando se trabajó los roles de género, elección y negociación, no se logró profundizar estas habilidades, sino solamente reconocerlas y valorarlas; así mismo este fue uno de los momentos en el que los discursos rígidos de algunas participantes fueron menos posibles de confrontar y movilizar, por lo que se cree que los resultados, no trascendieron a los que ellas ya habían obtenido en procesos anteriores.
- ❖ El cuanto al cuerpo, este estudio no logró conceptualizarlo como símbolo de emancipación y poder femenino; puesto que las acciones no alcanzaron a enfocarlo como un territorio privilegiado para reconfigurar la identidad femenina, en el sentido de retomarlo como opción creadora en campos distintos a la sexualidad.
- ❖ Tampoco se logró introducir con claridad el constructo de negociación, como expresión de empoderamiento, por lo tanto; un trabajo como el que se efectuó no alcanza a trascender la lucha de poder entre los géneros, ni promover completamente la equidad.

10. Recomendaciones

Para la facilitadora, o el facilitador de trabajos afines:

- ❖ Resultó muy útil empezar este tipo de trabajo, que retoman la identidad de género y el empoderamiento, partiendo de la experiencia propia de la promotora, ya que desde el primer momento se creó una especie de intimidad y confianza entre mujeres, que facilita un proceso empático y de aceptación positiva incondicional.

- ❖ Es imprescindible cuestionar agudamente los enfoques feministas y los estudios previos, que caracterizan a una mujer empoderada; si se los aplica rígidamente, se corre el riesgo de desaparecer al individuo. Se trata entonces, de hablar siempre de identidades y empoderamientos; incluyendo este “plural”, para promover el tema como un espiral en ascenso, en pro de un mayor bienestar.
- ❖ En este mismo sentido, habría que recordar que la identidad de género y el empoderamiento es un proceso no línea recta, tiene retrocesos, e incluso mayores o menores resistencias, por lo tanto una de las actividades que resultó valioso para desarmar estas defensas, fueron los ejercicios en base a la reflexión escrita; en tal sentido Lanza (2008) manifiesta que escribir lo que ocurre, durante las sesiones de trabajo permite favorecer la autoexploración, como fue el caso de las participantes con los instrumentos mencionados.
- ❖ Cuando se habla de género, puede existir una tendencia hacia la polarización y victimización de las mujeres, pues como grupo han sido sometidas, y explotadas en los diversos ámbitos de su vida. Para trascender este riesgo, fue adecuado recordar los esquemas patriarcales bajo los que han sido formadas, manteniendo presentes los conceptos de responsabilidad y libertad; así se encontró una forma para que en medio de su (de) construcción, salieran fortalecidas y no únicamente frustradas.
- ❖ El tema del cuerpo, es un aspecto que surge con fuerza en torno al género, sin embargo el imaginario social impide a las mujeres encuentren su propio acercamiento a él. Tiene un valor simbólico de tal magnitud, que a través de su abordaje puede desarrollarse todo un proyecto o taller, sin por ello descartar otros elementos de la identidad. En la misma línea, los ejercicios que incluían movimientos acompañados de música y luego daban un espacio para la retroalimentación, generaron un aprendizaje significativo en torno al cuerpo, por lo que los siguiere como eficaces.
- ❖ Es oportuno dividir claramente entre lo que se espera alcanzar en torno al poder personal de las mujeres, y su forma de expresarlo a nivel relacional (negociación, red de apoyo entre

mujeres), pues se corre el riesgo de pasar desapercibido los avances en cualquiera de los dos campos, o no alcanzar ninguno de ellos.

- ❖ En un grupo conformado por mujeres y facilitado por otra mujer, fue oportuno desarrollar la escucha activa y discriminación, pues las participantes tenían muchas necesidades comunicativas, ya que generalmente las relaciones cotidianas no permiten estos espacios; y en segundo lugar exige una revisión personal constante de los mandatos de género y la práctica de poder personal, solo desde allí se pudo generar una verdadera congruencia para el trabajo.

11. Bibliografía

Aguilar, M. (2000). *Técnicas de iniciación grupal*. Madrid: CCS.

Arbolaria; N. (2013). Autocuidado y género: aprendiendo a cuidarnos a nosotras mismas. En T. Rocha, *Empoderamiento y Autonomía emocional en las mujeres: Estrategias de trabajo para grupos de reflexión y crecimiento*. Manuscrito no publicado, Ciudad de México.

Ávila, Y. (2006). Mujeres frente a los espejos de la maternidad: las que eligen no ser madres. *Red Desencantos*, 1-22.

Babcock, L., Laschever, S., Geldfand, M., & Small, D. (2004). Las chicas buenas no piden. *Deusto*, 1-4.

Buber, M. (2003). *El camino del hombre*. Buenos Aires: Altamira.

Cala , M., Barberá, E., Bascón, M., Candela, C., Cubero, M., Cubero, R., y otros. (2011). *Recuperando el control de nuestras vidas: reconstrucción de identidades y empoderamientos en mujeres víctimas de violencia de género*. Sevilla: Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad.

Cantú, P. (2013). *Bioética e investigación en salud*. Ciudad de México: Trillas.

Casique, I. (2004). *Poder de decisión y autonomía de la mujer mexicana. Análisis de Algunos Condicionantes*. Cuernavaca: Universidad Nacional Autónoma de México.

Corey, G. (1995). *Teoría y práctica de la terapia grupal*. Bilbao: Desclée de Brouwer.

Delgado, D., Zapata, E., Martínez, B., & Alberti, P. (2010). Identidad y empoderamiento de mujeres en un proyecto de capacitación. *Ra Ximhai Revista de sociedad, cultura y Desarrollo Sustentable*, 1-16.

Desarrollo de la Comunidad A.C. (9 de noviembre de 2013). Obtenido de <http://www.paginasprodigy.com/serhar/index2.html>

Estrella, R. (2006). Cuando existe un nosotros. Estudio sobre la sexualidad en parejas heterosexuales puertorriqueñas. *Archivos Hispanoamericanos de Sexología*, 165-184.

Fariñas, V. (2007). Psicologización, poder constituyente y autonomía: repensando la construcción de la subjetividad en la postmodernidad . *Athenea Digital*, 38-61.

García, B. (2003). Empoderamiento y autonomía de las mujeres en la investigación sociodemográfica actual. *Estudios demográficos y urbanos*, 1-34.

García, G. (2012). Sexualidad femenina: expresiones del comportamiento erótico. En T. Rocha, & C. Cruz, *Mujeres en transición: reflexiones teórico-empíricas en torno a la sexualidad, la pareja y el género* (págs. 33-56). Ciudad de México: Universidad Iberoamericana.

González, A. (1991). *El Enfoque Centrado en la Persona Aplicaciones a la educación*. Ciudad de México: Trillas.

Gutiérrez, S. (2012). El análisis del discurso: aportes teórico-metodológicos para el estudio de la migración. En M. Ariza, & L. Velasco, *Métodos cualitativos y su aplicación empírica: por los caminos de la investigación sobre migración internacional* (págs. 353-384). Ciudad de México: Instituto de investigaciones sociales-UNAM. El Colegio de la Frontera Norte.

Guzmán, G., & Bolio, M. (2010). *Construyendo la herramienta perspectiva de género: cómo portar lentes nuevos*. Ciudad de México: Universidad Iberoamericana.

Instituto Nacional de las mujeres. (2006). *El reto de la equidad*. Ciudad de México: Fondo de Cultura Económica.

Instituto Nacional de las Mujeres, Estereotipos de género en las relaciones de pareja. (2011). Recuperado de <http://estadistica.inmujeres.gob.mx/formas/tarjetas/estereotipos.pdf>

Instituto Nacional de las Mujeres, Participación económica femenina. (2012). Recuperado de http://estadistica.inmujeres.gob.mx/formas/tarjetas/Participacion_economica_femenina.pdf

Instituto Nacional de las Mujeres, Toma de decisiones. (2011). Recuperado de http://estadistica.inmujeres.gob.mx/formas/tarjetas/toma_decisiones.pdf

Instituto Nacional de Estadística y Geografía-Instituto Nacional de las mujeres. (2011). Violencia de Género. Violencia contra mujeres. Recuperado de http://estadistica.inmujeres.gob.mx/formas/tarjetas/Violencia_2011.pdf

Lagarde, M. (2005). *Los cautiverios de las mujeres: madresposas, monjas, putas, presas y locas*. Ciudad de México: Universidad Nacional Autónoma de México.

López, J. (2013). Fortalezas y proceso resiliente en las mujeres. En T. Rocha, & C. Cruz, *Mujeres en transición: reflexiones teórico-empíricas en torno a la sexualidad, la pareja y el género* (págs. 273-300). Ciudad de México: Universidad Iberoamericana.

López, L., Apolinaire, J., & Array, M. (2009). Autovaloración en mujeres víctimas de violencia de pareja. *Centro Providencial de las Ciencias Médicas en Cienfuegos*, 1-5.

Mancillas, C. (1997). *El Desarrollo Humano de las mujeres: un modelo Centrado en la Persona (Tesis de maestría en Desarrollo Humano)*. Ciudad de México: Universidad Iberoamericana.

Mancillas, C. (2006). *El péndulo de la intimidad: relatos de vida de pareja en Valle de Chalco*. Valle de Chalco: Universidad Iberoamericana.

Martín, P. (2008). Cuerpos e identidad: ¿el juego del ser? En M. Gil, & J. Cáceres, *Cuerpos que hablan Géneros, identidades y representaciones sociales* (págs. 197-211). Madris: Montesinos.

Manni, L. (2010). Cambios en las representaciones sociales e identidades genéricas de mujeres profesionales. *La Aljaba*, 135-156.

Martín, P. (2008). Cuerpos e identidad: ¿el juego del ser? En M. Gil, & J. Cáceres, *Cuerpos que hablan Géneros, identidades y representaciones sociales* (págs. 197-211). Madris: Montesinos.

Martínez, I. (2013). El autoesquema sexual como promotor de la salud. En T. Rocha, & C. Cruz, *Mujeres en transición: reflexiones teórico-empíricas en torno a la sexualidad, la pareja y el género* (págs. 33-55). Ciudad de México: Unoversidad Iberoamericana.

Navarro; C. (2013). Conciencia de sí misma/o: De la conciencia personal al autocuidado. En T. Rocha, *Empoderamiento y Autonomía emocional en las mujeres: Estrategias de trabajo para grupos de reflexión y crecimiento*. Manuscrito no publicado, Ciudad de México.

Pérez del Campo, A. (2008). Origen y Trasmisión de la violencia de género. En T. San Segundo, *Violencia de género una visión multidisciplinar* (págs. 19-47). Madrid: Centro de Estudios Ramón Areces.

Pérez, L. (2009). *Apuntes sobre las investigaciones y técnicas cualitativas en salud*. Buenos Aires: El Cid Editor.

Rocha, T. (2013). Mujeres en tiempo de cambio: retos, obstáculos, malestares y posibilidades. En T. Rocha, & C. Cruz, *Mujeres en transición: reflexiones teórico-empíricas en torno a la sexualidad, la preja y el género* (págs. 243-272). Ciudad de México: Universidad Iberoamericana.

Rocha, T., & Cruz, C. (2013). Introducción. En T. Rocha, & C. Cruz, *Mujeres en transición: reflexiones teórico-empíricas en torno a la sexualidad, la pareja y el género* (págs. 9-16). Ciudad de México: Universidad Iberoamericana.

Rocha, T., & Díaz, R. (2011). *Identidades de género más allá de cuerpos y mitos*. Cd. México: Trillas.

Rodríguez, M., & Ramos, J. (2010). *Técnicas de negociación*. Ciudad de México: McGraw-Hill Interamericana.

Rogers, C. (2008). *Grupos de encuentro*. Buenos Aires: Amorrortu.

Ruiz, M. (2003). *El desarrollo de la conciencia feminista como una manera de lograr la autorrealización de las mujeres (Tesis de Maestría en Desarrollo Humano)*. Ciudad de México: Universidad Iberoamericana .

Santos, V. (2005). *La aventura del pensamiento crítico. herramientas para elaborar tesis e investigaciones socioeducativas*. Ciudad de México: Pax México.

Tárano, M. (2013). Apropiación corporal: reencontrándonos con nuestros cuerpos. En T Rocha, *Empoderamiento y Autonomía emocional en las mujeres: Estrategias de trabajo para grupos de reflexión y crecimiento*. Manuscrito no publicado, Ciudad de México.

Valdez, J., & Gonzáles, N. (2006). El autoconcepto en hombres y mujeres mexicanos. *Red Ciendia Ergo Sum*, 1-7.

Valdez, J., Díaz, R., & Paez, M. (2005). *Los hombres y las mujeres en México: dos mundos distantes y complementarios*. Toluca: Universidad Autónoma del Estado de México.

Yáñez, M. (2013). Sexualidad, negociación y derecho al placer. En T Rocha, *Empoderamiento y Autonomía emocional en las mujeres: Estrategias de trabajo para grupos de reflexión y crecimiento*. Manuscrito no publicado, Ciudad de México.

12.Anexos

12.1. Consentimiento informado

Estimada “Participante”.

El siguiente taller tiene la finalidad de relacionar la construcción de la identidad de género con elementos del empoderamiento.

La aplicación está a cargo de Shirley Carolina Andrade Andrade, estudiante de Maestría en Desarrollo Humano

Tu participación es estrictamente voluntaria y se te garantiza que el manejo de la información es completamente confidencial. Puedes retirarte del proyecto en el momento que desees sin que esto te afecte de cualquier forma.

Si tienes alguna duda puedes comunicarte directamente con Shirley Andrade, al correo daría_morado@yahoo.com.ar, o al número telefónico 5535077931 o con el Mtro. Sergio Molano Romero al correo electrónico sergio.molano@ibero.mx o al número telefónico 5950 4000, ext. 4652.

Agradezco tu participación.

ATTE.

Shirley Carolina Andrade Andrade

daría_morado@yahoo.com.ar

5535077931

Consentimiento informado (segunda parte)

Acepto colaborar voluntariamente en el taller Mujeres de agua y fuego. Identidad de género y empoderamiento, y estoy consciente que al hacerlo participo en la revisión de la identidad de género, con el fin de lograr estrategias de empoderamiento

Se me ha informado y estoy de acuerdo en que:

- Mi participación es completamente voluntaria.
- La información que proporcione será manejada de manera confidencial.
- Puedo retirarme del proyecto en el momento que yo decida.
- Puedo contactar Shirley Andrade, al correo: daría_morado@yahoo.com.ar, o al teléfono: 5535077931 o al Mtro. Sergio Molano a través de correo electrónico (sergio.molano@ibero.mx) o teléfono (59504000, ext. 4652)

Nombre y firma del participante: _____.

Fecha: 14 de septiembre de 2013.

12.2. Frases de mujeres

1. Creencia: las mujeres sienten mucho más que los hombres
2. Creencia: las mujeres sufren más en su vida que los hombres
3. Creencia: las mujeres son mucho mejores que los hombres para atender un hogar (por ejemplo para barrer, para cocinar, etc.)
4. Creencia: las mujeres son por naturaleza, tiernas, delicadas, aguantadoras y coquetas.
5. Creencia: aunque una mujer tenga éxito en muchas cosas si no se ha casado o ha tenido hijos está incompleta.
6. Creencia: hay trabajos, profesiones, cosas solo para hombres y trabajos, profesiones y cosas solo para mujeres.
7. Roles: cuando las mujeres tienen hijos lo más importante es ser buenas mamás
8. Roles: en una relación de pareja la mujer es la que más cuida al hombre, ella se esfuerza mucho para que no se acabe el amor
9. Roles: en una familia la mamá es la cariñosa y el papá quien pone las reglas
10. Roles: para las mujeres es muy importante su papel como hermanas, como hijas y como tías.
11. Roles: aunque la mujer trabaje fuera de casa, su principal responsabilidad, que no debe descuidar, es atender su hogar.
12. Cuerpo: la virginidad es muy importante para las mujeres, las hace valiosas y buenas.
13. Cuerpo: la mayoría de las mujeres están inconformes con algo de su cuerpo.
14. Cuerpo: las mujeres están hechas para ser mamás, eso es algo natural en nosotras.
15. Cuerpo: usar métodos anticonceptivos es un tema difícil de hablar, para las mujeres, con su pareja.

12.3. Frases de “dividiendo roles”

1. Ser buena madre
2. Trabajar y ser ama de casa
3. Cuidar a los hijos
4. Amar a los demás
5. Apoyar a la pareja
6. Educar a los hijos
7. Realizar actividades del hogar
8. Casarse y formar una familia
9. Realizar actividades que requieran destreza fina como tejer, bordar.
10. Cuidar más de su arreglo personal
11. Preocuparse por el bienestar de los demás
12. Saber escuchar y ser comprensiva con los demás
13. Trabajar y prepararse profesionalmente
14. Hacer la comida
15. Chismear, coquetear, seducir.
16. Obedecer a los padres
17. Ser buena (o) hermana(o).
18. Ser buena amiga (o), tía (o), nieta (o), prima (o)
19. Proveer y ser responsable de la familia
20. Cabeza del hogar
21. Controlar a la pareja
22. Apoyar en las tareas del hogar
23. Ser quien toma las decisiones
24. Ocupar mejores puestos laborales
25. Mayor libertad
26. Administrar gastos
27. Decidir y elegir
28. Ayudar a los hijos con las tareas escolares
29. Tener autoridad y control en la familia

30. Realizar actividades que requieren fuerza física
31. Ser conquistador (a)
32. Salir y divertirse con amigos
33. Realizar algún deporte
34. Razonar y ser fuerte emocionalmente
35. No llorar

12.4. Tabla de autocuidado

Actividad	Horas que dedicas al día a la semana a cada actividad	Horas que idealmente quisieras dedicarle al día a la semana
Actividades laborales, trabajar		
Trabajo doméstico (quehaceres en la casa)		
Alimentación (¿Cuántas veces comes al día?). ¿Cuánto tiempo le dedicas?		
Ejercicio físico. ¿Cuánto tiempo le dedicas a hacer ejercicio?		
Horas dedicadas para el cuidado de tu cuerpo (darte un masaje, hacerse una mascarilla, a cortar tu pelo, tus uñas, etc.)		
Número mensual o anual de visitas al médico (a) por chequeo general o de rutina		
Descanso: horas al día dedicadas a dormir o descansar		
Horas dedicadas al día para tu desarrollo interno (estar contigo misma, reflexionar, meditar, terapia, etc.)		
Actividades laborales, trabajar		

Horas al día dedicadas a tus relaciones interpersonales con amigos (as)/ otros(as)		
Horas dedicadas a cuidar a tus hijos, hermanos, sobrinos, papás		
Horas dedicadas a tu relación de pareja		
Horas al día/semana, dedicadas al placer sexual (sola o en compañía).		
Horas dedicadas a actividades placenteras y de disfrute personal (ir al cine, de paseo, salir a comer, hobbies)		

12.5. Línea de vida “yo-cuerpo”

Mi cuerpo	Niña	Adolescente	Ahora
¿Qué me decían los demás (madre, padre, amigos, etc...sociedad) sobre el cuerpo			
¿Qué era lo más difícil?			
¿Qué me gustaba?			
¿Qué creía yo misma?			

¿De qué me doy cuenta observando esta tabla?

¿Han cambiado mi creencia respecto a mi cuerpo?

¿Qué creo sobre “yo como cuerpo” ahora?