



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL ESTADO DE HIDALGO

INSTITUTO DE CIENCIAS DE LA SALUD

ÁREA ACADÉMICA DE PSICOLOGÍA

**FORTALECIENDO LA AUTOESTIMA DESDE UNA PERSPECTIVA FEMINISTA
EN MADRES HIDALGUENSES DE CLASE TRABAJADORA**

T E S I S

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE

LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

PRESENTA

YOVANA DANIELA ORTIZ MÁRQUEZ

DIRECTORA DE TESIS

DRA. ITZIA MARÍA CAZARES PALACIOS

PACHUCA DE SOTO, HIDALGO, 2025



Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo
Instituto de Ciencias de la Salud
School of Medical Sciences
Área Académica de Psicología
Department of Psychology

12 de agosto de 2025
Asunto: Autorización de impresión formal

DRA. ANDRÓMEDA IVETTE VALENCIA ORTIZ
JEFA DEL ÁREA ACADÉMICA DE PSICOLOGÍA
Head of Academic Psychology Area

Manifestamos a usted que se autoriza la impresión formal del trabajo de investigación del pasante **Yovana Daniela Ortiz Márquez**, bajo la modalidad de Tesis Individual cuyo título es: **"Fortaleciendo la autoestima desde una perspectiva feminista en madres hidalguenses de clase trabajadora"** debido a que reúne los requisitos de decoro académico a que obligan los reglamentos en vigor para ser discutidos por los miembros del jurado.

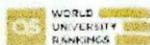
"AMOR, ORDEN Y PROGRESO"

Nombres de los Docentes Jurados	Cargo	Firma de Aceptación del Trabajo para su Impresión Formal
Dra. Dayana Luna Reyes	Presidente	
Dra. Itzia María Cázares Palacios	Vocal	
Dra. Verónica Rodríguez Contreras	Secretario	
Mtra. Fabiola Cano Arteaga	Suplente	



Ciudad ex-Hacienda la Concepción s/n Carretera
Pachuca Actopan, San Agustín Tlaxiaca, Hidalgo
México, C.F.42174
Teléfono: 52(771)7172000 Ext. 41531 y 41550
psicologia@uaeh.edu.mx

"Amor, Orden y Progreso"



2025



uaeh.edu.mx



Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo
 Instituto de Ciencias de la Salud
School of Medical Sciences
 Área Académica de Psicología
Department of Psychology

12 de agosto del 2025
 ICSa/AAP/474/2025

Asunto: Incorporación al repositorio de tesis

Mtro. Jorge E. Peña Zepeda
 Director de Bibliotecas y Centro de Información
P r e s e n t e.

Por medio del presente hago constar que la tesis en formato digital titulado *Fortaleciendo la autoestima desde una perspectiva feminista en madres hidalguenses de clase trabajadora*; que presenta la alumna **Yovana Daniela Ortiz Márquez** con número de cuenta 420975, cumple con el oficio de autorización de impresión y que se ha verificado es la versión digital del ejemplar impreso, por lo que solicito su integración en el repositorio institucional de tesis.

ATENTAMENTE
 "AMOR, ORDEN Y PROGRESO"

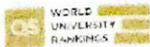


Dra. Andromeda Ivette Valencia Ortiz
 Jefa Área Académica de Psicología

Yovana Daniela Ortiz Márquez
 Autor

Cirujito ex-Hacienda la Concepción s/n Carretera
 Pachuca Actopan, San Agustín Tlaxiaca, Hidalgo
 México, C.F.42174
 Teléfono: 52(771)7172000 Ext. 41531 y 41550
 psicologia@uaeh.edu.mx

"Amor, Orden y Progreso"



2025



uaeh.edu.mx

Dedicatoria

Este trabajo de investigación está dedicado a mi madre y hermana quienes me han apoyado a lo largo de toda esta etapa.

A todas las personas que contribuyen directa e indirectamente en esta investigación y quienes me han alentado a continuar y creer en mí.

Agradecimientos

Agradezco profundamente a mi madre Marisol quien me ha apoyado en todo momento para poder continuar con mi educación, quien ha trabajado día y noche para cumplir con el sueño de concluir una licenciatura universitaria, por haberme dado valores y amor a lo largo de todos estos años, por motivarme a concluir y no dejarme sola en todo este proceso, por ser uno de mis pilares y mi más grande inspiración para no rendirme nunca.

A mi hermana Maria por estar a mi lado, por apoyarme en cada decisión, por felicitarme y echarme porras para continuar, gracias por cada palabra de apoyo, por cada aliento, por cada motivación para levantarme, por siempre creer en mí y en mis capacidades, por aguantar cada noche de ruido por hacer trabajos, gracias por escucharme cada que lo necesito y por no dejarme sola, gracias por ser mi hermana, mi mayor motivación y estar en mi vida.

A mis tías Yolanda y Sofía por creer en mí y en mi investigación, por siempre tener palabras de aliento, por estar conmigo y estar presentes durante esta larga etapa.

A mi directora de tesis Dra. Itzia por todo su apoyo, por ser una gran maestra que motiva y logra tomarle amor a la investigación, por todos sus consejos y palabras, por escuchar y aceptar el tema e ideas para llevar a cabo esta investigación, le agradezco por el tiempo que se tomó en trabajar conmigo.

A cada una de las mujeres que participó en el taller que originó todo este tema y a las mujeres que aceptaron participar en esta investigación, por su compromiso, por sus experiencias, por confiar y aceptarme para poder hablar sobre sus vidas.

A Andrea mi mejor amiga de la universidad, por estar para mí tanto en lo académico como en lo personal, por cada una de sus palabras de aliento y de apoyo, por confiar en mí y en mis capacidades, por no dejarme y estar en momentos buenos y malos a lo largo de este camino, por cada uno de sus regaños, por preocuparse por mí y cuidarme, por ser una gran amiga, confidente, compañera de aventuras y profesionalista.

A Isadora quien fue mi encargada del servicio social, por motivarme y siempre brindar un apoyo incondicional y con todo el corazón para cualquier cosa, gracias por hacerme creer en mí y en que puedo lograr muchas cosas.

A Maru por haber estado en cada una de las sesiones acompañándome, dándome ánimos y confianza para poder llevar a cabo el taller, por sus palabras que me motivaron, por sus abrazos reconfortantes, por escucharme en los momentos en que me derrumbaba.

A la Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo y a esos profesores que hacen amar la carrera, que enseñan con pasión y la transmiten, por cada una de sus enseñanzas y motivaciones para continuar.

Y por último y no menos importante a cada una de las personas que han contribuido en mi vida para ser la persona que soy hoy en día, por darme conocimientos, experiencias para poder ser mejor cada día.

Índice

RESUMEN	9
ABSTRACT	10
INTRODUCCIÓN	11
CAPÍTULO I. DE DÓNDE SURGE LA IDEA DE TESIS (PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA)	16
CAPÍTULO II. ESTADO DE LA CUESTIÓN	20
CAPÍTULO III. REFERENTES TEÓRICO-CONCEPTUALES	28
3.1. FEMINISMO	28
3.1.1. <i>Feminismo mexicano</i>	28
3.1.2. <i>Aportes del feminismo a la sociedad</i>	29
3.1.3. <i>La educación de la mujer desde el amor</i>	31
3.1.4. <i>Normas sociales y culturales de género. Sistema sexo-género: Gayle Rubín</i>	33
3.1.5. <i>Identidades de las mujeres contemporáneas</i>	34
3.2. MATERNIDADES	37
3.2.1. <i>Cautiverios</i>	38
3.2.2. <i>Madresposas</i>	38
3.2.3. <i>Doble vida</i>	39
3.2.4. <i>Deconstrucción de la identidad femenina</i>	40
3.3. AUTOESTIMA DESDE UNA PERSPECTIVA FEMINISTA	40
3.3.1. <i>Autoestima</i>	41
3.3.2. <i>Autoestima femenina</i>	42
3.3.3. <i>Empoderamiento</i>	44
3.3.4. <i>Autonomía</i>	45
3.3.5. <i>Emociones</i>	46
3.4. COMPONENTES DE LA FACILITACIÓN GRUPAL	46
3.4.1. <i>Importancia y relevancia de los talleres vivenciales para las mujeres</i>	47
CAPÍTULO IV. ESTRATEGIA METODOLÓGICA	50
4.1. PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN	50
4.2. OBJETIVO GENERAL	50
4.3. OBJETIVOS PARTICULARES	50
4.4. DISEÑO METODOLÓGICO	51
4.5. PARTICIPANTES	54
4.6. TÉCNICAS DE RECOLECCIÓN DE DATOS	58
4.6.1. <i>Taller vivencial</i>	58
4.6.2. <i>Observación participante</i>	60
4.6.3. <i>Sesiones grupales en profundidad derivadas del taller</i>	61
4.6.4. <i>Grabaciones de las sesiones del taller</i>	62
4.7. ESCENARIO	62
CAPÍTULO V. RESULTADOS	63
CAPÍTULO VI. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES	124
REFERENCIAS	137
ANEXOS	145
ANEXO 1. CONSENTIMIENTO INFORMADO	145

ANEXO 2. TALLER VIVENCIAL.....	149
2.2 Justificación del taller.....	150
2.2 Especificaciones para la realización de las sesiones	153
2.3 Instalaciones y materiales.....	155
Sesión 1. “Camino a conocernos”.....	155
Sesión 2. “Susurros de creencias”	166
Sesión 3. “Elixir de mis emociones”	176
Sesión 4. “Ecos de mí”.....	192
Sesión 5. “Tu chispa interior”	205
Sesión 6. “Una sinfonía de reconocimientos”	216
ANEXO 3. EJEMPLO DE DIARIO	225
ANEXO 4. CARTELERA PERSONAL	227
ANEXO 5. EN MARCHA ESTOY.....	228
ANEXO 6. EMOCIÓMETRO, EJEMPLOS	229
ANEXO 7. COMBO DE PELÍCULAS.....	230
ANEXO 8. AUTOCONOCIMIENTO EMOCIONAL.....	231
ANEXO 9. MI CAJA DE EMOCIONES	232
ANEXO 10. UNA SOLA LETRA.....	235
ANEXO 11. RECONOCIMIENTOS.....	236

Resumen

La presente tesis aborda la importancia del fortalecimiento de la autoestima desde una perspectiva feminista en mujeres de clase trabajadora que ejercen una maternidad, su objetivo principal fue diseñar, aplicar y evaluar un taller vivencial en el cual se lograran obtener resultados cualitativos para poder fortalecer la autoestima y el autoreconocimiento de las mujeres. La investigación fue con un enfoque metodológico de tipo cualitativo con un alcance descriptivo, utilizando un diseño investigación-acción, basándose en un posicionamiento feminista, con una muestra de 23 mujeres pertenecientes al municipio de Mineral de la Reforma Hgo. en dos grupos uno de 11 y otro de 12 mujeres oscilando entre las edades de 24 a 54 años. La información se recolectó a partir de las sesiones del taller que se diseñó, el cual fue grabado para poder transcribir las sesiones y recabar de mejor manera la información, la cual dio como resultado que las mujeres pudieran crear un espacio de confianza en el que fueran maestra de otras maestras para poder fortalecer las capacidades que cada una tiene. El taller propició un empoderamiento personal y colectivo en el que las habilidades y aptitudes de las mujeres se fortalecieron, al igual que enriqueció la autonomía de cada una potencializando su individualidad, dando como conclusión la importancia de este tipo de talleres vivenciales para fortalecer la autoestima de las mujeres.

Palabras clave: Mujeres, maternidades, autoestima, perspectiva feminista, fortalecimiento, talleres vivenciales.

Abstract

The present thesis addresses the importance of strengthening self-esteem from a feminist perspective in working-class women who are mothers. Its main objective was to design, implement, and evaluate an experiential workshop in which qualitative results could be obtained in order to strengthen women's self-esteem and self-recognition. The research was conducted using a qualitative methodological approach with a descriptive scope, using an action research design based on a feminist position, with a sample of 23 women from the municipality of Mineral de la Reforma, Hidalgo, divided into two groups, one of 11 and the other of 12 women, ranging in age from 24 to 54. The information was collected from the sessions of the workshop that was designed, which was recorded in order to transcribe the sessions and better gather the information, which resulted in the women being able to create a space of trust in which they were teachers of other teachers in order to strengthen the capacities that each one has. The workshop fostered personal and collective empowerment, strengthening the women's skills and abilities, as well as enriching each one's autonomy by enhancing their individuality, concluding with the importance of this type of experiential workshop in strengthening women's self-esteem.

Keywords: Women, motherhood, self-esteem, feminist perspective, empowerment, experiential workshops

Introducción

Fuiste madre, madre y otra vez madre, y cuando tenías el vientre redondo y pleno, te fetichizaron y entonces te llamaron mi santa madre para imposibilitar tu erotización, para matar tu deseo, para silenciar tus ansias de más caricias... Te llenaban de hijos e hijas para vaciarte de deseo. Te hicieron creer durante siglos que tu anatomía era tu único destino, y así no sólo lograron transformar tu maternidad en fatalidad sino que mutilaron la cultura de tus voces, de tu escritura, de tus ideas que sólo excepcionalmente pudieron alzar vuelo. (Thomas, 2001, p. 20)

El estudio de la autoestima se ha trabajado desde diferentes contextos, en diferentes personas, diferentes edades, pero poco se ha trabajado desde una perspectiva de género. Han sido escasas las investigaciones desde un lugar en el que pone a la mujer como el centro de ella misma y no de los otros, la autoestima no solo es la percepción que se tiene de uno mismo ya sea bueno o malo, va más allá, pues tiene una gran relación con el contexto sociocultural en el que uno se desenvuelve.

No solo la autoestima se ha trabajado poco teniendo en cuenta esto, la maternidad también es algo que a pesar de los logros del feminismo se sigue poniendo como parte importante de la identidad de la mujer. El ser mujer siempre ha estado condicionada por diversos estereotipos tanto físicos como emocionales, la mujer tiene que ser bonita, femenina, educada, calmada, tiene que ser una buena madre, aunque hay más posibilidades para ella el contexto sigue poniendo a la maternidad como algo por encima de todo.

La maternidad y la autoestima no están peleadas, sin embargo muy poco se habla en conjunto y en pro de ellas mismas, siempre se encasilla a la mujer en la

falta de algo para unir y trabajar con la autoestima. Comenzando con el simple hecho de que la salud mental es un privilegio para muchos grupos de la sociedad, la mayoría de los artículos investigados para contextualizar este trabajo siempre encasillan a la mujer en algún grupo o las voltean a ver para hacerlas mejores madres, no se trabaja con ellas por separado, no se busca empoderarlas y ni darles autonomía como un ser individual.

En el servicio social se realizó un taller de duelo de las expectativas de hijos con alguna discapacidad/trastorno, dentro de esta actividad se pudo percibir el como la mujer que es madre se hace de lado por cumplir con expectativas de la sociedad, así como el dejarse de lado por estar al cuidado de los otros, si bien se entiende que siendo madres tengan una responsabilidad, también es importante que la mujer pueda cuidar y ver por sus propias necesidades.

A lo largo de este taller se pudo notar como la mujer se deja en segundo o tercer plano para ser el sostén de la familia, por esto es que surge el tema e interés de esta investigación desde una perspectiva feminista. Marcela Lagarde (2000b) hace mención de la importancia de la autoestima en mujeres considerando la perspectiva de género, entendiendo que la mujer crece con una educación que se basa en el cuidado de y para los otros y se relega las prioridades de una. Dentro de su libro nos menciona que la autoestima desde la perspectiva femenina busca que la mujer pueda mirarse, que pueda crear una autoconciencia acerca de su propia autoestima, que se contemple, que piense por y para sí misma. Con los talleres vivencial se propicia un espacio en el que pueden reflexionar sobre sus vidas, se crea un espacio de confianza en el que se entiende y no se juzga, en el que se escuchan y aprenden de todas y de sí mismas, dentro de este espacio se pueden sensibilizar para lograr un lugar en el que se integren experiencias propias.

Es tan importante trabajar en el fortalecimiento de la madre entendiéndola y no poniéndola en deuda con otros o con ella misma, es importante reconocerles todo lo que ya son y todo lo que tienen. Por esto surge la siguiente investigación cualitativa de diseño investigación-acción con enfoque interpretativo fenomenológico la cual tiene por objetivo el diseño, la aplicación y evaluación de un taller vivencial en el que se busca lograr el fortalecimiento de la autoestima en mujeres que ejercen una maternidad desde una perspectiva feminista, con el fin de lograr que la autoestima de las mujeres participantes se fortalezca y así poder sustentar la importancia de llevar a cabo estos talleres vivenciales y no solo pláticas para lograr cambios verdaderos.

El trabajo se llevó a cabo con una muestra de 23 mujeres pertenecientes a dos preescolares público ubicados en el municipio de Mineral de la Reforma, en uno de los preescolares se trabajó con 11 mujeres y en el otro se trabajó con 12 mujeres oscilando entre las edades de 24 a 54 años, las participantes son madres de hijos e hijas que cursan el preescolar, son madres que se encuentran en constante trabajo con actividades de sus hijos. No se realizaron demasiados criterios de selección de las participantes, puesto que la investigación quiere resaltar la importancia de la autoestima en cualquier edad y que esta va más allá del rol de ser madres, se quiere lograr que las mujeres participantes logren una individualidad y puedan priorizarse aun con sus responsabilidades.

La recolección de información fue a través de la aplicación de los talleres vivenciales, se les hizo entrega de un consentimiento informado para poder grabar las sesiones y así poder transcribirlas y poder tener una mejor recolección de las aportaciones otorgadas, de igual manera se tomaron fotos de las actividades que se realizaron las cuales forman parte de los resultados.

A pesar de la importancia que tienen las mujeres en el contexto social, poco apoyo y reconocimiento se les da por todo lo que realizan, aun cuando la autoestima y el feminismo son dos temas que se hablan mucho en la actualidad no hay demasiados trabajos realizando este tipo de talleres para fortalecer la autoestima de las mujeres, pocas son las investigaciones que llevan a cabo estos grupos para lograrlo. Sin embargo, las pocas investigaciones que juntan los dos temas son solo investigaciones teóricas, y las que llevan a cabo estos talleres son en pro de alguien más y no enfocándose solo en la mujer, aun así cada investigación aporta para poder fortalecer la autoestima de las mujeres, por lo que es importante resaltar la importancia de esta investigación tanto en la teoría como en la práctica.

Esta trabajo de investigación se divide en seis capítulos para poder contemplar de mejor manera la información recabada, el primer capítulo es un bagaje en el cual se aprecia el cómo y de donde surge la idea para llevar a cabo la investigación, el segundo capítulo es el estado de la cuestión para conocer investigaciones relacionadas al tema tanto internacionales como nacionales, para el tercer capítulo se trabajó con los referentes teóricos para adentrarnos en específico en los temas relevantes para así poder comprender la importancia que tienen todas estas definiciones en el proyecto de investigación.

El cuarto capítulo es la definición detallada de la estrategia metodológica que se llevó a cabo para la recolección de información con las participantes, para así poder llevar a cabo el quinto capítulo en el cual se detallan todos los resultados de la aplicación y evolución del taller que se llevó a cabo, y así poder terminar con el sexto capítulo en el cual se redacta la discusión y conclusiones resultantes de la investigación. De igual manera se agrega en la parte de anexos el taller que se

diseñó para aplicar a los dos grupos de participantes y así poder concluir con la investigación.

Desde esta perspectiva de género sobresale la importancia que tiene trabajar con las mujeres enfocándose en el fortalecimiento de sus habilidades y capacidades para así poder otorgarles una mejor autonomía y empoderamiento provocando así que sean mujeres con una mayor resiliencia para sí mismas, obteniendo un mayor rango de autoidentidad por los conocimientos que poseen.

Capítulo I. De dónde surge la idea de tesis (Planteamiento del problema)

A pesar de los avances del feminismo las mujeres hoy en día aún se encuentran entre la encrucijada del cuidado para los otros y lograr una individualidad en pro de su bienestar fortaleciendo su autoestima. La sociedad ha impuesto la maternidad como parte importante de la individualidad de las mujeres, quienes con todo y las diversas posibilidades que tienen para poder desenvolverse a lo largo de su vida la sociedad la sigue considerando como un rol esencial para poder considerarse una mujer en toda la extensión de la palabra.

Cabe resaltar que aun cuando la mujer es considerada un pilar dentro y para la sociedad, poco se llega a trabajar con la autoestima de ellas, pese a que existen talleres, conferencias, investigaciones que abordan el tema siempre es en función para los otros o para ser mejores, sin reconocer el arduo trabajo que realizan en todos sus roles como lo es el ser madres.

Esta observación se pudo analizar a lo largo de una de las actividades del servicio social, el cual se llevó a cabo dentro del noveno semestre de la licenciatura en psicología en el periodo julio-diciembre 2023. El proyecto realizado consistió en presentar un taller dirigido a madres con hijos e hijas en la etapa preescolar que tuvieran algún trastorno/discapacidad o problemas de conducta para trabajar el tema de “sentimientos de pérdida del hijo ideal”. El objetivo era lograr que las madres pudieran aceptar que las expectativas que tienen sobre sus hijos e hijas no pueden ser alcanzadas al 100%, buscando así que aceptaran y valoraran al hijo e hija que tienen y que con esto pudieran pensar y contemplar en las opciones y áreas de oportunidad que tenían con las circunstancias a las que se enfrentan.

Al efectuar la investigación con la finalidad de llevar a cabo el taller se pudieron encontrar diversos trabajos en los que se enfocan solo en los menores, se identificaron algunas investigaciones en las que se trabajó con las madres pero siempre en función para el otro, para ser mejores madres.

Ahora bien, estas investigaciones de alguna u otra manera buscan fortalecer ciertos aspectos en las madres, que si bien es algo favorecedor, pone a la mujer en falta. Dentro de esta exploración de temas es importante resaltar la poca aplicación de talleres vivenciales para fortalecer la autoestima de las mujeres, enfocándose solo en ellas y haciéndolas reconocedoras de las habilidades y capacidades que ya poseen y no colocándolas en un punto en el que les falta algo para ser mejores.

Es importante y valioso trabajar enfocándose en el bienestar de los menores, sin embargo, es de vital importancia trabajar en quienes pasan el mayor tiempo con ellos, en quienes los educan y forman, se debe de buscar el bienestar para ellos pero no se puede dejar de lado a la mujer que es quien los cría. Pensar y trabajar en ellas es trascendental para adquirir mejores crianzas, para que de esta manera quienes están a su cargo tengan mayores herramientas y habilidades para poder compartirlas con los menores a su cargo.

Ofrecerles un espacio a las mujeres que son madres es tan importante como hablar sobre mejores estrategias para la crianza, no se puede pretender dar algo que no se tiene; al no saber cómo expresarse resulta complicado que los menores puedan aprenderlo y poder llevarlo a cabo. Como mujeres estar bien tanto física, mental y emocionalmente contribuye a un mejor ambiente para los menores y para sí mismas.

Por esta razón, los talleres vivenciales son de gran importancia dado que generan espacios en los que las mujeres logran obtener nuevas herramientas para fortalecer su autoestima, permitiendo conocerse y conocer a más mujeres que viven situaciones similares, un ambiente de confianza y seguridad en el cual no existen prejuicios y que pueden sentirse libres de expresarse, contemplar las habilidades y capacidades que poseen y así permitir expandir las oportunidades que tienen como mujeres para recuperar su individualidad y no limitarse a un solo rol que provoque que se dejen en última instancia.

La falta de este tipo de trabajos sigue promoviendo roles patriarcales los cuales miran a la mujer como un ser que existe solo para el cuidado de los otros, como una persona que no puede permitirse sentir por sí misma o bien como un individuo que ya tiene roles y estereotipos que seguir desde su nacimiento como el de ejercer la maternidad, perpetuando pocas posibilidades para la mujer y su identidad para fortalecer su autoestima.

Como resultado del taller aplicado por primera vez y con el análisis de este, así como las opiniones y comentarios de las mujeres participantes, surge el interés de tesis el cual es realizar un proyecto emancipador para seguir trabajando con mujeres que ejercen una maternidad, el cual se enfoca en el fortalecimiento de la autoestima de las mujeres, así como brindarles un espacio y mejores herramientas para que puedan verse más allá de este papel, generando capacidades para su autovaloración a través de redes de apoyo y de la facilitación grupal, igualmente trabajar sobre la percepción que tienen sobre las normas sociales y culturales que la sociedad ha generado para ellas.

Con la aplicación de este tipo de talleres vivenciales enfocados en las mujeres como el centro de atención genera mujeres con mejores autoestimas y un mayor autoreconocimiento en sus habilidades y capacidades, al igual que un mayor reconocimiento en todo el trabajo arduo que realizan al convertirse en madres.

Este trabajo de investigación tiene gran relevancia que radica en el empoderamiento y autonomía propia de las mujeres participantes, que se va trabajando mediante el proceso pedagógico del taller vivencial para fortalecer sus habilidades, cualidades y conocimientos, otorgándoles un espacio de sensibilización en el cual se pueden desenvolver de manera libre para lograr de manera plena logros personales y comunitarios.

Capítulo II. Estado de la cuestión

Aun cuando el tema de la autoestima en la mujer y la maternidad no son recientes, poco se ha trabajado en centrarse solo en ellas más allá de su rol como madres, pues si bien, es importante la crianza también es de gran relevancia quien la ejerce, que en su mayoría son las mujeres. Así mismo, los trabajos que se encontraron sobre programas o talleres que desempeñen con madres están relacionados con otros temas o poniendo como prioridad a los otros, dándoles relevancia sujetándola a otros y no por prioridad hacia ellas como mujeres que ejercen una maternidad.

Para adentrarnos en el tema comenzaremos por algunas investigaciones internacionales que nos dan un panorama acerca de nuestros temas. Primeramente tenemos que indagar sobre la importancia que se le otorga a la maternidad, para esto se encontró el artículo “Ser madre en los sectores populares: una aproximación al sentido que las mujeres le otorgan a la maternidad” de la autoría de Juliana Marcús en el año 2006. La investigación indaga sobre la perspectiva que se le da a la maternidad de acuerdo al sentido e importancia que la sociedad le otorga a este rol, se trabaja con mujeres jóvenes y adultas que viven en zonas marginales de un conurbano, una zona semi rural ubicada al interior de Argentina que residen en hoteles de la urbe porteña. Estas mujeres se encuentran en un punto cercano a convivir con diferentes culturas sin la posibilidad de pasar la frontera, lo que provoca que se haga énfasis en las diferentes percepciones y representaciones que se presentan en cada una, añadiendo la importancia de la edad y la situación económica y social que las pone en desventaja a la hora de ejercer su maternidad, llevándolas a utilizar el término de “maternidades” por estas diferencias. El estudio hace uso de técnicas etnográficas para la recolección de datos y el método de la

descripción densa para interpretar los resultados, los cuales terminan dando diferente importancia a la maternidad dependiendo los sectores. Como resultados del trabajo, se consiguió un análisis de que en un contexto de escasos recursos la maternidad se vincula a la identidad de la mujer de manera importante, en la que basan sus proyectos y objetivos de vida a lograrla, debido a la poca posibilidad de desarrollo en otras áreas; en cambio en un sector medio alto la maternidad no tiene tal relevancia por la posibilidad de desempeñarse dentro del mundo educativo y laboral. En consecuencia con lo obtenido se puede remarcar la relevancia que este estudio le otorga a la presente tesis, en el hecho de que ser mujer no te limita a solo ser madre, sino que existen diversas posibilidades a las que pueden acceder, sin restarle importancia a la falta de oportunidades que son las que generan una desigualdad social y de género para hacer prioridad a la maternidad.

Para continuar con la importancia de darle a la mujer una visión más allá de su rol como madre se encontró el artículo “Ser mujer: entre la maternidad y la identidad” redactado en el año 2016 por Jesica Agudelo Londoño, Johana Bedoya García y Dora Liliana Osorio Tamayo. Se trata de un artículo de tipo reflexivo en que el que se trabaja con narraciones de mujeres solteras con hijos en la adolescencia entre sus 14 y 17 años de edad, dentro de estos relatos las mujeres en repetidas ocasiones hacen alusión de la complejidad que las envuelve por llevar a cabo la demanda de ser madre y los deseos que surgen a partir de sus deseos como mujeres. Su investigación busca acercarse a la historia y a la realidad tanto de la maternidad como el de la identidad femenina con el fin de otorgarle sentido a los pensamientos que salen en cuanto se está en contacto con las expresiones culturales de su entorno y al mismo tiempo las formas en cómo se ha pensado que debe ser la maternidad. Con este artículo no se quiere negar la maternidad como

parte de la construcción de la identidad de las mujeres, sino que se busca que esta no sea la única opción que se tiene para ellas, que se pueda conocer que la mujer tiene más posibilidades con las cuales puede identificarse y al mismo tiempo pueda alcanzar su realización más allá de solo su rol como madre, por esto mismo es relevante para el trabajo de investigación en el que se quiere hacer un énfasis en que la mujer es más que solo madre.

En cuanto a investigaciones enfocadas en la autoestima de la mujer que ejerce una maternidad se hallaron pocos estudios llevados a la práctica y los que se encontraron son sólo propuestas de dichos programas, plasmados en papel pero no ejecutados. No obstante, se encontró un trabajo que para el título de licenciada en pedagogía infantil llevado a cabo por Ana Paulina Espinosa Ramírez y María Angélica Gómez Fajardo, el cual lleva por título “Un paso para el desarrollo de la inteligencia emocional: la autoestima” realizado en el año 2007. Su objetivo era brindar herramientas pedagógicas a madres que están bajo el cuidado de 17 niños perteneciente a un hogar comunitario llamado “Caperucita roja” ubicado en Zipaquirá, Cundinamarca, para así poder desarrollar la autoestima en los niños que están bajo sus cuidados. Dentro de esta investigación se llevaron a cabo diferentes herramientas para cumplir con el objetivo principal, haciendo énfasis en un trabajo reflexivo para hacer una autoevaluación de los aspectos que se necesitan trabajar como madres para mejorar la autoestima de sus hijos. Como resultado de esto, las mujeres pudieron analizar su comportamiento y darse cuenta de la responsabilidad que tienen con los niños y niñas a su cargo, así como la labor importante que tienen en el proceso de sus autoestimas. Los resultados que otorgó esta investigación son relevantes para esclarecer que los trabajos se enfocan en el cuidado y en la mejora para el otro, no siendo prioridad la madre.

Con relación a los programas de autoestima en madres se considera otro trabajo con el nombre de “Autoestima y liderazgo en madres comunitarias”, un proyecto de grado por Blanca Patricia Plazas Ramírez y Adriana Rovida Aragón realizado en el 2001. Su principal objetivo era llevar a cabo un proyecto en el que madres comunitarias pudieran desarrollar actitudes de liderazgo para sentirse capaces de ser proactivas en diferentes habilidades y actividades para fijarse objetivos como madres de familia. La investigación fue una proyección de dos años en los que las madres participaron en dinámicas, conferencias y talleres para lograr el objetivo, el cual dio como resultado una ludoteca que abrieron en la comunidad del barrio San Cristóbal Norte. Como conclusión y rescatando la relevancia de este estudio se puede considerar la importancia que tiene el trabajar con las madres brindándoles herramientas y siendo una guía para que ellas puedan realizarse plenamente, obteniendo diferentes logros tanto personales como comunitarios.

La epistemología feminista es fundamental dentro de esta tesis, por lo que es importante abordarla desde el contexto nacional, por lo que se encontró el artículo “La construcción social de la maternidad en México y las mujeres que deciden no procrear” por Jessica Hernández González, publicado en el 2020. Dentro de este se hace una reflexión sobre la situación que vive la mujer, así como una revocación de los estereotipos que se han impuesto sobre las mujeres acerca de la maternidad como su identidad, propiciando nuevas identidades femeninas más allá de este. Se realizó una metodología de revisión bibliográfica en la que se observó que existe poca información acerca de mujeres que no quieren ser madres, resaltando que la literatura científica sigue reproduciendo discursos sobre la maternidad, la cual es una construcción social más que solo una cuestión biológica. Se resalta cómo la cultura patriarcal en México reproduce el modelo de la “buena madre” que provoca

que muchas mujeres no se detengan a pensar si es lo que de verdad desean o solo cumplen con las expectativas que la sociedad ha impuesto sobre lo que tiene que hacer para convertirse en mujer. Dentro de sus conclusiones también se expone la nula teoría de la paternidad como parte del éxito y de la autorrealización del hombre, la cual sí existe en gran cantidad para las mujeres. Con este artículo se observa que pese a que existan las posibilidades de identificarse más allá del rol de madre el contexto sigue imponiéndose para la reproducción de la maternidad como la identidad femenina sin siquiera cuestionarse, de igual manera se rescata la importancia que se le da a la maternidad como un logro para la mujer.

A lo largo de la exploración de investigaciones nacionales se pudieron hallar más trabajos enfocados en las madres y en programas para ellas, trabajos que ya son llevados a la práctica. Comenzamos con la tesis de Laura Ahtziri Valdivia Salazar “Reconfiguración emancipatorias de las maternidades: experiencias de madres artista mexicanas” realizada en 2023. El objetivo de su trabajo fue generar diálogos así como transmitir los nuevos discursos y representaciones de las maternidades mediante la producción y representación artística, para lograr una reconfiguración de las maternidades desde y en lugares que consientan el valor de su restitución dentro los ámbitos sociales, culturales y políticos. Participaron 10 mujeres entre los 30 y 42 años, con una metodología de investigación-acción desde una perspectiva emancipadora en la que se realizó el proyecto de acción abordando las problemáticas que viven las mujeres, fomentado sus alianzas y estrategias grupales. Como resultado de toda la investigación se logró que las mujeres pudieran hablar y socializar mediante la participación artística y pudieran visibilizar y reivindicar las maternidades, esto permitió que las mujeres pese a su aislamiento social y su sobrecarga como madres pudieran articularse y al mismo tiempo se

podrían unir grupalmente. Con esto se puede observar la importancia de trabajar con las mujeres ofreciéndoles diversas herramientas y un espacio seguro para poder lograr estrategias grupales y personales que les permitirán mejorar su vida.

Siguiendo con programas en pro de las mujeres se encuentra el trabajo “Autoconocimiento y asertividad en madres de familia: una alternativa a las relaciones agresivas en la escuela” de la autoría de Gabriela Moctezuma Franco en el 2013. Se realizó un taller con una duración de 12 horas en un colegio privado de nivel socioeconómico medio-alto al poniente de la ciudad de México con siete madres que se ofrecieron voluntariamente, con el objetivo de hacer que las madres pudieran integrar estrategias que les permitieran mejorar la relación con sus hijos e hijas, previniendo que dentro de la escuela existan relaciones agresivas, trabajando desde el entorno principal que es la familia. Mediante el enfoque centrado en la persona y técnicas de autoconocimiento y asertividad se logró que las madres lograran un cambio mediante la empatía, la congruencia y la asertividad emocional en la relación de madre-hijos. Este trabajo propició un cambio en el autoconocimiento de las madres participantes, lograron identificar sus patrones repetitivos de conducta, así como sus miedos, introyecciones y defensas, pese a esto no todas pusieron en práctica la asertividad en su vida cotidiana. Aunque no estuviera exclusivamente vinculado el taller al mejoramiento de y para ellas, sino a ser mejores madres para la relación con sus hijos si se puede apreciar que los programas si generan un cambio.

Es importante resaltar diversos componentes que influyen en la autoestima de las mujeres como lo es el trabajo de hogar, para conocer sobre esta relación está el estudio de “Trabajo doméstico. Autoestima de mujeres empleadas del hogar y de amas de casa”, llevado a cabo en 2024 por Marisela Rocío Soria Trujano, Alianne

Laura Fernández Jiménez y Lucía Daniela Anaya Trujano. El trabajo doméstico es un gran pilar para el funcionamiento del hogar, aunque no se le reconoce como tal. Estas labores extenuantes y que no son valoradas obstaculizan a las mujeres para que puedan obtener nuevas habilidades, pudiendo llegar a afectar su autoestima. Este trabajo de investigación midió la autoestima de mujeres que realizaban trabajos dentro o fuera del hogar, analizando si existía una diferencia entre ambas, se realizó mediante un estudio exploratorio descriptivo, evaluando a doscientas diez mujeres que residen en la Ciudad de México o en el área metropolitana, ciento cinco amas de casa y ciento cinco empleadas del hogar. Se pudo notar una diferencia de autoestima entre ambas muestras, las mujeres empleadas del hogar que reciben un sueldo tienen mayor autoestima que las mujeres que son amas de casa, esta diferencia se debe al factor económico en el que la empleada del hogar gana un sueldo propiciando el mejoramiento de su autoestima, así mismo, se resalta la importancia de contar con redes de apoyo, de poder descansar bien y que puedan acceder a los servicios de salud tanto médicos como psicológicos, con esta conclusión se rescata la importancia de brindarle a las mujeres habilidades emancipatorias que les permiten fortalecer su autoestima y así poder desempeñarse plenamente en su vida diaria.

Para concluir con este capítulo terminaremos con la tesis de Valsamma Paul del 2006 “Análisis cualitativo de la autoestima de mujeres casadas, separadas y madres solteras en la ciudad de Oaxaca”. Para esta investigación se hizo uso de la metodología cualitativa para conocer y entender de mejor manera las experiencias de las mujeres participantes y así poder comprender si existen diferencias que sean significativas en la autovaloración que cada una se da dentro de su grupo. Se llevó a cabo con una muestra de 18 mujeres entre los 40 y 45 años de edad, siendo estas 6

mujeres casadas, 6 mujeres separadas y 6 mujeres solteras, todas con uno o dos hijos, la muestra se conformó de esta manera debido a que el ser mujeres viviendo una separación o como madres solteras en la actualidad es algo más común. Se concluyó que la autoestima de cada grupo de mujeres se construye por diversos aspectos de su vida diaria, influidas por creencias familiares, sociales y culturales del cómo debe actuar y ser una mujer. Se ha colocado a la mujer en una posición de inferioridad con respecto a los hombres, lo que ha hecho que la felicidad, su satisfacción y su autoestima se vean influenciadas por ellos, sacrificando sus habilidades y su valor afectando su propia autoestima. Por consiguiente, se puede observar que la autoestima de las mujeres depende de los otros y no de sí misma, al buscar el reconocimiento y la valoración de los demás la mujer deja en el olvido que son dueñas de su propia vida para poder fortalecer su autoestima.

Con la revisión de diversas fuentes se puede notar que a pesar de que son temas muy hablados hoy en día la autoestima y el valor de la mujer depende de lo que los demás piensen de ellas. Se invisibilizan sus capacidades así como su propio trabajo de ser madres al considerarse como algo “natural” y parte de la identidad femenina. A pesar de que existen y se proponen programas para el fortalecimiento de la autoestima y la autovaloración de la mujer, no se llevan a la práctica o no se realizan pensando en ellas como lo primordial, sino que lo unen a temas que las pone en falta solo para el mejoramiento para los otros. Es importante reconocer que la maternidad es parte de la identidad de la mujer, sin embargo no es el único rol que las constituye como mujeres. Por esto, es relevante y de suma importancia trabajar con ellas considerándolas un individuo de gran importancia y con diversas habilidades que les permiten desenvolverse y volverse personas que se desenvuelven plenamente para su cuidado.

Capítulo III. Referentes teórico-conceptuales

3.1. Feminismo

El feminismo es un movimiento que abarca los campos políticos, sociales, académicos, económicos y culturales, buscando crear conciencia para la transformación de las relaciones sociales, aspira a lograr una igualdad entre todas las personas, al igual que la eliminación de toda forma de discriminación y violencia que se ejerza sobre las mujeres (INMUJERES, s.f.).

Se ha analizado de diversas maneras al feminismo a lo largo de los años, como una forma de percibir la realidad, como un eje de conocimiento, un estilo de vida, como una teoría. Pese a estas interpretaciones algo que se presenta en todas con una notable relevancia es la obtención de derechos para las mujeres, así como el principal propósito de visibilizar la desigualdad social que existe entre hombres y mujeres en todos los ámbitos de la vida.

3.1.1. Feminismo mexicano

Para abordar el feminismo en México es indispensable tomar en cuenta la formación que tiene la ciudadanía en América Latina puesto que su construcción varía en función del tiempo y del contexto cultural en el que se desarrollan (Vélez, 2006 citado en Benítez Quintero & Vélez Bautista, 2018).

Las mujeres latinoamericanas tienen una construcción alejada de los movimientos estadounidenses y europeos, por lo que, parte de su mayor particularidad femenina tradicional es la exaltación de la maternidad y la domesticidad relacionadas a la trascendencia moral. Esta característica les dio el derecho al voto con la intención de hacerlas mejores madres, debido a que esta

situación se asemeja a la administración que empleaban en el hogar (Benítez Quintero y Vélez Bautista).

Tuñón (2011, como se citó en Benítez Quintero & Vélez Bautista, 2018) señala que a pesar de que se les permitió el voto a las mujeres no fue por una causa de igualdad, sino que al ser consideradas sólo importantes por su capacidad de alentar a sus compañeros en su día a día y por su rol materno, su importancia se encontraba solo en el ser madres y esposas abnegadas y sumisas, atributos que para Ruíz Cortines las convertía en “las femeninas” por excelencia.

3.1.2. Aportes del feminismo a la sociedad

Aportes del feminismo en ámbitos políticos, económicos, educativos y culturales (Omunur, 2023):

- **Representación política:** La promoción del liderazgo femenino en la política es una de las aportaciones más notables del feminismo a la sociedad. Se ha trabajado arduamente para incrementar la representación de las mujeres en cargos públicos y asegurar que tanto las perspectivas como las voces de las mujeres sean escuchadas y tenidas en cuenta para la formulación de políticas. Dentro de esta representación también se han implementado políticas y leyes que discuten la desigualdad de género y la protección de los derechos de las mujeres, las cuales han sido elementales para promover esta igualdad y el mejoramiento de la vida de cada mujer.
- **Igualdad económica:** El movimiento ha realizado un papel importante en cuanto a la emancipación económica de las mujeres, brindándoles oportunidades de empleo, educación y de emprendimiento, les ha permitido

ser económicamente independientes y poder contribuir considerablemente al crecimiento económico, así como al bienestar de sus comunidades y familias.

El feminismo ha sido trascendental para poder hacer frente y reducir la brecha salarial de género, defendiendo la igualdad salarial y la transparencia en las prácticas de remuneración.

- **La educación:** La educación es imprescindible para el empoderamiento de las mujeres y el impulso de la igualdad de género, proporcionándoles destrezas y conocimientos indispensables para poder acceder a oportunidades económicas e intervenir plenamente en la sociedad.

En México las oportunidades educativas para las mujeres han tenido un relevante crecimiento a lo largo de los años en todos los niveles educativos desde la primaria hasta la educación superior. Durante el ciclo 2022-2023 se observó que 114.6 mujeres se inscribieron representando un aumento de 15 mujeres por cada 100 hombres en comparación con el ciclo 2017-2018 (INMUJERES, 2024).

También ha generado que se les hable a los estudiantes acerca de la igualdad de género, del cómo enfrentar los estereotipos de género y la importancia de promover el respeto y la comprensión mutua entre los géneros, la cual es de suma importancia para formar sociedades igualitarias y libres de discriminación.

- **Transformación cultural:** Dentro de esta aportación se han desmantelado algunos estereotipos y roles de género tradicionales que han seguido ejerciendo la desigualdad y la discriminación para las mujeres. Esto ha beneficiado tanto a hombres como a mujeres para poder explorar y expresar

de manera más auténtica y libre su identidad de género, sin la necesidad de expectativas e imposiciones sociales.

Ha abordado y visibilizado los diferentes tipos de violencia que vive una mujer (de género, doméstica, sexual, económica), ha creado una conciencia sobre la problemática que generan estas prácticas, se ha abordado el apoyo y la justicia para las víctimas que han sufrido esto, hay una lucha en contra de la violencia, y un impulso para tener una cultura de respeto y consentimiento.

Así mismo se ha impulsado el apoyo entre mujeres y la sororidad, generando espacios y redes de apoyo en el que se emplea una solidaridad. Esta aportación ha tenido un impacto en el empoderamiento de las mujeres, otorgándoles oportunidades para compartir experiencias, conocimientos y recursos que tiene cada una para enfrentar diversas barreras y desafíos en sus vidas.

El feminismo sin duda ha generado grandes cambios positivos y significativos en diferentes ámbitos sociales, mejorando así la vida de muchas mujeres. Ha promovido una justicia social y que exista una sociedad más consciente, inclusiva y equitativa. Pese a sus aportes el movimiento sigue trabajando arduamente para abordar, mejorar y eliminar las desigualdades y discriminaciones que siguen persistiendo en la vida de las mujeres (Omunur, 2023).

3.1.3. La educación de la mujer desde el amor

A lo largo de los años al amor se le ha considerado parte importante de la vida y de la existencia de los seres humanos, especialmente en nuestra cultura este tiene un mayor peso para las mujeres, a quienes se les ha educado y configurado socialmente para amar al otro. El amor se ha vuelto parte importante de la identidad

de género de la mujer, tanto que las ha llevado a ver esto como un deber y no como una oportunidad que puedan tomar (Lagarde, 2001).

Desde este punto, esta educación se da a base de enseñanzas desde el núcleo principal, tanto la madre como el padre instruyen no solo las habilidades para poder moverse en el mundo, dentro de su enseñanza se dan los objetivos, las necesidades y deberes amorosos. Así mismo cada una de nuestras relaciones con otro ser humano sigue ejerciendo una educación amorosa, generando una cadena en la que uno mismo replicara la misma educación a alguien más, pues el amor es parte vital y una constante de la vida que nos permite trascender.

Todas las mujeres son el resultado de una construcción de género que se ha formado y ha ido cambiando poco a poco a lo largo de los años. Son una mezcla de ideologías tradicionales y modernas dando como resultado a mujeres contemporáneas (Lagarde, 2001), una mezcla que genera un conflicto por el sincretismo de género al que se enfrentan, todas viven en el interior conflictos tanto culturales como sociales sobre el mundo que tenemos hoy en día, se quiere modernizar la cultura, la vida social, las leyes, sin embargo no se toca el amor por y para los otros, factor que han convertido en parte importante de la identidad como mujeres.

Marcela Lagarde (2001) propone una metodología para el autoconocimiento que configura el sentido que le damos al amor, a las relaciones amorosas y a la forma en que amamos, ella plantea que para amar hay que tener conocimientos ya que en la moral tradicional la ignorancia era una gran virtud de la mujer, solo se tenía que amar sin la necesidad de cuestionar o analizar esa posibilidad. Cuestionar esto es imprescindible para romper con esa ideología tradicional que sólo sometía a

la mujer ante los otros, conocerse así mismas es un paso importante para tener una perspectiva más moderna, para que la mujer se ponga como interés primordial en su propia vida.

El amor es una fuente de poder que al tenerlo puesto en el otro va restando poderío, este es un argumento central del feminismo que ha ejercido una crítica de cómo el amor que se ha impuesto y somete a desigualdades. Es esencial entender que hoy la mujer no solo quiere justicia y equidad en cuanto a salud, educación, seguridad, sino que también siente una necesidad básica que no está siendo cubierta como debería ser, que es el amarse y priorizarse a sí mismas.

A lo largo de los tiempos el amor ha sido histórico y siempre simbólico por lo que cada generación lo vive de acuerdo a su contexto y sus condiciones de vida. El feminismo ha considerado que no puede evolucionar el amor si no se transforma la sociedad y que al mismo tiempo no es posible hacer que la sociedad cambie si no se transforma la educación del amor (Lagarde, 2001).

3.1.4. Normas sociales y culturales de género. Sistema sexo-género:

Gayle Rubín

Dentro de la historia y la literatura de las mujeres se les ha considerado como un ser que está bajo una subordinación social por cuestión de naturaleza o por una cadena de opresiones (Rubín, 1986). Dentro de su ensayo del tráfico de mujeres Rubín hace una definición introductoria de lo que es el sexo-género, conceptualizándolo como un conjunto de normas por el que la sociedad modifica la sexualidad biológica como productos de la actividad humana, dentro del cual se terminan satisfaciendo esas necesidades humanas que han sido modificadas.

A causa de la división del trabajo por los sexos se dividieron en dos grupos que se excluían mutuamente, aumentando las diferencias biológicas y creando así el género, haciéndolo un producto de relaciones sociales de la sexualidad (Rubín, 1986). Esta división de sexos inhibe las características tanto de hombres como mujeres, así como el género hace que exista una identificación con un sexo que dirige su deseo sexual hacia el otro, todo esto pone a la heterosexualidad como una obligación. Haciendo un seguimiento del análisis que hace Lévi-Strauss sobre la división sexual de los trabajos, se evidencia que dicha división no tiene relación con la parte biológica, sin embargo, aparece por la necesidad de querer afianzar la unión entre hombres y mujeres para que la mínima unidad económica esté compuesta de al menos un hombre y una mujer, propiciando que la división de trabajo por sexos se considere un tabú en contra de la igualdad de hombres y mujeres. (Suzzi, 2016).

Rubín (1986) expone que el sexo-género debe ser reestructurado mediante la acción política, tomando en cuenta a Lévi-Strauss y a Freud que propone que no se debería buscar que se eliminen los hombres, sino que se debe apuntar hacia la eliminación del sistema social que es el encargado crear el sexismo y el género. El feminismo debería soñar con eliminar las sexualidades y los papeles sexuales obligatorios que se han estipulado a lo largo de los años. Por último, menciona que es atractiva la idea de una sociedad en la que la anatomía sexual no sea de importancia para que cada uno sea lo que es, que no influya en lo que se hace y con quién se hace el amor.

3.1.5. Identidades de las mujeres contemporáneas

La identidad de las mujeres contemporáneas se caracteriza por la diversidad que existe entre cada una de ellas, así como la diversidad que hay consigo mismas, se encuentran ante representaciones simbólicas y normativas de cómo ser mujer,

entre lo que se les ha dicho y entre las experiencias vividas de cada una. Al mismo tiempo existen en transición, entre lo que se sigue manteniendo y lo que se va transformando. La identidad transitoria de las mujeres no siempre es moldeable y mucho menos dúctil. Pese a esto en cada una existe algo de la innovación cultural que se vive día a día, si algo cambia con el paso del tiempo es la existencia de las mujeres (Lagarde 2000b).

Lagarde (2000b) menciona que las identidades se encuentran marcadas por el sincretismo de las culturas y contextos por el cruce que existe de pueblos, por los intereses económico expansionistas, por las diversas formas que existen de dominación e intercambio. Existe una diversidad de mujeres contemporáneas cada una con sus propias peculiaridades tanto nacionales como étnicas, raciales, de clases, de edades, de salud, diferencias políticas, ideológicas, lingüísticas y culturales, todo esto definiendo modos de vida, sus existencias de cada una y las diversas formas de cómo debe ser la mujer.

Se ha definido a la mujer como seres-para-los-otros por los estereotipos tradicionales que han sido replicados por el sistema patriarcal, especialmente por la sexualidad, el trabajo que se realiza y la subjetividad que las tiene enajenadas para dar vida, sentido y cuidado a los otros. Pese a que hoy en día la mujer ya no está obligada a solo estar dentro del sector privado, a procrear y criar hijos, el cuerpo-para-otros sigue dominando la identidad de las mujeres, el sistema ha quitado el pensamiento de solo es un cuerpo para procrear, dándole una alternativa de ser un cuerpo-para-el-placer, al final de todo solo se hace una enajenación de lo sexual (Lagarde, 2000b).

Las contemporáneas de hoy se han vuelto mujeres que viven una doble vida, siguen siendo mujeres domésticas y al mismo tiempo se han vuelto públicas, realizan jornadas dobles e incluso triples en las que hacen trabajos tanto visibles como invisibles. Siguen siendo sacrificadas por parte del Estado, por la sociedad y por sus propias familias, muchas siguen realizando actividades de casa, de cuidado a otros y muchas otras estudian, trabajan y al mismo tiempo siguen con las responsabilidades, de la familia y el hogar, posponiendo sus intereses y quedándose suspendidas en su desarrollo personal (Lagarde 2000b).

Esta doble vida a la que muchas mujeres se someten les exige que se desarrollen para pasar de una actividad a la otra sin equivocarse, provocando rupturas en su identidad y demandando la habilidad de reaccionar ante diferentes actividades cargadas de expectativas que se cruzan y al mismo tiempo chocan entre sí. Estas cargas y expectativas a las que están sometidas generan crisis en las mujeres, que al no llevarse a cabo como se espera los otros se sienten fallidas, incapaces, las califican como inadecuadas o como locas, sin importar que no se hayan conseguido por la falta de tiempo, por el cansancio o por la sobrecarga de trabajo.

La complejidad identitaria que viven las mujeres pese a que son el género que más trabaja en el mundo y que menos ganancias ve, no se les reconoce todo lo que hacen, sus saberes tanto en conocimientos, sus formas de interpretar y sus recursos para pensar, no son vistos con la suficiente calidad para ser agradecidos y reconocidos como deben. Esta complejidad hace a la mujer una ignorante perpetua por el simple hecho de no acreditar sus saberes, cubren los ojos de cada una para no poder verse a sí mismas y mucho menos a las capacidades que poseen (Lagarde 2000b).

Aunque la mujer cambie, aunque asuma más tareas, sigue siendo vista y valorada como si solo tuviera un modo de vida, se sigue esperando que todo lo que haga sea de manera impecable, sin contratiempos, sin excusas. Aunque se les reconozca el trabajo y su esfuerzo siempre van a quedar en deuda con los otros (Lagarde 2000b), siempre habrán de poder hacerlo mejor, al no ser reconocidas por los otros como deberían su estima personal y social baja por el simple hecho de no cumplir con sus expectativas, no porque sean incapaces; esto genera que queden vulnerables ante la crítica, el señalamiento y el desprestigio de la sociedad.

Se acredita a la mujer y a sus actividades parcialmente, suelen ser objetos de ataque por su estilo o por la manera de ser, en este mundo desde una vista tradicional las mujeres no son sujetos, para llegar a considerarse y convertirse en una se necesita que sean reconocidas, circunstanciadas y ciudadanizadas como mujeres. Quieren sentirse bien consigo mismas, quieren vivir y tener una vida con bienestar, siendo autónomas y con un empoderamiento (Lagarde, 2000b).

3.2. Maternidades

Desde antes del nacimiento el sexo femenino ya tiene su destino predeterminado, ser madres, desde las infancias se les prepara tanto social como culturalmente para ejercer una maternidad como una condición de género.

La maternidad es un cúmulo de situaciones de la reproducción social y cultural del cómo las mujeres se encargan de crear y cuidar, de generar y revitalizar permanentemente a los otros. Es un fenómeno socio-cultural complicado en el que la mujer se encarga de llevar a cabo procesos de reproducción social, estas acciones, sucesos y experiencias maternas que tienen y realizan son elementos fundamentales de la feminidad. (Lagarde y de los Ríos, 2005)

Las atribuciones que se le da a la maternidad dependen de la cultura, pese a que se les dan conceptos y obligaciones todas las maternidades son diferentes, pues cada mujer adquiere particularidades de acuerdo a la sociedad y a las personas que se encuentran cerca de ellas. Hablando de atribuciones características de las maternidad, su estado de salud siempre tiene que estar bien, (Lagarde y de los Ríos, 2005) debido a que se les considera indispensables para los otros tienen casi prohibido sentirse mal.

3.2.1. Cautiverios

Marcela Lagarde (2005) define a los cautiverios como una posición antropológica en la que resume el hecho cultural en el que puntualiza el estado en el que se encuentran las mujeres dentro del mundo patriarcal, está en relación con el poder de las mujeres, siendo la privación de la libertad una de sus características. Estos cautiverios mantienen a las mujeres cautivas por su género y por su situación de opresión, al mismo tiempo que se encuentran atrapadas por el miedo a cambiar, por el miedo a dejar de ser las mujeres que se les ha dicho que deben de ser.

3.2.2. Madresposas

La maternidad y la conyugalidad se consideran vitales para la feminidad, sin importar que todavía no se nazca por el simple hecho de ser mujer ya se es madre y esposa, no importa la clase social, la nacionalidad, si profesas alguna religión o eres partidaria de una política, de la misma manera que la edad tampoco importa.

Lagarde (2005) describe que para las mujeres el ser madres y esposas es un acuerdo vivido en el que son para y de los otros, tanto en la reproductividad como en las tareas de servidumbre voluntaria, de igual manera a partir de estas especializaciones que se les impone se les reconoce como femeninas.

La sociedad y cultura patriarcal en la que nos encontramos solo reconoce a la mujer después de ser madre, después del parto la mujer existe para la sociedad y el Estado, especialmente para la propia familia, para la pareja e inclusive para ella misma. El parto es un momento de poder para la mujer debido a la maternidad, lo que no hace ningún cambio para valorarla, pues se sigue demeritando la concepción por ser considerada solo como algo “natural”. Se es mujer solo si se es madre y no precisamente por pasar por todo lo que conlleva la maternidad, sino por la medicación que hace el otro, en este caso el hijo (Lagarde y de los Ríos, 2005).

3.2.3. Doble vida

Una vez que la mujer se ha incorporado al mundo de la producción social su carga de trabajo es doble, tanto productiva como reproductiva. Las mujeres que tienen un trabajo el cual es remunerado no dejan de trabajar en sus tiempos libres y sus descansos, pues siguen laburando una jornada doméstica de manera discontinua, desde que se levantan hasta que van a dormir su día se basa en el trabajo, ya sea público o privado, con la diferencia de que el trabajo doméstico que llevan a cabo está enfocado en la ejecución de sus instintos, enfocados en el amor, la abnegación, y sobre todo en su dedicación para con los otros, este trabajo que realizan se considera todo menos eso, un trabajo y un valor social (Lagarde y de los Ríos, 2005).

Estas mujeres trabajan más que los hombres que están en sus vidas, ya sean sus esposos, padres, hermanos, hijos varones, amigos, novios o jefes, como resultado de esto, gran parte del tiempo que tienen al día está dedicado a la reproducción de los otros, dejándolas con muy poco tiempo para ellas mismas. Aunque la mujer se desempeñe laboralmente fuera del hogar, sigue con esas obligaciones impuestas social e históricamente, y con todo eso sigue estando con

un estatus de inferioridad por la supuesta naturaleza femenina (Lagarde y de los Ríos, 2005).

3.2.4. Deconstrucción de la identidad femenina

La deconstrucción es descartar los mandatos de género que se han impuesto a lo largo de los años, se desestructura el concepto del mundo, de la vida e inclusive de la propia identidad que se estipulo como ser-para-los-otros, es indispensable poner en duda las creencias, dejar de creer en ellas y sustituirlas por nuevos aprendizajes con otras alternativas (Lagarde, 2000b).

Para deconstruir la identidad femenina se necesita de la capacidad tanto de la sociedad, como de la cultura y de la mujer para edificar nuevas experiencias y deseos más allá de la feminidad. Cuando se realizan sus propias teorías y lenguajes las mujeres tienen nuevos conceptos de sí mismas y del propio mundo, se producen nuevas formas culturales del cómo deberían de ser (Lagarde y de los Ríos, 2005).

3.3. Autoestima desde una perspectiva feminista

Dentro de la teoría feminista se ha realizado un trabajo enfocado en el fortalecimiento personal de las mujeres dado que se vive en una sociedad bajo el dominio de un sistema patriarcal, que hoy en día se sabe que por los riesgos que se atraviesan es importante poder evitarlos y eliminarlos.

Desde hace años este movimiento ha puesto interés en elaborar acciones que estén a favor de la autoestima de las mujeres, buscando impulsar la individualidad generando una nueva conciencia del mundo desde una autoconciencia feminista, así como brindar una aportación a la mejora de la autoestima y a la vida de las mujeres (Lagarde 2000b).

En el libro de Marcela Lagarde claves feministas para la autoestima de las mujeres (2000b) habla sobre que el interés de la conciencia de que cada una de las mujeres tiene recursos propios que surgen a partir de las habilidades que han desarrollado a lo largo de su vida, así como aptitudes subjetivas y prácticas que forman parte de ellas. Esta conciencia encamina a que las mujeres puedan ver y apreciar todas las cualidades y habilidades vitales que tienen, que puedan potencializarlas y al mismo tiempo puedan compartirlas en procesos pedagógicos con más mujeres, logrando que sean maestras y aprendices de otras, esto con el propósito de que reconozcan sus saberes y el de las otras maestras para que tengan un rango de autoridad por sus conocimientos, sus habilidades, capacidades, así como los hallazgos y descubrimientos de cada una.

3.3.1. Autoestima

La autoestima es un conjunto de experiencias que son subjetivas y de las prácticas de vida que cada persona tiene sobre sí misma. Dentro de las experiencias subjetivas se encuentran los pensamientos, los conocimientos, las intuiciones, las dudas, la divagación de ideas y las creencias que cada persona tiene acerca de sí, de igual manera las interpretaciones que creamos acerca de lo que nos sucede, de lo que nos pasa y de lo que hacemos que ocurra, esta dimensión es una conciencia del Yo en el mundo por lo que también es una visión del mundo y de la misma vida. En cuanto a la parte afectiva de la autoestima se encuentran las emociones, los afectos, los deseos que tiene una sobre sí misma, sobre su historia, así como acontecimientos y experiencias que han vivido, fantaseadas, imaginadas y soñadas (Lagarde, 2000b).

La subjetividad puede ser muy compleja para ejemplificar todo lo que constituye a la autoestima, pero es una realidad que es un conjunto de percepciones,

pensamientos y creencias que se encuentran enlazadas a deseos, emociones y afectos de cada una. Marcela Lagarde (2000b) menciona que la autoestima es memoria y olvido, que somos un devenir de todo lo que está en nosotras, se encuentra en el pasado y en el porvenir a excepción de nuestro presente. Todo lo que somos y hemos sido se halla en nuestro cuerpo, en los otros y en el mundo, dado que nuestra autoestima es una suma del tiempo y de la conexión que tenemos con las otras y los otros.

Desde la práctica de vida la autoestima es la forma en cómo vivimos y convivimos, la forma que tenemos de relacionarnos y de reaccionar, de la misma manera en cómo los otros se encuentran en nuestra intimidad, nuestras proyecciones y la influencia de lo que hacemos. Como amor a nosotras mismas y como amor propio, la autoestima es el respeto que nos tenemos, la capacidad de ver todo lo bueno de nosotras, al igual que el cuidado del propio Yo en su integridad corpóreo-subjetiva, como mujer-en-el-mundo (Lagarde, 2000b).

La autoestima tiene una conciencia, una identidad de género y un sentido propio de la vida, es expresiva en nuestro modo de ser, en resumen la autoestima es la estima del Yo, es una práctica ética de la fidelidad a nosotras mismas (Lagarde 2000b). El construirla es vivirla bajo la ética del feminismo que es el ser libre, pues como lo plantea esta postura además de ser libres las mujeres debemos de vivir en libertad.

3.3.2. Autoestima femenina

La autoestima es parte de la autoidentidad marcada por la condicionalidad social que conforma a cada mujer, esencialmente por la condición de género en la que nos encontramos como seres-para-otros, por esto las mujeres han puesto su

propia autoestima en los otros y no en las capacidades que tienen. La cultura patriarcal ha instaurado en una posición de inferioridad a la mujer en la que se encuentra bajo el control de los hombres e instituciones, provocando que la autoestima se vea perjudicada por la opresión de género y se precisen como incompletas (Lagarde 2000b).

La valoración, exaltación y aprobación están vinculadas con la autoestima y el cumplimiento de los estereotipos patriarcales que se han estipulado a lo largo de los años, se ha aceptado la subordinación y el control que los otros han impuesto en las vidas de las mujeres, que han provocado que al corresponder esos estereotipos muchas mujeres experimenten cierto goce y autovaloración por la ejecución del deber y por ser esa mujer buena o estar muy buena, volviéndose una parte importante y fuerte de la autoestima femenina.

Lagarde (2000b) alude que las mujeres modernas hoy en día su deber es desarrollarse y acercarse a campos económicos, sociales, culturales y políticos, haciéndose ciudadanas que cuentan con derechos limitados y al mismo tiempo con altas responsabilidades en los ámbitos personales, sociales y políticos. Ser mujeres contemporáneas implica discernir entre ser buenas mujeres y lograr tener libertades acotadas, provocando que exista una configuración doble en la autoestima, hay un juicio entre lo que se ha establecido del cómo y qué tienen que hacer y entre lo que quieren más allá de ese modelo.

El sincretismo de género en el que las mujeres se ven envueltas impone transitar entre las esferas de lo público y lo privado, entre tener algunos poderes y algunos derechos condicionados con déficit y disparidades sociales. Se desplazan entre demandas, elogios y desaprobaciones que están entre lo moderno y lo

tradicional, caracterizando este sincretismo por la desvalorización, la incertidumbre, el miedo y la desconfianza en cada una, así como la timidez, el autoboicot y la dependencia con respecto a los otros, las vuelve personas con una capacidad para ser maleables por la sobre exaltación y la sobrevaloración por cumplir con todo (Lagarde 2000b).

Por esto mismo, no es de extrañarse que la mayoría de mujeres afirme una sensación de inestabilidad, experimentando frecuentemente cambios sobresalientes de su estado de ánimo y de su autopercepción. Los anhelos de las mujeres de hoy día no solo quieren un bienestar imaginario de superación de obstáculos en sus vidas, quieren erradicar la injusticia y las disputas desgastantes, anhelan poder gozar y disfrutar de la vida, quieren poder ser y vivir libremente.

3.3.3. Empoderamiento

Dentro de la política feminista se encuentra el propósito en pro de la autoestima de las mujeres, logrando que los cambios en el mundo compaginen con los cambios internos de su subjetividad y que se impulse la influencia de ellas en sus propias vidas. Se trata de ser en el aquí y en el ahora, ser las mujeres que se quiere ser (Lagarde, 2000b).

Fortalecer la autoestima desde esta perspectiva es alcanzar el empoderamiento personal y colectivo de las mujeres e impulsar las aptitudes para democratizar el mundo. El empoderamiento se logra a partir de que cada una de las mujeres pueda afianzar los poderes y capacidades que ya tiene y que pueda obtener y conectar más habilidades de una manera integral.

El empoderamiento es un proceso con el cual cada mujer se va fortaleciendo, al mismo tiempo que germina capacidades con las cuales podrá defenderse,

enfrentará la opresión y podrá liberarse del dominio. Para poder coexistir en igualdad de condiciones entre hombres y mujeres, desde esta ideología feminista se necesita que las mujeres tengan un empoderamiento (Lagarde, 2000b).

3.3.4. Autonomía

Dentro de la ética tradicional en la que se vive, las mujeres se encuentran para el cuidado de los otros, eso es lo que se les ha enseñado y se ha marcado como parte de su identidad, esta idea de ser-para-el-otro propicia que las mujeres se descuiden a sí mismas.

Para que la mujer logre su autonomía se requiere de una individualidad, sin esta se sigue preservando la relación entre ser para los otros y la lucha por querer construirse como individuos que tienen una vida propia y su valor no es dado a partir de alguien más (Lagarde, 1998). Dentro de esto, también se necesita que la mujer tenga autoidentidad, que se pueda reconocer, que sepa quiénes son, qué es lo que hacen, en qué lugar se encuentran, se necesita que se vayan integrando todas las partes que las conforman, pues para ser autónomas se necesita de una autoidentidad integrada y no por partes.

La autonomía es una condición que se alcanza mediante un proceso, no es una creencia, es una evolución que nunca para, si se quiere ser autónomas se necesita un trabajo continuo, se requiere que las mujeres se piensen, se vean, se sientan diferentes y no solo en la cuestión de salirse del molde, necesitan ser diferentes consigo mismas, no las que son en este momento, este cambio pone a la mujer en un estado constante de cambios (Lagarde, 1998), de transformación en el que ellas se vuelven las protagonistas de sus vidas, en las que sean egoístas y puedan mirarse y valorarse, haciendo al egoísmo un principio de la autoestima.

3.3.5. Emociones

Las mujeres a lo largo de los siglos se les ha relacionado con actitudes afectivas de acuerdo a sus virtudes reproductivas, tales como son el amor, el cuidado, el sentimentalismo, la empatía, el agradecimiento, la bondad y la sensibilidad. (Kant 2004, p. 30)

A la mujer desde el embarazo se le considera en una transformación fluctuante entre gozo y la ausencia de dolor o malestar, se le contempla a nivel social como una recompensa de dar vida que el dolor y el malestar que puedan sentir se mitiga (Torres, 2006 como se citó en Agudelo Londoño et. al., 2016). Las emociones son parte importante de la salud y el bienestar físico de las personas, están ligados por la experiencia de cada uno, por sus pensamientos, sentimientos y emociones (Campos. A., 1982 como se citó en Valsamma, 2006).

Ayudar a desarrollar competencias emocionales permite que las madres tomen conciencia de sus propias emociones (Cáceres, 2015 como se citó en Peces Gómez et. al., 2022) en este tipo de proyectos uno de sus objetivos principales es orientar y ayudar a las participantes a que puedan reconocer sus propias emociones y así poder comprenderlas, reconocerlas y expresarlas de mejor manera para poder comunicarse de una manera más asertiva (Bisquerra y García, 2011 como se citó en Peces Gómez et. al., 2022).

3.4. Componentes de la facilitación grupal

Con el fin de participar en la mejora y reforzamiento de la autoestima es importante trabajar con su reconocimiento, primeramente situándose en la dimensión de la autoidentidad y en segundo lugar recordar y tener en cuenta que siempre se encuentra determinada y establecida por sus condiciones de vida. Para

generar cambios personales es imprescindible que cada mujer edifique su autoconciencia de acuerdo a su propia autoestima, creando sus propias claves y realizando un reconocimiento de su autoidentidad a partir de una perspectiva de género feminista (Lagarde, 2000b).

A fin de lograr un cambio en la autoestima de las madres es relevante generar un proceso de sensibilización el cual se realiza a través de talleres vivenciales para brindar un lugar en el cual se integran experiencias, las cuales son importantes y relevantes en estos espacios tal como las emociones, dado que no es lo mismo vivir y experimentar un tema a solo hablarlo, con estos se busca concordancia entre lo que se hace, se siente y se piensa (Condemarín y Vaccaro, 1994 como se citó en Cazares Palacios, 2010).

3.4.1. Importancia y relevancia de los talleres vivenciales para las mujeres

Dentro del movimiento feminista algo que ha sido elemental y esencial para las mujeres es el poder compartir y expresar sus experiencias y su conciencia. Es importante que la resignificación de su autoestima y su autoidentidad sea desde su experiencia personal dentro de espacios de conciencia feminista (Lagarde, 2000b) en los cuales las mujeres puedan reflexionar y pensar sobre sus vidas encontrándose en lugares de confianza. Estos grupos que suelen ser pequeños les han concedido poder verse y hallarse sin la preocupación o el miedo de ser juzgadas, les han dado un lugar en cual puedan ser escuchadas y al mismo tiempo puedan oírse a sí misma, se han podido identificar con otras, han logrado pensar, dudar y aprender por ellas y para ellas.

Marcela Lagarde (2000b) habla sobre un nuevo verbo que describe una nueva acción que es la de tallerear. Con esto puntualiza que los talleres se llevan a cabo para sensibilizar a las mujeres, para enseñarlas y capacitarlas centrándose en la perspectiva de género y en elementos para impulsar actividades prácticas que son parte de políticas tanto civiles como públicas. Tallerear contribuye a incrementar la autoestima impulsándola desde una perspectiva feminista, desde una conciencia de vida propia y una realización personal que se emplee con libertad.

Los talleres feministas son un lugar pedagógico en el que los temas se emplean a partir de una perspectiva de género, con el objetivo de conseguir que las mujeres adquieran los conocimientos que se abordan dentro de las reuniones, que los puedan entender y al mismo tiempo que puedan tener una visión para diversos temas desde este panorama, al hacer suyos estos conocimientos e ideología pueden apropiarse de su vida y ponerla en sus propias manos y simultáneamente mejorar su calidad de vida (Lagarde 2000b).

Este proceso resignifica y ubica las experiencias que las mujeres notan en el mundo que conocen, redefinen su vida desde este conocimiento, logran que cada una de las mujeres que asista pueda elaborar sus propias opciones y alternativas que contribuirán a sus vidas y a las claves vitales que descubrieron desde esta postura feminista.

El fin de estos talleres no es que sean terapéuticos, sino que dan un paso para que las mujeres puedan desarrollar su conciencia y su autoestima, brindándoles un espacio de confianza en el que logren sumergirse en sí mismas y al mismo tiempo puedan aprender de todas las mujeres que participan y de las personas que dirigen y llevan a cabo el taller (Lagarde, 2000b).

Estos espacios les han permitido a las mujeres que puedan observar y conocer sus miedos, que puedan hablar sobre sus conflictos y que valoren los logros que han conseguido y las cualidades que tiene cada una. Se debe considerar que el trabajar en incrementar y fortalecer la autoestima es una evolución que requiere de una continuidad para elaborar los procesos de autoestima, se necesita que exista un ir y venir entre cada encuentro, entre decir y vivir (Lagarde, 2000b), para que puedan ir aplicando los conocimientos y poder notar cambios en sí mismas.

Capítulo IV. Estrategia Metodológica

4.1. Pregunta de investigación

¿Qué cambios cualitativos se aprecian en un grupo de mujeres que ejercen una maternidad al participar en un taller vivencial orientado a fortalecer su autoestima desde una perspectiva feminista?

4.2. Objetivo general

Diseñar, aplicar y evaluar cualitativamente un taller vivencial para fortalecer la autoestima de madres hidalguenses desde una perspectiva feminista.

4.3. Objetivos particulares

- Diseñar un taller vivencial para fortalecer la autoestima de mujeres que son madres.
- Aplicar el taller diseñado para fortalecer la autoestima en mujeres con una maternidad.
- Evaluar los cambios que el taller vivencial logra en cada una de las participantes
- Analizar de manera interpretativa los resultados obtenidos del taller vivencial.
- Fortalecer la autoestima de las mujeres participantes para lograr cambios en ellas y así poder mejorar su calidad de vida.
- Explorar las experiencias, los discursos y las emociones de las mujeres que se ven involucradas para fortalecer su autoestima.
- Potenciar las capacidades y habilidades de las mujeres para fortalecer su autonomía y empoderamiento.

4.4. Diseño metodológico

Para la ejecución de la tesis se llevó a cabo una investigación cualitativa con la finalidad y el propósito de conseguir información desde las experiencias e interpretaciones de las participantes sobre la importancia de la autovaloración como mujeres más allá del papel que desempeñan como madres. Con este enfoque se busca que las aportaciones proporcionadas sean desde un punto naturalista e interpretativo, dado que, se requiere que las mujeres se encuentren en un contexto natural y cercano a su cotidianidad, así como que la información pueda ser desde sus experiencias y significados personales que cada una de ellas le otorguen a los temas que se trabajan (Hernández Sampieri et al., 2010).

Este enfoque cualitativo permite que la recolección de datos sea más detallada y personal, consiguiendo interpretar y recabar datos a través de lo observable, del lenguaje verbal y no verbal e incluso del lenguaje escrito (Todd, 2005 como se citó en Hernández Sampieri et al., 2010) lo que facilita que las mujeres expresen sus ideas y perspectivas subjetivas como lo son sus deberes, emociones, sus prioridades, experiencias, habilidades, miedos, significados, etc., sin limitarlas a expresarse en sus respuestas y que estas sean más cerradas, brindándoles una confianza para desenvolverse de forma natural.

Se trabaja con un diseño de tipo investigación-acción el cual contribuye a generar un cambio social reforzando la realidad de las personas, haciéndolas tomar conciencia de la importancia que tiene su papel en todo el proceso de transformación para lograr el cambio (Sandín 2003, p.161 como se citó en Hernández Sampieri et al., 2010). Con este diseño se busca que mientras se indaga sobre la importancia que tiene la autoestima en las mujeres que son madres también se intervenga en la calidad personal y de vida de las participantes a lo largo

del taller permitiéndoles fortalecer sus habilidades y capacidades para una autonomía y empoderamiento en pro de ellas.

La investigación-acción según McKernan (2001) tiene tres pilares:

1. *Los participantes que viven el problema son quienes tienen la capacidad para poder trabajarlo dentro de un ámbito naturalista.* Dentro de este pilar se hace referencia a trabajar con las madres en un espacio que esté dentro de su cotidianidad, permitiéndoles generar un espacio de tranquilidad y confianza para poder desenvolverse a lo largo de las sesiones del taller y darles la oportunidad de expresarse de manera libre, sin prejuicios ni señalamientos de lo bueno y lo malo.
2. *La conducta de las personas está significativamente relacionada por la influencia de su entorno natural en el que se encuentran.* Las participantes que forman parte de esta investigación tienen un actuar influenciado por el contexto cultural en el que se desenvuelven, tanto sus acciones, como sus pensamientos y expectativas, se relacionan con lo aprendido dentro de este entorno, por lo que es relevante tener en cuenta este pilar por la manera en que se involucra con la muestra
3. *Dentro de la investigación de entornos naturalistas uno de sus elementos epistemológicos es la metodología cualitativa.* Metodología que se aplica a lo largo de la investigación, otorgándole un peso importante a este pilar, de la misma manera que retoma la relevancia las aportaciones que proporcionan las participantes

La tesis tiene un alcance descriptivo debido a que se hace el sondeo con las participantes de acuerdo a las características de su contexto y de los criterios que se aplican en las mujeres que participan en la investigación.

Se trabaja desde un posicionamiento feminista considerando que sea un espacio en el que las mujeres puedan trabajar de acuerdo y enfocadas a su propia experiencia partiendo de instrucciones precisas que se desarrollan a partir de esta filosofía y teoría. El objetivo de trabajar desde este posicionamiento es conseguir que cada una de las mujeres participantes pueda ver y apreciar desde esta perspectiva lo oculto y lo negado, que pueda visibilizarse a sí misma permitiendo fortalecer su autoestima reconociendo y valorando las habilidades y cualidades que poseen para consolidar su autonomía y empoderamiento.

La expectativa con el taller es que la mujer sea la prioridad de este mismo y de su propia vida, logrando así que deje de ignorarse como una de sus principales prioridades y que deje de sufrir por expectativas no cumplidas, desde esta posición las participantes pueden tener un lugar en el cual se puedan descargar afectiva y emocionalmente. Así mismo, se busca que el taller les brinde recursos y estrategias nuevas para que puedan enfrentar de otra manera sus experiencias y las mismas expectativas que la sociedad ha puesto sobre ellas al ser madres, por último y no menos importante se busca alcanzar que ellas puedan tener una comprensión y un conocimiento de nuevos recursos para mejorar su vida y darse la prioridad y el lugar que merecen (Lagarde, 2000b).

La estrategia de análisis de los datos recolectados se lleva a cabo utilizando un análisis interpretativo fenomenológico. Como menciona Mertens (2005) este diseño se centra en la aportación de experiencias individuales que cada uno de los

participantes, en este caso las mujeres proporcionan a lo largo de las sesiones. Permitiendo comprender la importancia de la autoestima como mujeres más allá de su rol de madres desde la perspectiva de las propias participantes y el panorama que se construye entre todas (Hernández Sampieri et al., 2010). De esta manera la exploración de los resultados permitirá que sean más detallados y así poder ejemplificar la importancia que tienen este tipo de talleres vivenciales y los cambios que producen en las mujeres que son colaboradoras de la investigación.

4.5. Participantes

La investigación tiene un muestreo mixto: homogéneo y de conveniencia. Es una muestra homogénea razón de que las participantes comparten un perfil y rasgos similares, se eligió dicha muestra por la relevancia que tiene el enfocarnos en un tema en específico que conlleva situaciones y procesos dentro del grupo de mujeres que son madres de hijos e hijas en etapa preescolar. Igualmente se presenta una muestra por conveniencia a causa de la disponibilidad y facilitación de un grupo de mujeres en dos preescolares públicos ubicados en el municipio de Mineral de la Reforma, Hgo.

Así pues, la muestra se conforma de 23 mujeres en un nivel socioeconómico medio, que ejercen una maternidad con niños y niñas en etapa preescolar en dos instituciones públicas dentro del municipio de Mineral de la Reforma, pertenecientes al estado de Hidalgo. En el primer preescolar se trabajó con 11 mujeres dentro del grupo mientras que en el segundo grupo hubieron 12 mujeres oscilando entre las edades de 24 a 54 años de edad, dentro de las participantes 6 de ellas han estado en contacto con algún taller o plática relacionados al tema anteriormente y 3 participantes son abuelas. Las sesiones se llevaron a cabo durante los meses de noviembre y diciembre del año 2024, se trabajó con este número de participantes

por el interés de obtener información a profundidad y generar un ambiente de confianza que les permitiera trabajar de mejor manera.

Especificaciones de las colaboradoras de la investigación:

Preescolar número 1

DATOS GENERALES						
Participante	Seudónimo	Edad	Estado civil	Madre soltera	Lugar de origen	Escolaridad
M1	Laura	30	Unión libre	No	Estado de México	Preparatoria
M2	Angélica	24	Unión libre	No	Copaltitla	Secundaria
M3	Renata	35	Casada	No	Irapuato, Gto.	Secundaria
M4	Rosenda	30	Unión libre	No	Zacualtipán, Hgo.	Licenciatura
M5	Martina	49	Soltera	Abuela	Pachuca, Hgo.	Primaria
M6	Brenda	24	Casada	No	Pachuca, Hgo.	Licenciatura
M7	Mónica	27	Soltera	Si	Pachuca, Hgo.	Secundaria
M8	Elisa	33	Casada	No	Pachuca, Hgo.	Licenciatura
M9	Celeste	38	Unión libre	No	Huichapan, Hgo.	Licenciatura
M10	Alondra	30	Unión libre	No	CDMX	Secundaria
M11	Miranda	27	Soltera	Si	Ciudad de México	Secundaria

DATOS ESPECÍFICOS					
Participante	Seudónimo	Ocupación	Empleo /autoempleo	Nivel socioeconómico	Núm. de hijos
M1	Laura	Ama de casa	Autoempleo	Medio	2
M2	Angélica	Ama de casa	Empleo	Medio	1
M3	Renata	Estilismo	-	Medio	3
M4	Rosenda	Trabajadora	Autoempleo	Medio	2
M5	Martina	Ama de casa	-	-	3
M6	Brenda	Empleada	Empleo	Medio	1
M7	Mónica	Ama de casa y trabajadora	Empleo	Bajo	1
M8	Elisa	Docente (ATP)	Empleo	Medio	1
M9	Celeste	Asesora de inclusión	Empleo	Medio	2
M10	Alondra	Ama de casa	-	Medio	2
M11	Miranda	Ama de casa	-	Medio	2

Fuente: Elaboración propia basada en la recolección de datos dentro del taller vivencial.

Preescolar número 2

DATOS GENERALES						
Participante	Seudónimo	Edad	Estado civil	Madre soltera	Lugar de origen	Escolaridad
M1	Paula	28	Unión libre	No	Mineral de la Reforma	Secundaria
M2	Irene	38	Casada	No	Hidalgo	Bachillerato
M3	Alicia	36	Casada	No	Estado de México	Universidad
M4	Iris	35	Unión libre	No	Estado de México	Preparatoria
M5	Amaia	38	Divorciada	Si	Estado de México	Bachillerato
M6	Isabella	54	Casada	No	Pachuca, Hgo.	Secundaria
M7	Aurora	50	Casada	No	Puebla	Carrera técnica
M8	Abigail	28	Unión libre	No	Xicotepec, Puebla	Técnica en Mecatrónica Automotriz
M9	Lisa	35	Casada	No	Huayacocotla, Veracruz	Secundaria
M10	Samanta	27	Soltera	Si	CDMX	Preparatoria
M11	Violeta	24	Unión libre	No	Michoacán	Secundaria
M12	Candance	42	Unión libre	No	Pachuca	Secundaria
DATOS ESPECÍFICOS						
Participante	Seudónimo	Ocupación	Empleo /autoempleo	Nivel socioeconómico	Núm. de hijos	
M1	Paula	Estilista canina	Empleo	Medio	1	
M2	Irene	Ama de casa	-	Medio	3	
M3	Alicia	Ama de casa y ventas	Autoempleo	Medio	2	
M4	Iris	Ama de casa	-	Medio	2	
M5	Amaia	Ama de casa	Autoempleo	Medio	2	
M6	Isabella	Ama de casa	-	Bajo	2	
M7	Aurora	Ama de casa	-	Medio	2	
M8	Abigail	Ama de casa	-	Medio	1	
M9	Lisa	Ama de casa	-	Medio	2	
M10	Samanta	Ama de casa	-	Medio	1	
M11	Violeta	Ama de casa	-	Medio	3	
M12	Candance	Ama de casa	-	Medio	1	

Fuente: Elaboración propia basada en la recolección de datos dentro del taller vivencial.

4.6. Técnicas de recolección de datos

Con la presente investigación se busca abordar el tema desde las experiencias de las mujeres en un contexto que para ellas les sea conocido y que no salga de su cotidianidad. Se busca obtener y conocer sus percepciones, creencias, emociones, interacciones, pensamientos, procesos y vivencias, por lo que se requiere que la recolección de datos se lleve en un espacio natural para ellas en el que se puedan expresar e interactuar de manera libre, que puedan hablar como lo hacen habitualmente, que expresen lo que creen, su sentir y lo que piensan.

En este apartado se abordan las estrategias que se llevaron a cabo para la recolección de información, es primordial recordar que una de las características esencial como instrumento para la obtención de datos en esta metodología es la propia interacción de quien realiza la investigación y la de las mujeres que participaron durante el taller. Pese a que las aportaciones de las mujeres son lo esencial es importante remarcar que quien dirige el taller es el medio para obtener la información (Hernández Sampieri et. al., 2010).

4.6.1. Taller vivencial

El taller vivencial que se efectuó para la recopilación de información tiene por nombre “La esencia de amarme” el cual consta de seis sesiones en el que se abordan seis ejes principales que contribuyen al fortalecimiento de la autoestima, los cuales son el autoconocimiento, las creencias, las emociones, los deberes, los cambios y el reconocimiento y valoración.

Los objetivos que se emplean son tres, a) fortalecer la autoestima en mujeres que ejercen una maternidad, logrando aumentar su autoconocimiento y su

autovaloración para fortalecer la autonomía y el empoderamiento de las participantes, b) reconocer las emociones y creencias que se tienen sobre la maternidad para propiciar cambios en ellas, identificando cualidades y experiencias propias, y c) permitir la expresión de emociones, pensamientos, creencias, expectativas y experiencias con total libertad sin sentirse juzgadas para el fortalecimiento de la autoestima.

Las mujeres participantes ejercen una maternidad con hijos e hijas en una etapa preescolar en dos jardines de niños públicos ubicados en el municipio de Mineral de la Reforma en el estado de Hidalgo. Las seis sesiones del taller tienen una duración de máximo 180 minutos para trabajar las actividades, teniendo en consideración una variabilidad de tiempo en cada una de las sesiones de acuerdo a las actividades y la participación de las mujeres para la realización de estas. Cada sesión tiene un nombre referente y llamativo a los ejes que se trabajarán a lo largo del taller:

1. Camino a conocernos
2. Susurros de creencias
3. Elixir de mis emociones
4. Ecos de mí
5. Tu chispa interior
6. Una sinfonía de reconocimientos

Este taller vivencial permite que las mujeres puedan realizar una reflexión y un trabajo en sí mismas, otorgándoles un espacio libre y cómodo para trabajar con los diferentes ejes preparados previamente y enfocados en el fortalecimiento de su

autoestima. En la sección de anexos se desglosa de mejor manera el taller con todas las sesiones y los enlaces con los recursos para el taller (Anexo 2).

4.6.2. Observación participante

Se emplea esta técnica para profundizar en las participaciones de las mujeres, ejerciendo un papel activo dentro del taller para poder tener y generar una reflexión de lo que se aportó durante la sesión, se requiere prestar atención a los detalles, a los sucesos e interacciones que se tiene dentro del grupo. Dentro de la metodología cualitativa la observación es algo que no puede pasarse por alto, aunque la técnica principal sea otra, esta técnica no puede ser prescindida.

La observadora requiere escuchar y prestar atención a lo que se habla y se trabaja dentro del taller y sobretodo debe saber hacerlo, necesita utilizar todos los sentidos, interpretar lo que escucha y las conductas no verbales, si es posible hacer anotaciones sobre la interpretación de lo que se observó, las anotaciones deben ser lo antes posible sin afectar la intervención y participación que se esté haciendo (Hernández Sampieri et al., 2010). Se recomienda que exista más de un observador presente para que no se presenten sesgos personales y así poder obtener diversas perspectivas de lo trabajado (Mertens, 2005, como se citó en Hernández Sampieri et al., 2010).

Se lleva a cabo una participación activa por parte de la observadora para lograr tener un mejor acercamiento con las participantes y generar un ambiente en el que puedan sentirse cómodas expresando sus opiniones y experiencias, esta participación permite involucrarse en las actividades y en las participaciones pero sin llegar a mezclarse por completo con el grupo en virtud a que no tiene una experiencia propia como madre.

4.6.3. Sesiones grupales en profundidad derivadas del taller

Con dicha técnica se observa la relación que existe entre todas las mujeres participantes y la construcción de significados que le otorgan a los temas que se trabajan durante las sesiones. Barbour (2007) señala que esta selección tiene un alcance descriptivo y comparativo que permite conocer diferentes perspectivas sobre el mismo tema, considerando las diferentes experiencias y contextos socio-culturales que cada una tiene (Hernández Sampieri et al., 2010).

En consecuencia, las sesiones grupales permiten trabajar con los conceptos, así como sus experiencias, emociones, creencias que cada participante aporta. Esta técnica es de utilidad debido al tipo de muestra con la que se trabaja, puesto que se busca que el espacio sea de confianza y seguro, permite que las mujeres puedan escuchar y empatizar con las demás, sirve como una red de apoyo en el que todas aprenden de todas.

Dentro del taller cada mujer goza de un espacio y tiempo para ellas mismas, para que puedan pensar, sentir, hablar y si ellas lo necesitan guardar silencio, se brinda una escucha respetuosa y empática a lo largo de las sesiones (Lagarde, 2000b).

De la misma manera que en la observación se recomienda y es necesario hacer anotaciones sobre lo que se vivió en cada sesión, como reflexiones, los puntos de vista de cada mujer, conclusiones, dudas e inquietudes (Hernández Sampieri et al., 2010) que pudieran surgir para retomar en la próxima sesión y que así los temas o dudas no queden flotando sin prestarle atención.

4.6.4. Grabaciones de las sesiones del taller

Con el previo consentimiento de las participantes se realizaron grabaciones durante las sesiones del taller para poder transcribirlas y así poder analizar e interpretar de mejor manera la información que aportaron. Al mismo tiempo que permitía hacer una observación de cómo se desarrolló la sesión y poder corregir situaciones que pudieran entorpecer la recolección de los datos.

4.7. Escenario

El taller se llevó a cabo en un salón especial en los preescolares públicos ubicados en Mineral de la Reforma en el estado de Hidalgo. El salón es un espacio cerrado que le permite a las participantes poder tener una comunicación eficaz y clara, cuenta con capacidad suficiente para poder llevarse a cabo las actividades, debe ser un espacio pequeño y que no tenga distractores que imposibiliten la participación y la realización de las actividades.

Dentro del salón se cuenta con sillas para cada mujer, laptop, proyector, materiales requeridos para las actividades. Por último se les pide a las mujeres que se presentaran al taller sin hijos o hijas para permitirles centrarse en ellas, que puedan prestar atención, puedan expresarse de manera libre y así poder generar un ambiente de seguridad y confianza para compartir sus experiencias.

Capítulo V. Resultados

De acuerdo al objetivo trabajado a lo largo de la tesis el cual es diseñar, aplicar y evaluar cualitativamente los cambios que un taller vivencial permite fortalecer la autoestima de madres desde una perspectiva feminista. Se llevó a cabo la aplicación de dicho taller con una extensión de seis sesiones de tres horas cada una en dos preescolares públicos pertenecientes a mineral de la reforma en el estado de Hidalgo como parte de la recolección de datos para poder cumplir con el objetivo de la investigación.

Los resultados se presentan en base a las dinámicas y las transcripciones que se realizaron de las sesiones, agregando fotografías de las actividades para ejemplificarlas y así rescatar de mejor manera las aportaciones que cada una de las participantes proporcionó. Se abordan seis temas los cuales son autoconocimiento, creencias, emociones, deberes, cambios y reconocimiento y valoración, de esta manera se podrán percibir los cambios que el taller provoco en las mujeres participantes, posterior a este desglose de resultados se hará un análisis mostrando el antes y el después del como iniciaron y como terminaron para esclarecer la importancia que tienen este tipo de talleres y la importancia de ver y trabajar la autoestima desde una perspectiva feminista, los nombres que se les da a las mujeres participantes son un seudónimo para mantener la confidencialidad de sus datos y así seguir dándoles un nombre y una identidad, de igual manera se acompaña la aportación con la edad de las mujeres participantes como un referente a que no importa esta para trabajar en el fortalecimiento de la autoestima.

Primera sesión – Camino a conocernos

¿Por qué debemos preocuparnos por lo que los demás piensen de nosotros, tenemos más confianza en sus opiniones que en las nuestras? (Brigham Young)

El apto crecimiento de la autoestima forma parte de las habilidades para la vida, permite que las personas puedan tener una objetividad de sus propias aptitudes para desenvolverse en diferentes áreas de sus vidas y también poder fortalecerse y explorarse aún más. El poder conocerse hace responsable a la persona desde la salud física hasta la salud mental, cuidar de sí es asumir el compromiso de sus emociones valores, creencias, decisiones y oportunidades (Centros de Integración Juvenil, A.C., 2012).

En la primera sesión que se llevó a cabo los días 5 y 7 de noviembre las actividades planteadas tenían el fin de poder recabar y conocer la perspectiva del autoconocimiento que cada una de las mujeres tenían sobre sí mismas, poder ver como se miraban y que tanto de ellas estaba enfocado en los otros.

Las mujeres participantes en la primera actividad “Cualidades en mi nombre” les costó escribir habilidades que consideren tener, sin embargo en ambos grupos el atributo que se destacó fue el de ser amable, 9 de ellas considera que serlo es una de sus principales cualidades. En cuanto al grupo uno, una de las cualidades que sobresale es el ser trabajadoras a diferencia del otro grupo que su cualidad más constante es la de ser inteligente. Al concluir sus participaciones se les preguntó que si era fácil escribir sus cualidades a lo cual respondieron que no, que era más fácil decir y percibir las cualidades de otros.

“... no es fácil reconocernos a nosotras mismas, como comentábamos al principio siempre nos es más fácil describir a otra persona que describirnos a nosotras” (Renata 35 años, 2024)

Para la segunda actividad “Mi anuncio” en el cual se tenían que promocionar redactando sus habilidades y lo que son, pudieron escribir más cualidades de ellas, dentro de estas estaban atributos en las que ellas se describían como alegres, trabajadoras, empáticas, responsables, organizadas, autosuficientes, como mujeres que saben escuchar a los demás y que cada que puedan apoyar estarán para el otro, también se describían como mujeres muy sociables pese a que comentaban que no tenían muchas amigas. Lagarde (2000) en su libro “Claves feministas para la autoestima de las mujeres” habla sobre lo importante que es para las mujeres el poder identificar estas cualidades que tienen, pues desde ahí parte el interés de esta por parte del movimiento feminista, el conocimiento de esta lleva a que las mujeres puedan vislumbrar y apreciar todo lo que pueden hacer, las impulsa a que puedan valorarse y que al mismo tiempo puedan compartir todo lo que son con otras mujeres en su vida diaria y en procesos pedagógicos para que aprendan de todas y así con ese liderazgo lograr un desarrollo personal y un fortalecimiento en cada una de las mujeres.

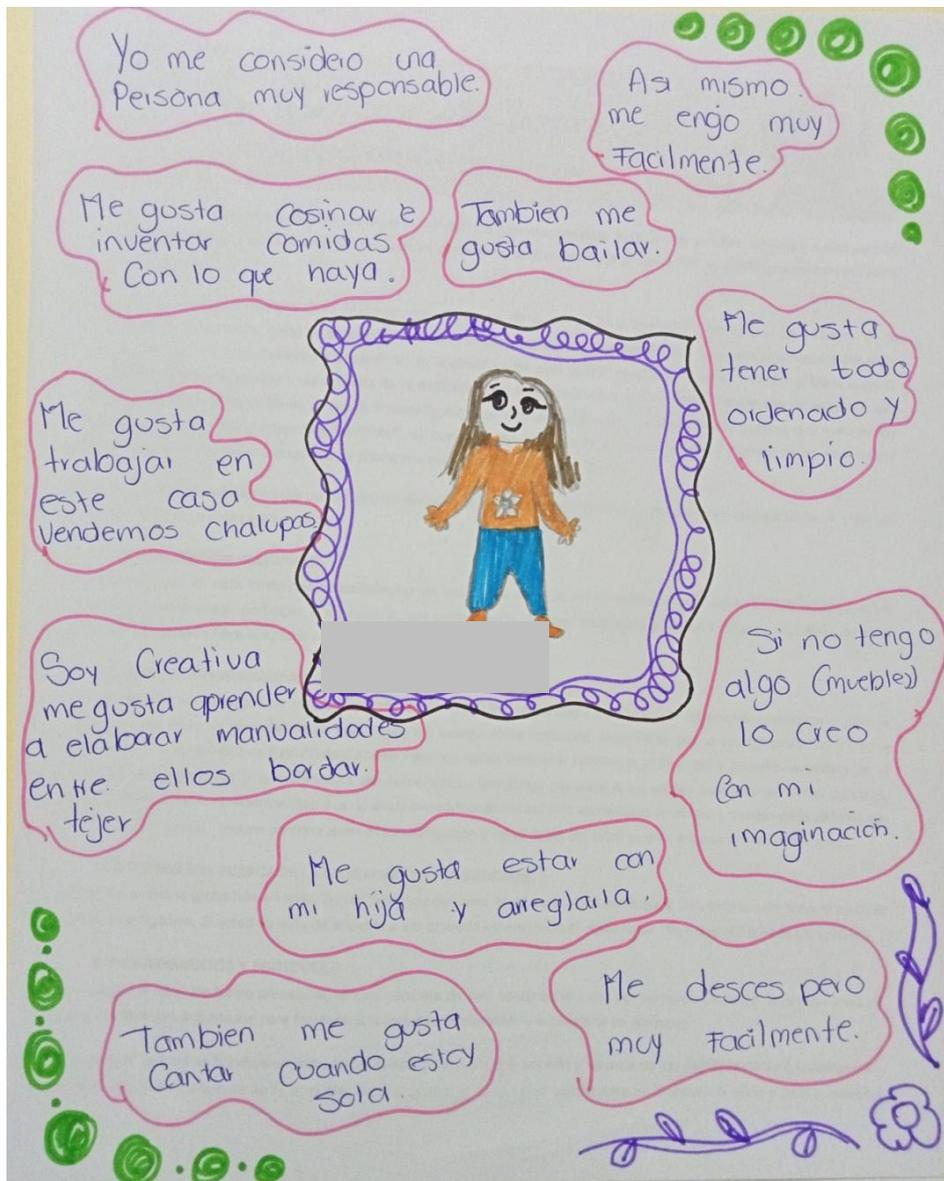
Son mujeres con múltiples actividades, son vendedoras, creativas, les gusta hacer manualidades, también cocinarles a quienes quieren, y casi todas se identifican como amas de casa. Pese a que realizan diferentes actividades se concentran dentro del porcentaje de mujeres dedicadas al trabajo doméstico, según la ENOE (Encuesta Nacional de Ocupación y Empleo) en el tercer trimestres de 2023 en el rango de mujeres de 30 a 59 años las mujeres representan el 71.7% de la población del trabajo doméstico en el país, en suma con lo demás grupos de edad

de mujeres, nueve de cada diez personas dedicadas a este trabajo son mujeres (Instituto Nacional de Estadística y Geografía. INEGI, 2024). A pesar de que pudieron escribir más cualidades esperan el reconocimiento de los otros y consideran que es más importante que el propio.

“A lo mejor no debería ser así, pero al final del día estamos acostumbrados a que nos reconozcan y se siente mucho más bonito el que alguien nos valore o nos reconozca o nos aplauda, no debería pero al final del día estamos acostumbradas a eso ¿no? Como que me valoren que digan si sí es, sí está” (Mónica 27 años, 2024)

Figura 1

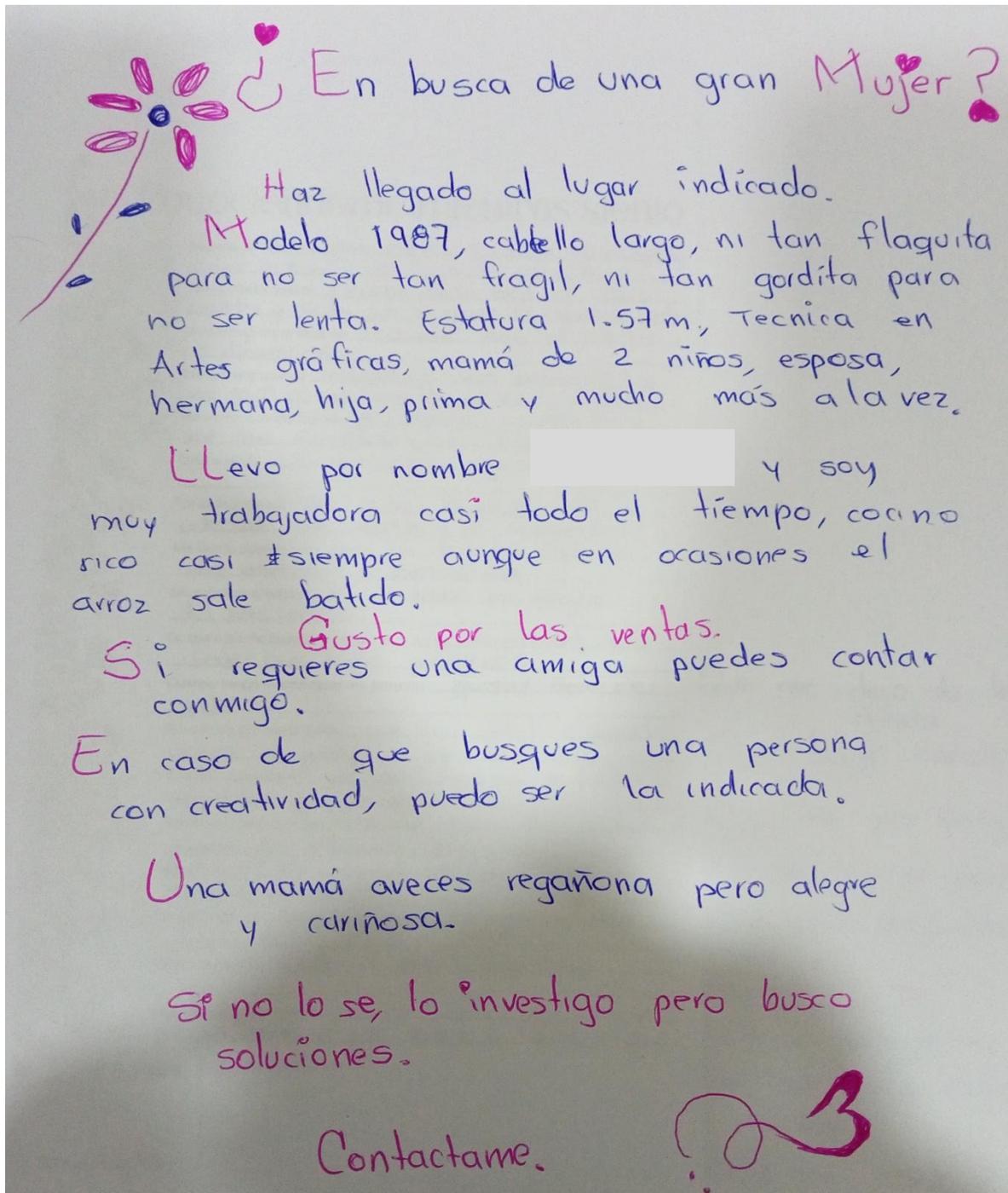
Ejemplo de la segunda actividad "Mi anuncio" de una de las participantes del taller, cubriendo el nombre verdadero de la madre.



Nota: Fotografía de autoría propia de la participante Angélica 24 años, 2024.

Figura 2

Ejemplo de la segunda actividad del anuncio de una de las participantes del taller, cubriendo el nombre verdadero de la madre.



Nota: Fotografía de autoría propia de la participante Alicia 36 años, 2024.

De lo expuesto por las mujeres también se veían reflejadas cosas que no recibieron de pequeñas, la importancia que tiene el ser reconocidas y valoradas desde su infancia hace que su perspectiva de ellas cambie, así como el poder observar las habilidades y cualidades que cada una tiene. El autor Coopersmith en 1981 (citado en Silva, 2018) argumentó que la autoestima se va formando desde los primeros años de vida, la configuración de la autoestima tiene una gran influencia con su entorno familiar del nuevo miembro, influye tanto en su desarrollo personal como en su autoestima, al mirar la posición competitiva de los padres, sus logros, cualidades y el amor propio que evidencian generan que se fortalezcan, imiten y adopten esas conductas observadas, así como las actitudes que toman, el trato que tiene con ellos y para los demás, entre muchos más atributos los cuales terminan siendo una referencia para la formación de su personalidad y la autoestima del menor (Como se citó en Benavides Pájaro & Pianeta Heredia, 2019).

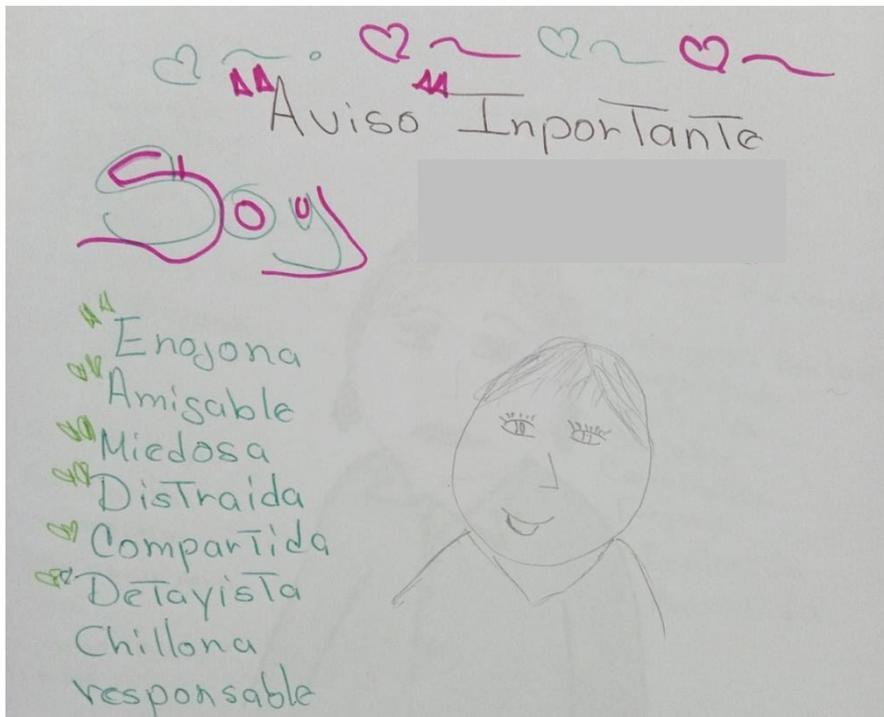
“Hemos crecido creyendo eso que es mejor que los otros te lo digan a que tú te lo digas, bueno yo por ejemplo, yo de mis papás como tal, de mi mamá si recibía afecto pero de mi papá casi no, el que venga y me diga algo así... es bonito o escucharlo de otra persona, y ahora que tengo a mis niños, diario me cuesta mucho abrazarlos, porque a mí no me enseñaron abrazar, a mí casi no me abrazaron mis papás pero el que ellos vengan y luego me abracen o que luego me digan mami te ves muy bonita, que bueno que te arreglas, eres muy guapa, eres más guapa que todas las mamás es muy bonito ¿no? Y como que siento que uno se le sube por ese lado que los demás tienen que decir algo para que te sientas bien y para que veas que pues si soy bonita ¿no? Me arreglo y me ponga pintura y que valga no por lo que los demás digan sino por lo que yo soy” (Rosenda 30 años, 2024)

Dentro de sus descripciones también redactaban sus defectos y emociones que consideran “negativas”, como ser enojonas, chillonas, sentimentales, gritonas, emocionales. Cualidades que se encuentran dentro del rol de género, Hernández González (2020) en su investigación “La construcción social de la maternidad en México y las mujeres que deciden no procrear” menciona que los estereotipos y la maternidad se relacionan entre sí desde las infancias, a los niños se les enseña a ser fuertes, valientes, que sean aventureros y protectores, etc., en cuanto a las niñas se les educa para ser “femeninas”, ser amorosas, cuidadoras, delicadas y parte importante es que sean sentimentales, a unos se les educa para ser proveedores y mientras que a las niñas para ser madres. Es importante retomar esto por el cómo se ven a sí mismas, ellas consideran esas cualidades como defectos mientras que eso es parte de la educación que recibieron y cómo deberían de ser.

“Soy una mujer que le cuesta expresar lo que siento, soy amable, soy muy gritona, luego suelo callar lo que siento, soy muy enojona, explosiva, suelo ser impaciente” (Rosenda 30 años, 2024)

Figura 3

Ejemplo de la segunda actividad del anuncio de una de las participantes del taller, cubriendo el nombre verdadero de la madre.

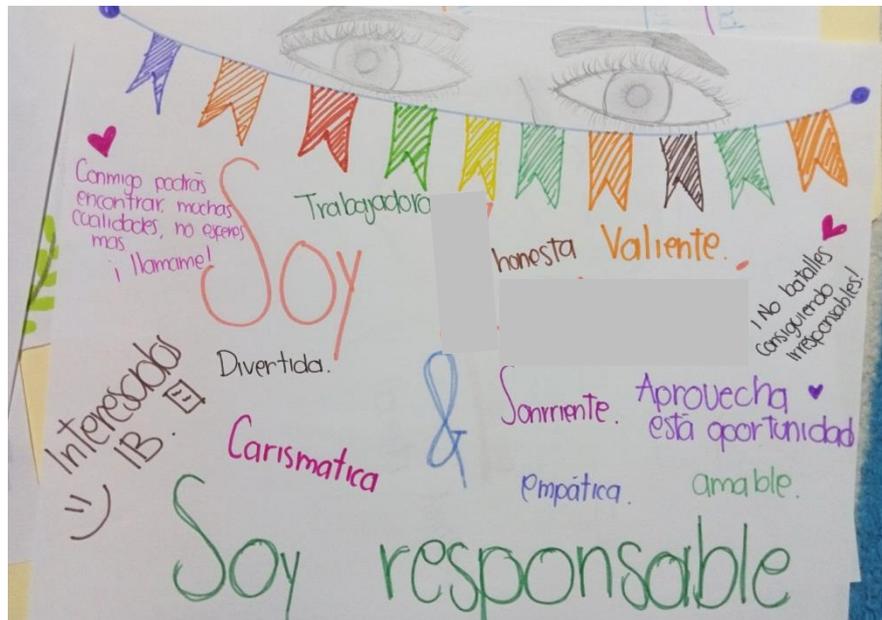


Nota: Foto de autoría propia de la participante Martina 49 años, 2024.

Basaglia (1983) habla sobre la condición de mujer la cual se constituye por características compartidas teóricamente entre ellas, define a la mujer como un ser social y cultural como un ser-para y de-los-otros, el deseo de la mujer se organiza mediante la identidad del deseo por los otros (Como se citó en Valsamma, 2006). A lo largo de esta actividad el primer grupo de mujeres se vendían como mujeres que saben resolver, que son trabajadoras, empáticas, solidarias, responsables, que son perseverantes, carismáticas, amables; en cuanto al segundo grupo repetían el ser amables, son mujeres que resaltan sus relaciones de pareja y la relación espiritual que tienen con Dios, son sociables, amigables, saben escuchar y estar para los otros.

Figura 4

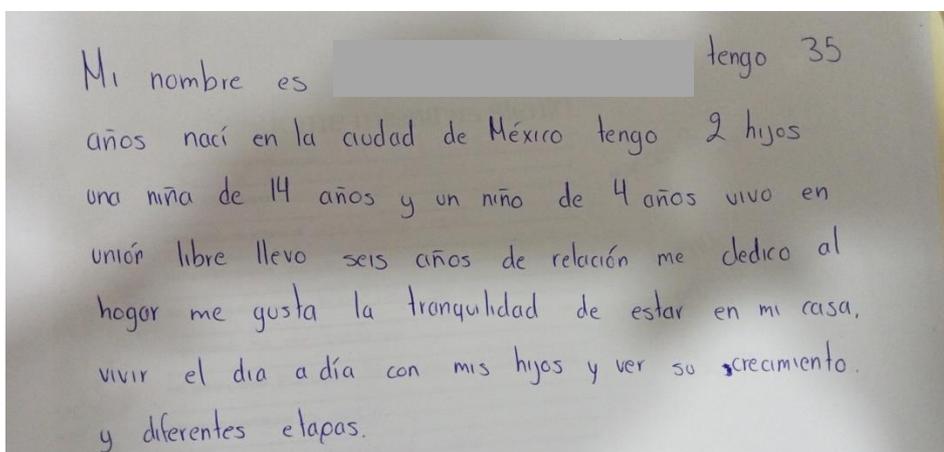
Ejemplo de la segunda actividad del anuncio de una de las participantes del taller, cubriendo el nombre verdadero de la madre.



Nota: Fotografía de autoría propia de la participante Brenda 24 años, 2024.

Figura 5

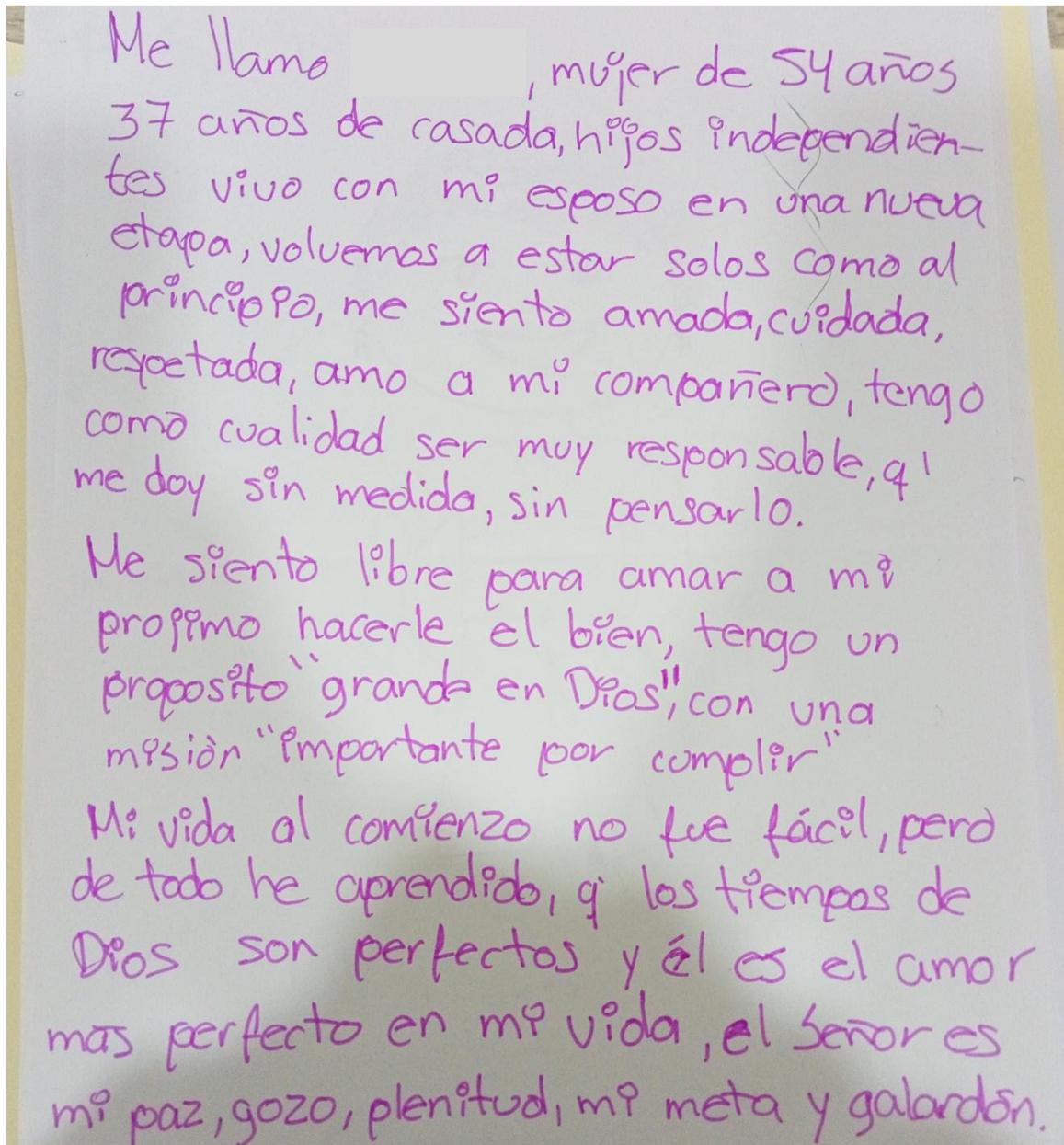
Ejemplo de la segunda actividad del anuncio de una de las participantes del taller, cubriendo el nombre verdadero de la madre.



Nota: Fotografía de autoría propia de la participante Iris 35 años, 2024.

Figura 6

Ejemplo de la segunda actividad del anuncio de una de las participantes del taller, cubriendo el nombre verdadero de la madre.



Me llamo _____, mujer de 54 años
37 años de casada, hijos independien-
tes vivo con mi esposo en una nueva
etapa, volvemos a estar solos como al
principio, me siento amada, cuidada,
respetada, amo a mi compañero, tengo
como cualidad ser muy responsable, q
me doy sin medida, sin pensarlo.

Me siento libre para amar a mi
profimo hacerle el bien, tengo un
propósito "granda en Dios", con una
misión "importante por cumplir"

Mi vida al comienzo no fue fácil, pero
de todo he aprendido, q los tiempos de
Dios son perfectos y él es el amor
mas perfecto en mi vida, el Señor es
mi paz, gozo, plenitud, mi meta y galardón.

Nota: Fotografía de autoría propia de la participante Isabella 54 años, 2024.

En ambos casos se presentan cualidades y habilidades para resolver problemáticas, así como el estar al cuidado de los otros y en ambas sus defectos se

refieren a las parte de sentir y expresar sus emociones. En Valsamma (2006) citando a Branden (1999) se explica que la autoaceptación es fundamental para la autoestima, aceptarla es observar de manera completa la realidad, sin refutar ni rechazarla, esto no significa que los sentimientos negativos que se puedan sentir tengan que ser gozosos y placenteros, es ser conscientes de ellos sin negarlos, cuando se aceptan, se convierten en aliados de la realidad para fortalecerse. Dentro de todas las áreas que la mujer se encuentra en su vida ya sea como esposa, madre, hermana, vecina, etc. se ven obstaculizadas para poder ser espontáneas y tener libertad para poder expresarse.

Segunda sesión – Susurros de creencias

Es lo que eliges creer lo que te convierte en la persona que eres (Karen Marie Moning)

Dentro de la segunda sesión llevadas a cabo los días 12 y 21 de noviembre se tenía el objetivo que pudieran reconocer las creencias que los demás impusieron en ellas, y que tanto de eso está presente en la actualidad. En la actividad mis propias gemas ocultas las mujeres escribieron esas cualidades y defectos que los demás les han dicho a lo largo de sus vidas.

Voltas Baró (2008) explica que la humanidad tiene una deuda con la mujer, pues más allá de todas las cualidades y habilidades que pueda tener parece ser que su único valor es el aspecto físico. Ambos grupos tienen similitudes, en lo que redactan como defectos varias de ellas anotan atributos referentes a su aspecto físico, como “estas muy delgada” “estás muy llenita” “no te sabes peinar” “te ves descuida” “no eres agraciada” “gordita”, así como también a algunas se les consideraba como su mejor atributo el “ser bonitas”, una de ellas compartía que uno

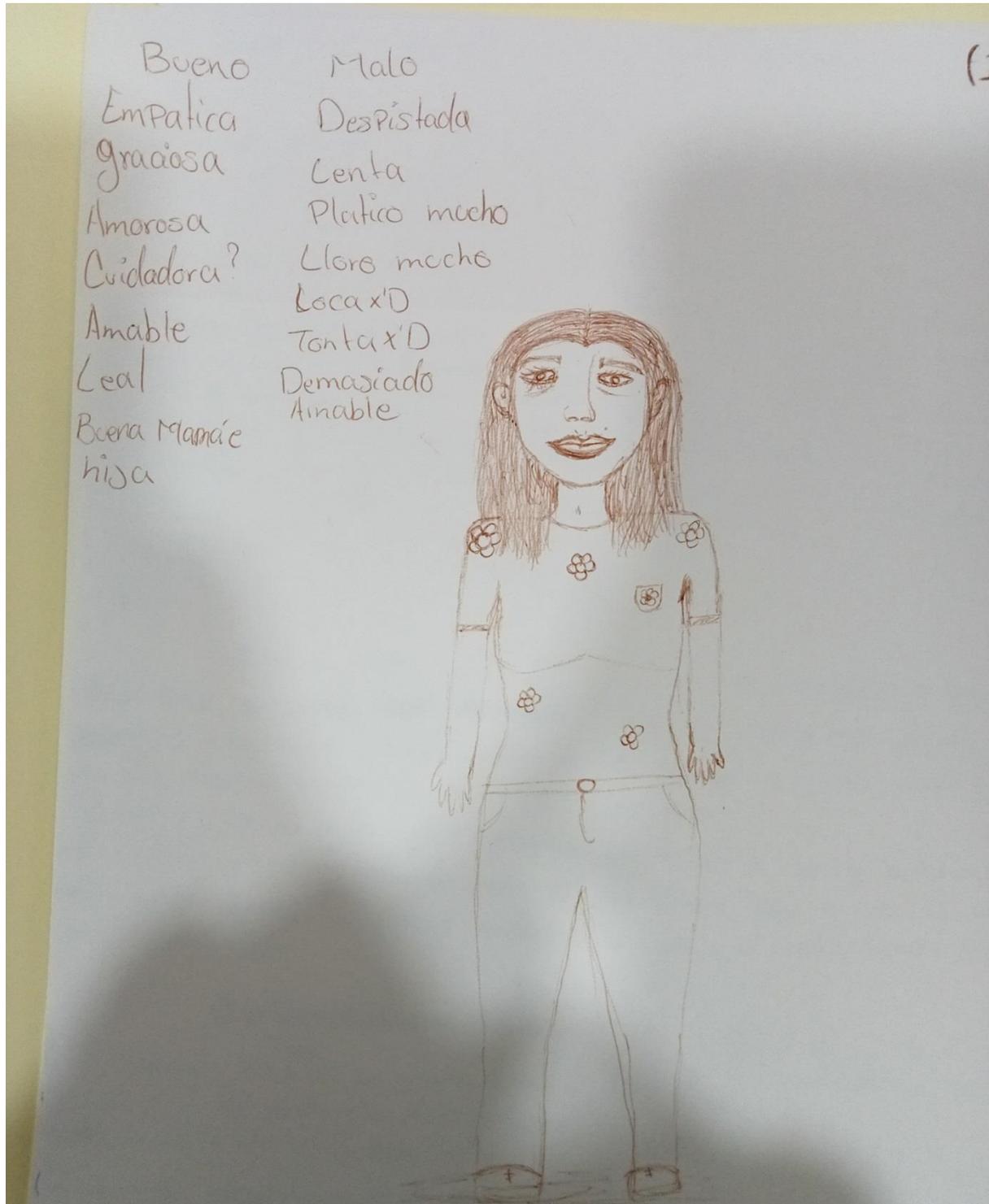
de sus tíos le dijo que solo esperaba a que alguien la embarazara para que la mantuviera. El aspecto físico ha enlazado al contexto social y cultural, haciendo que cada sociedad configure de acuerdo a sus valores, creencias y reglas estéticas el cómo debería ser y verse el cuerpo de los demás, especialmente desde finales del siglo XX y el comienzo del siglo XXI caracterizándose como siglos que tienen un gran interés por el cuerpo (Rosa Behar, 2010 como se citó en Guzmán Acuña, J., & Salazar Rocha,)

“Estas muy delgada, estás muy llenita” (Paula 28 años, 2024)

“... que no se me peinar, me veo descuidada, debería arreglarme más” (Alicia 36 años, 2024)

Figura 7

Ejemplo de la actividad *mis propias gemas ocultas* de una de las participantes del taller.



Nota: Fotografía de autoría propia de la participante Samanta 27 años, 2024.

De igual manera se les decía que eran payasas, que eran olvidadizas o muy perfeccionistas, se les atribuían como defectos expresar su sentir, el ser enojonas, chillonas, groseras y sentimentales. Lo que se les ha dicho ha dejado huella en cada una de ellas, sin embargo el cómo se expresan de sí misma es parte importante del lenguaje, una manifestación de su autoestima y del cómo se miran, es importante saber y escuchar cómo hablan de sí para poder comprender si repiten descalificaciones otorgadas por los otros (Lagarde, 2000b). Pese a lo que consideran como defectos ellas han buscado la manera de expresar el cómo se sienten y poder canalizarlo de mejor manera.

“...yo sé que explotó muy rápido y en la escuela no explote y le dije vamos al carro y allá hablamos y me dijo que no hice y le dije hablamos allá, porque me conozco y sé que aquí voy a explotar y pase por mi niña le dije vengo enojada hablamos al rato y les dije comemos al rato, les dije que hablamos al rato pero déjenme hacer mis cosas y mover todos mis muebles, haciendo todo estoy enojada y no quiero gritarte porque yo sé que puedo decir algo que te puede dañar y me va a dañar después; y ya saben que cuando empiezo a mover los muebles dicen vente para acá, mi mamá mejor nosotros ordenamos el cuarto y ya me quedo yo solita y ya paso una hora y me dicen ya vamos a comer les digo ya y me dicen ya se te paso el coraje y ya me siento a hablar con ellos” (Rosenda 30 años, 2024)

“Yo hago algo similar a lo de la señora cuando me enojo, organizar creo que es algo que he comentado en alguna ocasión pero organizar exterior me ayuda a organizarme interiormente, no soy de ese temperamento pero en momento así si me ayuda” (Celeste 38 años, 2024)

“Tome un curso en el que me dijeron póngase a hacer quehacer o lo otro para que se te baje el coraje y lo hacía y a deshoras de la noche movía muebles y todo, desgraciadamente me afecte yo sola y me ponía a lavar y no tenía lavadora y a mano para sacar mi estrés, mi coraje, y ahora no puedo hacer muchas cosas, tengo lastimadas mis manos” (Martina 49 años, 2024)

Franca Basaglia (como se citó en Lagarde, 2001) precisó que las mujeres debido a la cultura y a la sociedad en la que se desenvuelven son seres-para-los-otros, seres que aman a los otros, sin embargo parece que se les ha prohibido tener amor propio. Dentro de las cualidades se encontraban características de cuidado como el que siempre apoyan a los otros, que no dan problemas, que son trabajadoras, buenas amigas, que son buenas mamás, que son amables, tranquilas, obedientes, que son honestas y leales, que son buenas amas de casa, si bien son cualidades positivas muchas de estas siguen estando en función de los otros y cargando con mayores responsabilidades sin delegar tareas a los demás integrantes de la casa.

“Uno hace y hace cosas y creen que es tu obligación, cuando realmente todos vivimos en casa y tenemos que aportar en casa” (Celeste 38 años, 2024)

“Tu cumples con irte a trabajar y ya no te preocupas si hay comida, si las niñas van a la escuela quien va a ir por ellas si se sienten mal, si llevo a la niña a entrenar, si tengo que lavar y me dice pues tú estás en la casa y si pero todo implica, tu solo comes, te bañas y te duermes y le digo entonces vamos a cambiar yo me voy a trabajar y tú te quedas” (Brenda 24 años, 2024)

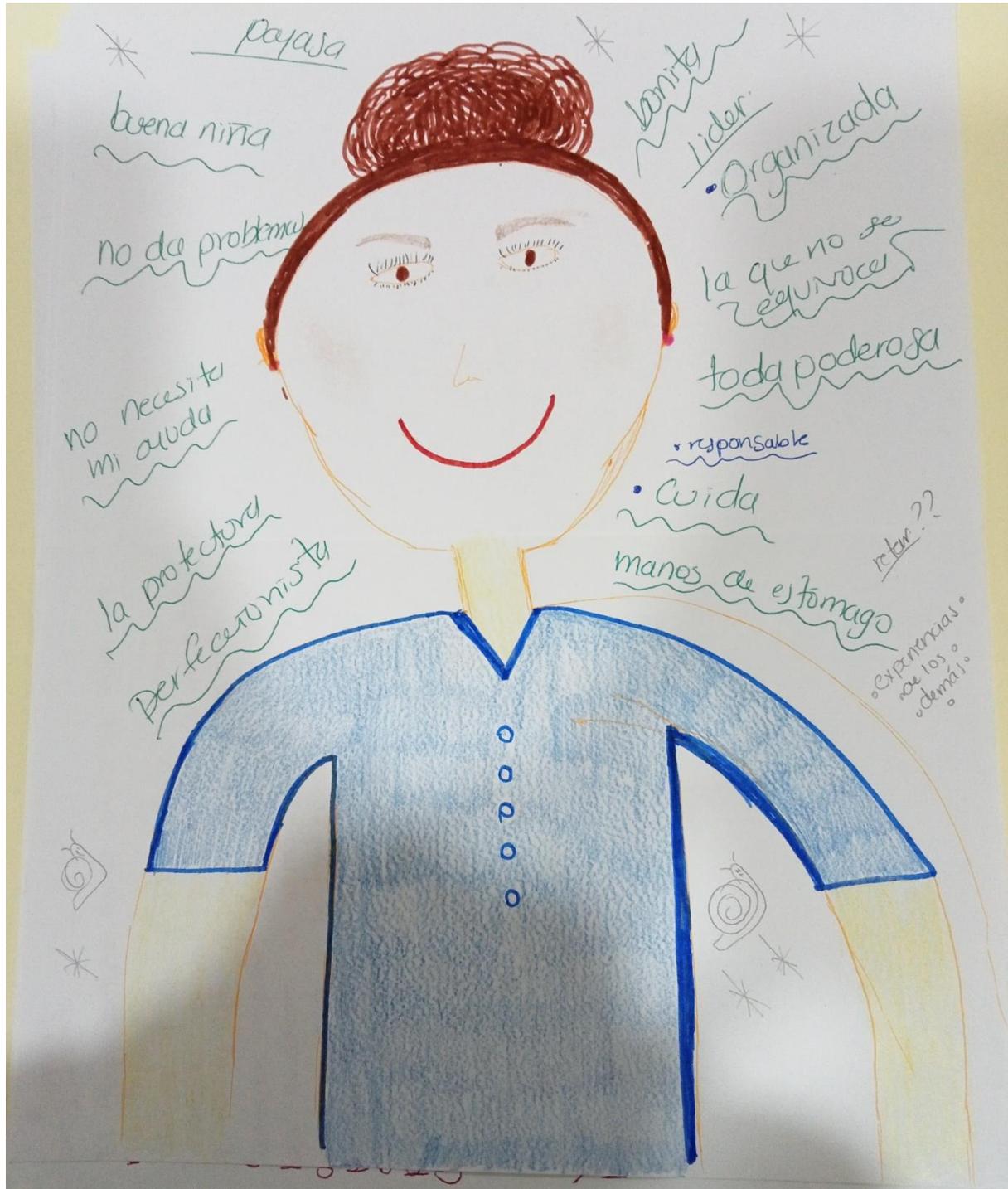
“Ay mamá ya vas a empezar a molestar, eres bien enojona, todo te molesta, le digo es que yo disfruto ver la casa limpia cuando estoy sola” (Renata 35 años, 2024)

A las mujeres se les ha concebido un rol confinándolas al hogar y/o a tareas consideradas como “femeninas”, actividades al cuidado de los otros como la educación de menores, trabajo como enfermeras, trabajadoras sociales, actividades referentes a la medicina (Miranda et. al., 2019). Muchos de estos defectos y cualidades que los otros les han dicho las han formado y definido, estas creencias que los otros han determinado se han replicado en sus crianzas y en cómo han llevado su vida a lo largo de sus años. Una de las mujeres participantes que es enfermera como profesión compartía la conflictiva de si había elegido esa carrera por decisión propia o por la necesidad de cuidar a los otros.

“... en casa yo fui la mayor de las mujeres tengo un hermano mayor pero yo siempre fui vista como la mayor entonces mi mamá siempre me vio cómo su apoyo la que ve por sus hermanas, la que todo cuida, entonces era la mamá de mis hermanos entonces hoy hago esta introspección, esta decisión de quiero estudiar esto fue en función de mi necesidad o fui en función de cómo fui hablada y escuchada desde el otro porque esa niña no da problemas ella es muy inteligente” (Celeste 38 años, 2024)

Figura 8

Ejemplo de la actividad mis propias gemas ocultas de una de las participantes del taller.



Nota: Fotografía de autoría propia de la participante Celeste 38 años, 2024.

Tercera sesión – Elixir de mis emociones

No olvidemos que las pequeñas emociones son las grandes capitanes de nuestras vidas y las obedecemos sin darnos cuenta (Vincent Van Gogh)

Para la tercera sesión se trabajaron actividades referentes a las emociones los días 19 y 28 de noviembre, dentro de esta sesión se buscaba que pudieran reconocer y expresar las emociones que sentían las participantes, se buscaba lograr que pudieran aceptarlas aunque se consideren como “negativas”. Las emociones son un mecanismo que se enciende cuando se detecta algún peligro o hay una descompensación en el cuerpo que hace que se ponga en alerta para manejar la situación que se está viviendo (Fernández-Abascal y Palmero, 1999 como se citó en Asociación Española Contra El Cáncer, s.f.).

Las mujeres se ubican en constante choque con diferentes mundos, el de la familia, la pareja, la cultura y sociedad en la que se desenvuelven, mundos que de alguna manera pueden dificultar su autoactualización de las capacidades y habilidades que tienen como mujeres (Valsamma, 2006). A lo largo de la actividad las respuestas de las mujeres son muy parecidas, tanto las parejas como hijos e hijas están constantemente presentes, de un lado a otro, desde la felicidad hasta las preocupaciones, enojos y culpas. Las diez mujeres que asistieron a esta sesión redactan que estar con su familia las hace personas felices, solo dos de ellas agregaron dos situaciones más que el solo pasar tiempo y convivir con la familia. Branden (1969) indica que las mujeres que no tienen un sentido de identidad buscan poder completar ese espacio mediante el papel de sacrificio de su rol como madres sacrificadas por sus hijos esperando que la veneren, no quiere decir que las mujeres participantes tengan este vacío, pero es importante considerarlo. Naranjo

(1981) menciona que la mujer ha sido educada y creada para dar compañía a los otros (como se citó en (Valsamma, 2006)).

“Bailo o disfruto un domingo de desayuno familiar” (Iris 35 años, 2024)

“No me siento estresada y ni preocupaciones y cuando tengo tiempo con mi hijo y esposo” (Abigail 28 años, 2024)

Si bien se animan y se sienten amadas por sus familias, también comparten emociones como el temor, la culpa y el odio. El temor de que sus familiares estén enfermos o les pase algo, la culpa de gritarles o pegarles a sus hijas e hijos y el odio de que alguien más les grite a estos mismos. Estas emociones consideradas como negativas se presentan cuando existe una amenaza, ocurre una pérdida o no se alcanza la meta esperada, provocan una activación en el cuerpo tanto física como mentalmente para que se lleven a cabo procesos o actividades que resuelvan o tranquilicen la situación (Buceta, 2019). Gordon y Dryden (2002) señalan que la culpa es la condenación, censura o la responsabilidad que las persona sienten debido a una falta cometida o a un error (como se citó en Valsamma, 2006).

“Me siento culpable de: que mi familia le falte seguridad porque yo soy así”
(Alicia 36 años, 2024)

“Siento temor de: no hacer lo suficiente por mis hijos” (Iris 35 años, 2024)

“Me siento culpable de: regañar o desesperarme con mi gordita” (Elisa 33 años, 2024)

“Me siento culpable de: pegarle a mi hijo” (Mónica 27 años, 2024)

“Siento temor de: no estar para Dhalia” (Samanta 27 años, 2024)

“Odio cuando: alguien regaña a mis hijas” (Miranda 27 años, 2024)

Un artículo de la UNICEF de Uruguay (2025) habla sobre la montaña rusa de emociones que viven los cuidadores de menores, el estrés es algo que no puede faltar, es una reacción que en cantidades mínimas puede llegar a ser útil para la concentración y la productividad de la persona, sin embargo está la otra cara de la moneda en la que puede volverse excesivo y perpetuarse por demasiado tiempo afectando las crianzas y tareas de complejidad fácil. Dentro de las emociones que se pueden considerar como negativas se pudieron encontrar similitudes en sus reacciones y sentir. Cuando se les preguntaba qué sentían o qué hacían cuando estaban estresadas sus respuestas fueron tanto físicas como emocionales, les provoca urticaria, dolores de cabeza, querer estar a solas, querer hacer todo o nada, y también se sienten de mal humor, frustradas, se enojan. Una de las consecuencias que puede generar tanto estrés almacenado es el Burnout, que es un estado en el que se presenta un agotamiento tanto físico, emocional y mental que provoca diferentes síntomas como bien lo comparten las madres participantes (UNICEF, 2025).

“Cuando estoy estresada: quiero llorar y me siento frustrada” (Laura 30 años, 2024)

“Cuando estoy estresada: tengo dolores de cabeza” (Iris 35 años, 2024)

“Cuando estoy estresada: me siento mal y lo único que quiero es estar un momento sola para relajarme” (Abigail 28 años, 2024)

Así como se sienten estresadas, también tienen miedo y rabia, lo que se les presenta de manera somatizada y en diferentes actos, tienen dolores cabeza, de

estómago, tiene una falta de apetito, suelen ser agresivas, gritan, dicen cosas hirientes, salen corriendo, tienen pánico, se paralizan, sienten frío, el corazón se les acelera, tiemblan, se sienten perseguidas, con nervios, con ganas de defenderse. El miedo es una respuesta que se provoca ante una amenaza o peligro con el objetivo de dar energía al cuerpo para poder combatirlo mediante una respuesta que no ponga en peligro a la persona (Sandín & Chorot, 1995 como se citó en Buceta, 2019). En cambio la rabia se presenta cuando las cosas o las situaciones no salen como se espera o en momentos en los que nos sentimos amenazados por algo o alguien (Asociación Española Contra El Cáncer, s.f.). A pesar de que cada emoción tiene su definición cada una de las personas lo vive y siente de diferente manera.

“Cuando tengo mucha rabia me provoca: temblar, dolor de estómago, falta de apetito” (Elisa 33 años, 2024)

“Cuando tengo mucha rabia me provoca: gritar y decir cosas hirientes” (Miranda 27 años, 2024)

“Cuando tengo miedo siento: frío, agresividad, ganas de defender” (Samanta 27 años, 2024)

“Cuando tengo miedo siento: pánico, me paralizó” (Rosenda 30 años, 2024)

Así como pudieron identificar el cómo se sentían con ciertas emociones también les costó hacerlo, no es algo que tienen tan presente y mucho menos identificar las reacciones que tienen ante ciertas emociones y en donde sienten estas mismas. Dentro de una de las actividades de esta sesión se trabajaron ciertas emociones consideradas como “negativas” y sus reacciones ante situaciones que han tenido en sus días y se rescató que la mayoría hubiera canalizado esa emoción

de diferente manera. El identificar las emociones permite conocer las señales emocionales que las personas producen como la expresión facial, los movimientos corporales, así como el tono de voz. Comprenderlas es entender y reconocer que las emociones no se presentan así porque sí, cada una de ellas tiene un propósito para presentarse. Es importante poder expresarlas, el hablar sobre cómo nos sentimos permite que pensemos y actuemos de la mejor manera aunque en muchas ocasiones las situaciones se puedan sobrepasar, aun así el compartirlas ayuda a que las personas se sientan mejor y puedan encontrar ayuda con los otros. Controlarlas es parte fundamental para poder regularlas sin que se desborden y mucho menos se eviten, encontrando diversas estrategias y herramientas que ayudan a que las emociones intensas se disminuyan y puedan sentirse en calma (Asociación Española Contra El Cáncer, s.f.).

“Nunca había pensado en que las emociones se sentían y mucho menos puesto atención en que parte de mi cuerpo se sentían” (Alicia 36 años, 2024)

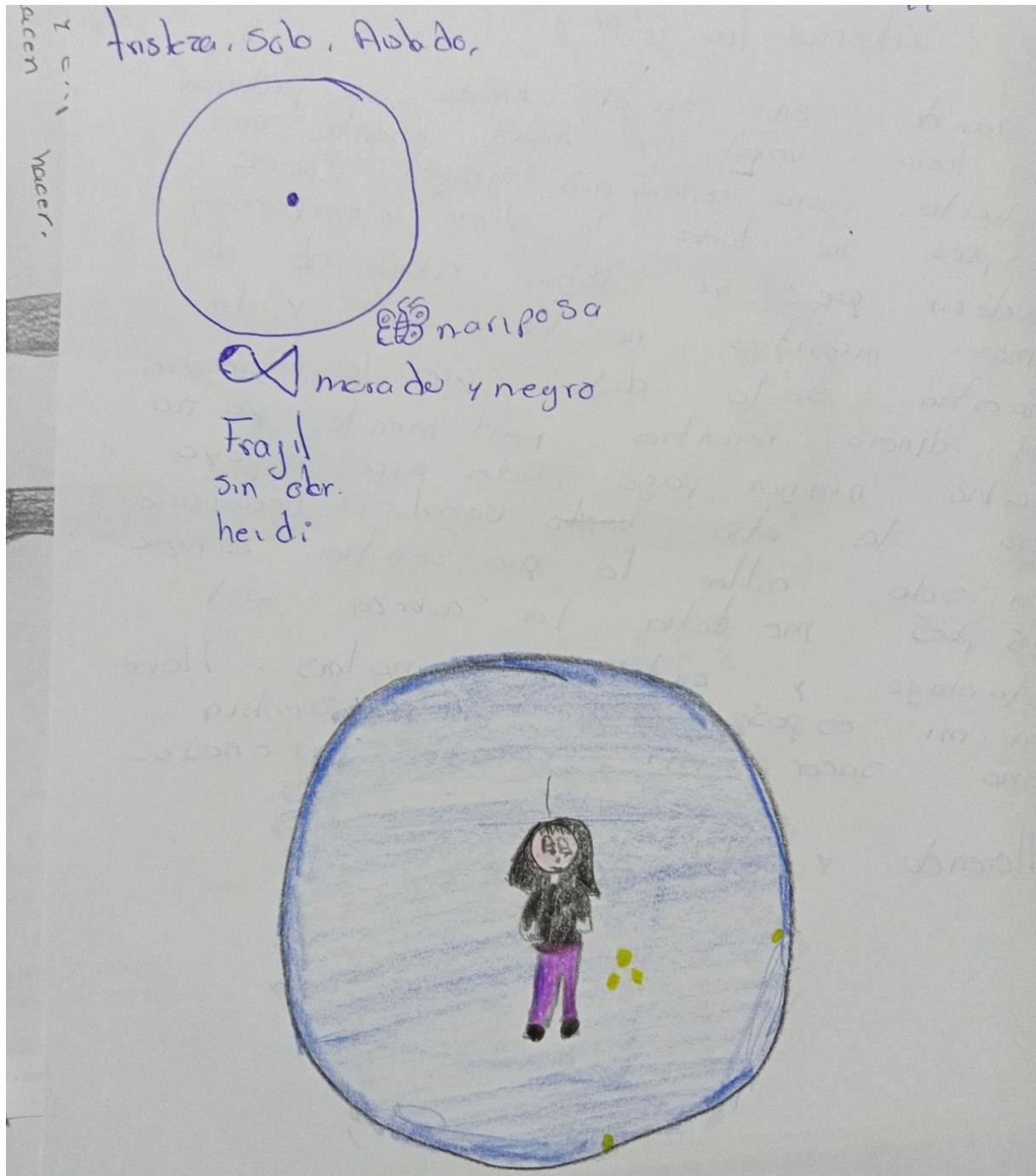
“Deprimida por el cambio de rutina al nacimiento de mi segunda hija, sumado a la situación de la pandemia. No hablaba con nadie, comía más, dormía menos, me culpaba por todo. Hubiera reaccionado tal vez de diferente manera, me hubiera gustado hablarlo con alguien y quererme un poco más” (Laura 30 años, 2024)

Dentro de una de las actividades de la sesión se les pedía a las participantes que pudieran describir y reconocer alguna emoción en específico que hayan sentido en un momento dado de su vida, una de las participantes comentaba que se sentía como un pez, que pese a estar rodeada de gente se sentía sola. La soledad es una emoción que se puede definir tomando en consideración el aislamiento tanto individual como físico, así como lo social o la falta de una pareja (Cuevas

Hernández, 2014). La autora Wood (1986, como se citó en Cuevas Hernández, 2014) describe que la soledad es una causa tanto social como individual; en cuanto la parte social menciona que es un sentido que las personas adquieren en función de la ausencia del otro y es un sentir personal, con respecto a la soledad social refiere que se define a los problemas que pueden existir en las relaciones sociales que posibiliten lograr ver una ausencia de algo.

Figura 9

Ejemplo de la actividad retrato de mis emociones de una de las participantes del taller.



Nota: Fotografía de autoría propia de la participante Rosenda 30 años, 2024.

Cuarta sesión – Ecos de mí

“Lo que haces marca una diferencia, y tiene que decidir qué tipo de diferencia quieres marcar” (Jane Goodall)

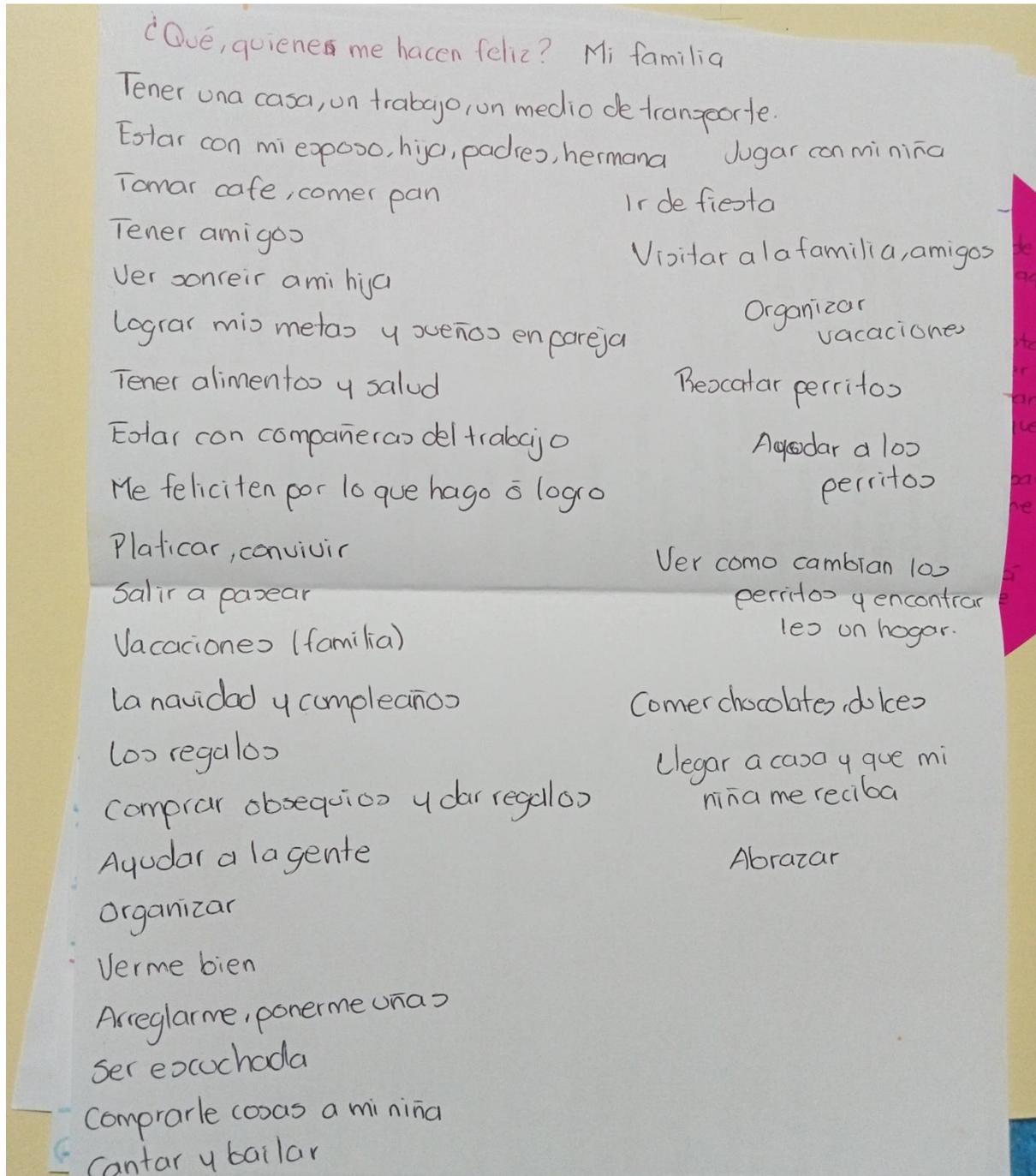
Para esta cuarta sesión se trabajan con emociones un tanto opuestas pero importantes para poder cumplir el objetivo de que puedan valorar todo lo que hacen y su autoestima se fortalezca. Esta sesión se llevó a cabo los días 26 de noviembre y 5 de diciembre, su finalidad era que las mujeres pudieran reconocer las actividades que realizan en su día a día y que muchas de ellas pueden considerar como un deber más allá de algo que quieren realizar por gusto, así mismo se buscaba que esas mismas actividades pudieran servir como algo positivo, como algo que les han otorgado diversas habilidades para desempeñarse en diferentes áreas.

En la vida no todo es malo por eso dentro de esta sesión también se recuerdan cosas y momentos que las hacen felices, la mayoría de las mujeres participantes comentan que algo que las hace felices es pasar tiempo con sus familias, ver a sus seres queridos con salud y bien, visitar a sus familias, abrazarlos, pasar tiempo de ocio con sus hijos, jugar y comprarles cosas, tener a sus padres con vida y poder abrazarlos, en resumen algo que las hace felices es tener a los suyos cerca y con buena salud. Identificar estos gustos, esos momentos felices aunque sean en consecuencia de ser seres-para-otros tienen una gran importancia para su autoestima, Lagarde (2000b) habla sobre la importancia que tiene lo familiar para la autoestima de las mujeres, menciona que son funciones sociales que acogen y dan una inserción social al desarrollo desde lo físico, hasta lo afectivo y lo

intelectual. Esta estima por la familia genera una autoestima entrelazada la cual se refuerza por las vivencias que se viven dentro de otros ámbitos más allá de lo propio.

Figura 10

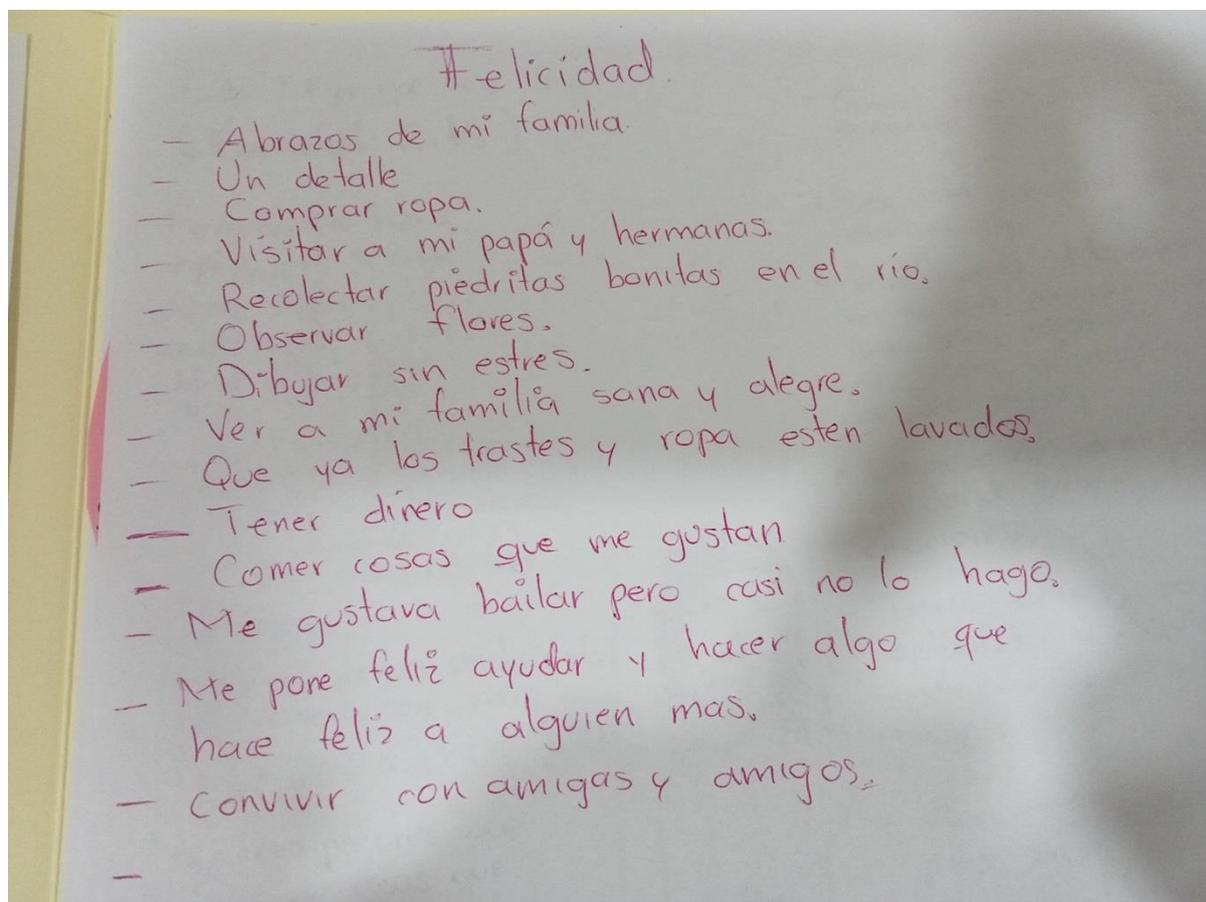
Ejemplo de que cosas hacen feliz a una de las participantes del taller.



Nota: Fotografía de autoría propia de la participante Elisa 33 años, 2024.

Figura 11

Ejemplo de que cosas hacen feliz a una de las participantes del taller.



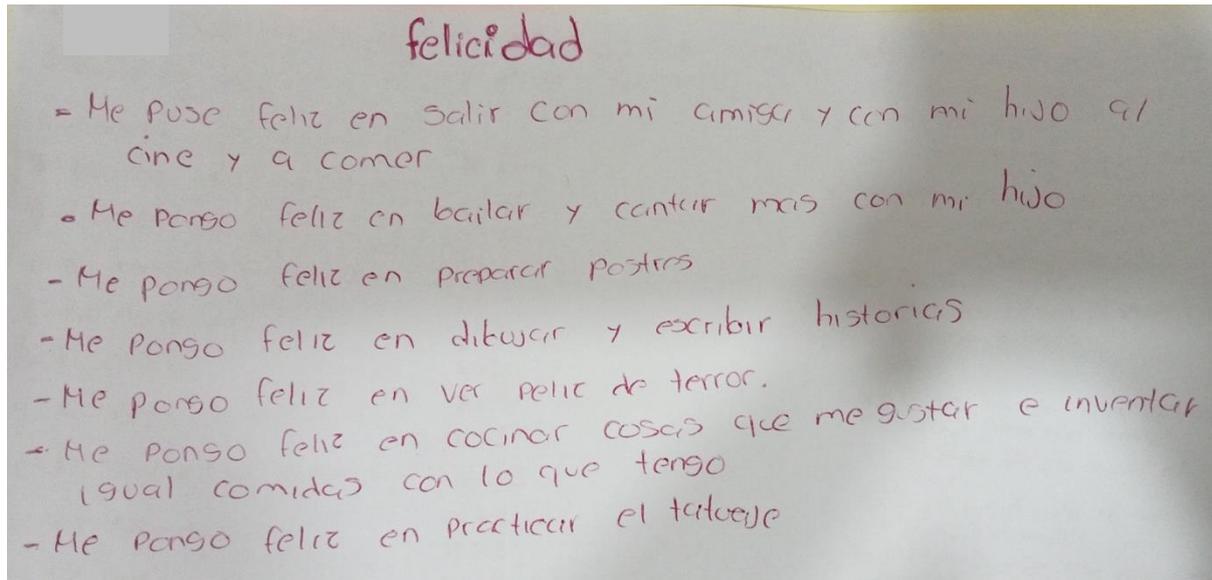
Nota: Fotografía de autoría propia de la participante Alicia 36 años, 2024.

Dentro de sus gustos también se puede rescatar las salidas con amigos, realizar actividades que les gusta como bailar, cantar, platicar, salir a dar un paseo, escuchar música, comer lo que les gusta. De igual manera es rescatable que el ayudar a los otros les gusta, así como hacer su limpieza de la casa, ayudar a perritos, que los otros las feliciten por lo que hacen. Es tan importante tener gustos y cosas fuera del ámbito del hogar, sin embargo también se considera que para llegar a esto se debe a la fortaleza que las mujeres han puesto para poder desarrollar sus

capacidades para poder persistir y avanzar en gustos fuera de la servidumbre y de la sujeción a las que se les ha educado Lagarde (2000b).

Figura 12

Ejemplo de que cosas hacen feliz a una de las participantes del taller.



Nota: Fotografía de autoría propia de la participante Abigail 28 años, 2024.

Ahora bien, la segunda actividad de la sesión “la sombra de los debo” ayudó a que las mujeres pudieran identificar esas actividades que han realizado a lo largo de sus vidas como un deber más allá de una actividad que les guste o la hagan por voluntad propia, esos deberes no solo les han causado repercusiones, también les han aportado habilidades y fortalezas para enfrentar su día a día en diversos contextos. Las distorsiones cognitivas que se pueden llegar a tener son esas maneras erradas que se tiene del procesamiento de la información que se recibe, son malinterpretaciones de lo que sucede a nuestro alrededor, provocando así diversas consecuencias negativas. Los debeismos son distorsiones en el que las reglas son estrictas y se instruyen para uno mismo y para los demás sin tener en

cuenta los detalles de las circunstancias en las que se encuentran. Estos debeismos pueden llevarnos a malinterpretar la realidad, llegan a afectar la propia relación que tenemos con los demás y sin menos importancia la salud mental llevándonos a tomar decisiones equivocadas, a pesar de esto son casi imposibles de eliminar del todo pero si se puede reducir la influencia que tienen en nuestras vidas (Cuevas, 2022) por esto mismo se buscaba con la actividad que las mujeres pudieran quitarle ese peso a los deberes y tareas que les han afectado.

Dentro de los deberes de las mujeres muchos se relacionan con el cuidado del hogar, la limpieza y el orden, lavar ropa, barrer, aprender a hacer lo básico de comer, limpiar los muebles, levantarse temprano. Huber y Spitze (1983, como se citó en Casique, 2008) explican que el trabajo doméstico hablando de las actividades que son necesarias para tener en orden el hogar, tienen una buena importancia en la vida cotidiana, pese a las tecnologías muchas de las actividades del día a día son realizadas por seres humanos, como la limpieza y el cuidado de otros, estas tareas se llevan en su mayoría por parte de mujeres.

“Tender mi cama, trato de hacerlo siempre y aún lo considero importante pero a veces no me da tiempo, ordenar mi ropa, trato y muero en el intento de tener ordenada toda la ropa y casa, aprender a hacer lo básico de comer... levantarme temprano” (Alicia 36 años, 2024)

También se comentaban deberes como el ser ejemplo para sus hermanos, el apoyo de sus madres, no contestar si algo les molesta, vestirse y comportarse como lo que son, no usar ropa escotada, darse a respetar, ser niñas bien portadas, ser fuertes. Así como ya se habló la mujer debe ser “decente” comportarse y tener actitudes “femeninas” (Miranda et. al., 2019) a pesar de que se han ido

transformando lo roles que tienen que hacer las mujeres, siguen estando presentes los papeles de madre, esposa y ama de casa (Fernández, 1993 como se citó en Dechand, 2016), ubicándose siempre al servicio de los otros, muchas veces eligiendo ella hacerlo “por amor” para que los otros tengan un crecimiento (Dechand, 2016).

“Ser el ejemplo para tus hermanos, el apoyo para tu mamá, la consejera, vestir como niña, ser una señorita, siempre saber combinar, mantener la casa limpia, niños bien educados, bien vestidos, bien lavados, bien planchados, siempre arreglada para el trabajo, tu ropa habla de ti, hacer las cosas bien y a la primera, ser buena madre, ser buena esposa, ser buena estudiante” (Celeste 38 años, 2024)

Figura 13

Tabla de la actividad “La sombra de los debo” de una de las participantes.

Deber	Implicación que tiene en MI	Valor (1-10)	Habilidad/ Fortaleza	¿Qué tanto forman parte de mí?	Valor que tienen en MI (1-10).
Estudiar inglés	odio, enojo, frustración	9	conocer algunas palabras	hacer lo que quiero me gusta	5
Saludar cuando llegabas a un lugar	nervios	3	ser amable respetuoso	en cualquier lugar que llego me gusta saludar	10
Portarme bien casa de mis tias	nervios, preocupación	10	saber comportarme ser cuidadoso	nada	10
Darme a respetar con mis compañeros	preocupación	3	valorarme darme a respetar comportarme	respeto para todos	9
Hacer quehaceres del hogar para obtener permiso	enojo, frustración, odio	10	saber hacer las cosas investigar como se repara	mi casa limpia pero valoro los momentos	10
Gestionar salidas	enojo	10	ayudar y ser responsable con mis obligaciones	lograr lo que soy lic.	10
salidas no muy frecuentes	enojo, tristeza	10	valorar la economía	lo que mis papas me brindaron y no siguen conititendo	10
No llegar a casa tarde	enojo, frustración	8	ayudar a mis padres confianza con mamá	comprender a mis padres charlas	10

Nota: Fotografía de autoría propia de la participante Elisa 33 años, 2024.

Todos los deberes tienen sus repercusiones, pueden ser negativos o positivos, dentro de los negativos se mencionan la ansiedad, el estrés, la sobreexigencia, el vivir etapas que no les corresponden, dolores físicos como de cabeza, de espalda, de manos, emociones como de tristeza, enojo, preocupación, frustración. La carga mental que las mujeres pueden tener es debido a la sobrecarga de actividades, esas demandas tanto físicas como mentales del trabajo doméstico y familiar las llevan a una afectación de su bienestar físico y psicológico. Se tienen consecuencias en la que se destaca la fatiga mental, en cuanto el nivel

emocional, se potencian las reacciones displacenteras y los síntomas de malestar como la irritabilidad, el nerviosismo, la frustración, la tristeza o la ansiedad como lo comentan las madres (Rolo González, Díaz Cabreara y Hernández Fernaud, 2009 como se citó en Vidal Fernández, 2024).

“Sobreexigencia personal, no vivir mis etapas, trabajar de más, limitarme en disfrutar, creía que debía saber todo, ansiedad, estrés, dolor de cabeza, de espalda, tristeza, resistencia a la insulina, mal dormir” (Celeste 38 años, 2024)

“Me hace sentir frustrada, como con ansiedad, desespero y más cuando va a llegar mi papá xD, me da un poco de preocupación el que llegue y vea desordenado aunque él no se enoja (creo)” (Samanta 27 años, 2024)

“Me enoja el tiradero, el desorden me pone molesta, el ver a mi familia malo enferma me pone pensativa y triste, el ver a alguien mal sin poderlo ayudar me frustra, me angustia, y que mis hijos les pase algo me pone triste, y me enfermo de los nervios, se me oprime el pecho” (Martina 49 años, 2024)

Dentro de las repercusiones positivas, encontramos habilidades y fortalezas que los deberes les han dejado a las madres, han aprendido a cocinar, a tener en orden su casa, a saber limpiar, a darse cuenta que no son perfectas, que saben hacer sus cosas sin ayuda, que se han podido hacer cargo de sus hijos e hijas, han aprendido a ser independientes, a sobrellevar las situaciones, a ayudar a los otros, el darle el nombre de deberes hace que estas acciones pesen, pero el decir que les gusta hacerlo hacen que valgan la pena y que lo vean como algo bueno y no como algo que tienen que hacer por obligación. Según investigaciones de la Universidad de Duke los hábitos que realizamos día con día representan cerca del 40% de los comportamientos que realizamos en nuestra vida cotidiana, alrededor de la mitad de

las cosas que hacemos son prácticamente de forma automática porque se nos enseñó hacerlo y porque lo hemos llevado a cabo de esa manera (Unidad de Prevención Comunitaria en Conductas Adictivas, 2017). Los deberes han formado parte de las mujeres desde pequeñas, a pesar de que en su niñez se vivieron con un gran malestar, estos mismos han generado grandes ventajas en ellas las han ayudado a valorar sus esfuerzos, desarrollar una constancia en los que hacen y tener perseverancia para continuar con las cosas.

“Habilidad: sobrellevar la situación, pensar positivo, ver lo mejor de la situación, entender que todo lo que hago tiene consecuencias buenas y malas y que no todo es blanco y negro, hay más matices” (Iris 35 años, 2024)

“Me he vuelto más rápida en las actividades y me doy cuenta que si puedo realizarlas. Una fortaleza sería la paciencia porque en lo que hago el aseo es cuidando de mi má y al mismo tiempo jugar con mi hija” (Samanta 27 años, 2024)

Quinta sesión – tu chispa interior

“No somos responsables de lo que nos hicieron pero sí de lo que hacemos con ello”
(Edith Eger)

Para la quinta sesión se esperaba que las mujeres pudieran conocerse mejor y que pudiera ser más fácil escribirlo y reconocerlo en ellas, también se buscó que pudieran aceptar que los cambios llevan un proceso y que pudieran aceptar las mujeres que han sido y las que son en ese momento, la sesión se llevó a cabo los días 3 y 9 de diciembre.

A diferencia de la primera actividad en la que les costó más trabajo poder describirse y buscar cualidades en ellas en esta sesión les fue más fácil hacerlo, sus

respuestas ya no eran tan cortas, ni superficiales. Pudieron describir cualidades de ellas sin importar lo que los demás pensarán, sin miedo al qué dirán, describieron que son dormilonas, emprendedoras, olvidadizas, que no son perfectas, que son capaces de cambiar, que les gusta platicar, ser sociables, que les gusta arreglarse, que son amorosas, que están dispuestas al cambio y que comprenden que los cambios son un proceso, que es de poco a poco pero que todo suma. Lagarde (2000b) explica que la esencia personal de cada una de las mujeres se debe de lograr al romper la intervención perversa entre estima y poder y entre la estima y la opresión. Las primeras experiencias de las mujeres se deben a una interacción activa que se responde con creatividad, han vivido dedicadas a grandes esfuerzos para elaborar su autoidentidad de acuerdo a las experiencias en relación con los otros. Este tipo de talleres permite que las mujeres modernas puedan emerger una autoestima más directa, propia, sin mediación prioritaria, es un beneficio de estímulos educativos y de convivencia en el que cada una es apoyada en y para su independencia, y así poder internalizarla como una forma de vivir y de ser.

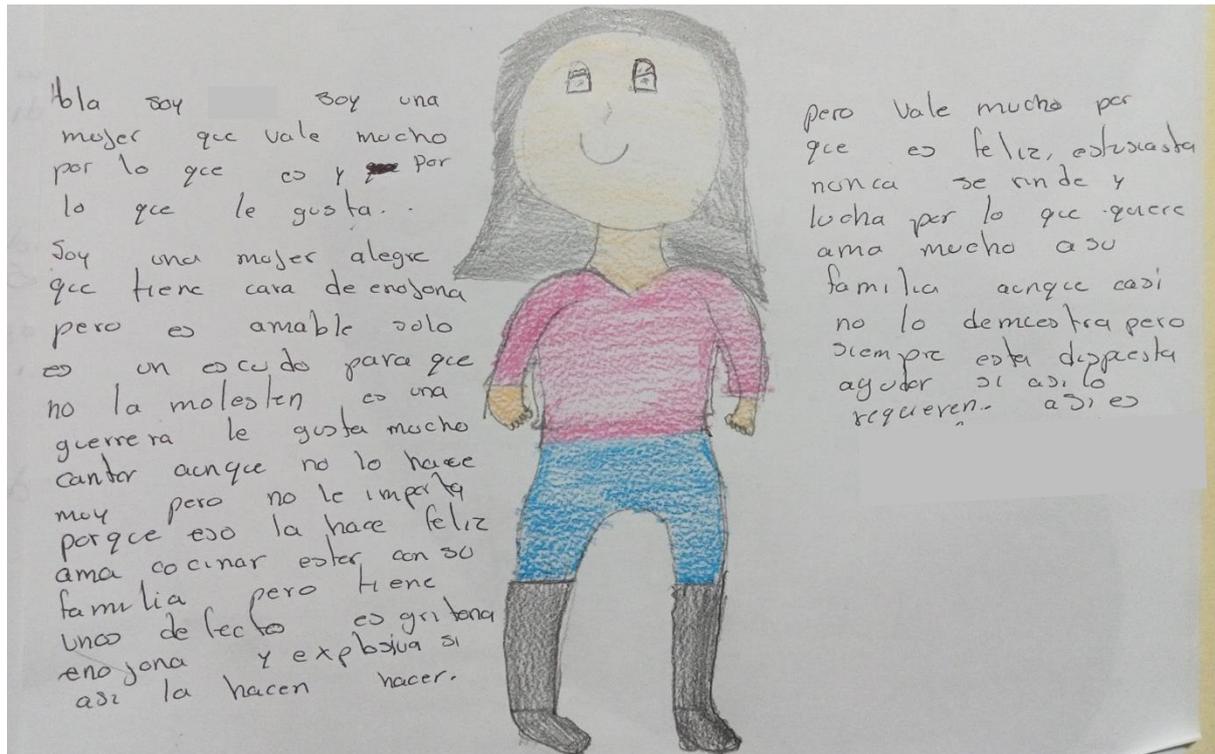
“Me amo como soy físicamente, mentalmente, amo todo de mí hasta mis defectos que tengo, he aprendido a quererme y decir lo que quiero decir y ya no guardármelo pero todo es poco a poco. Me gusta convivir mucho aunque soy penosa la verdad. Me he sentido menos presionada y estresada, sé que todo es poco a poco, me siento más liviana al hablar y decir cómo me siento y ponerles un límite a las demás personas que me hacían sentir menos y no me dejaban sacar mi voz” (Abigail 28 años, 2024)

“No me gusta que me digan eres muy fuerte y valiente porque no los soy, me doblego ante las situaciones de dolor, mi mayor defecto es ser enojona, sentimental

y llorar mucho, cuando estoy triste me encierro en mi cuarto escucho música muy fuerte y me pongo a llorar” (Renata 35 años, 2024)

Figura 14

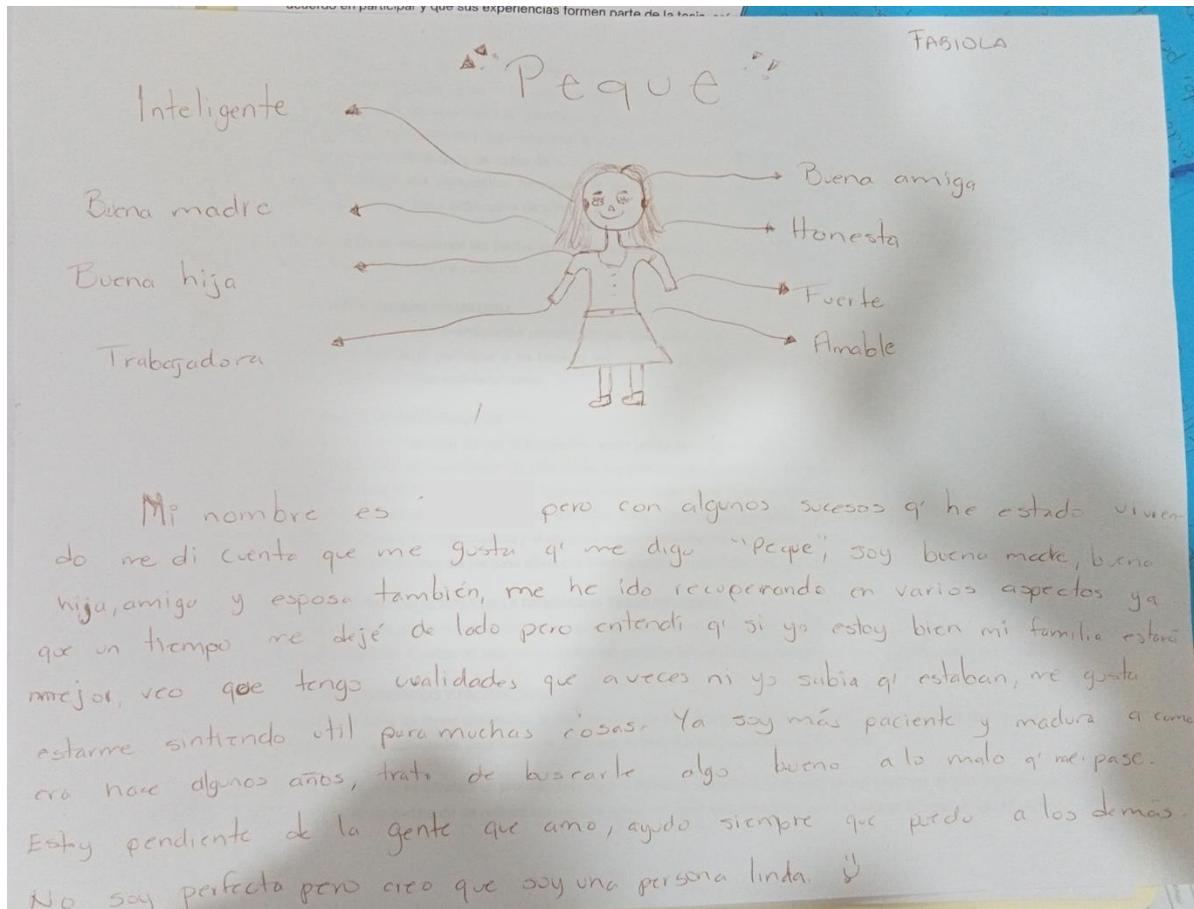
Ejemplo del avance de la participante en cómo pudo describirse más.



Nota: Fotografía de autoría propia de la participante Rosenda 30 años, 2024.

Figura 15

Ejemplo del avance de la participante en cómo pudo describirse más.

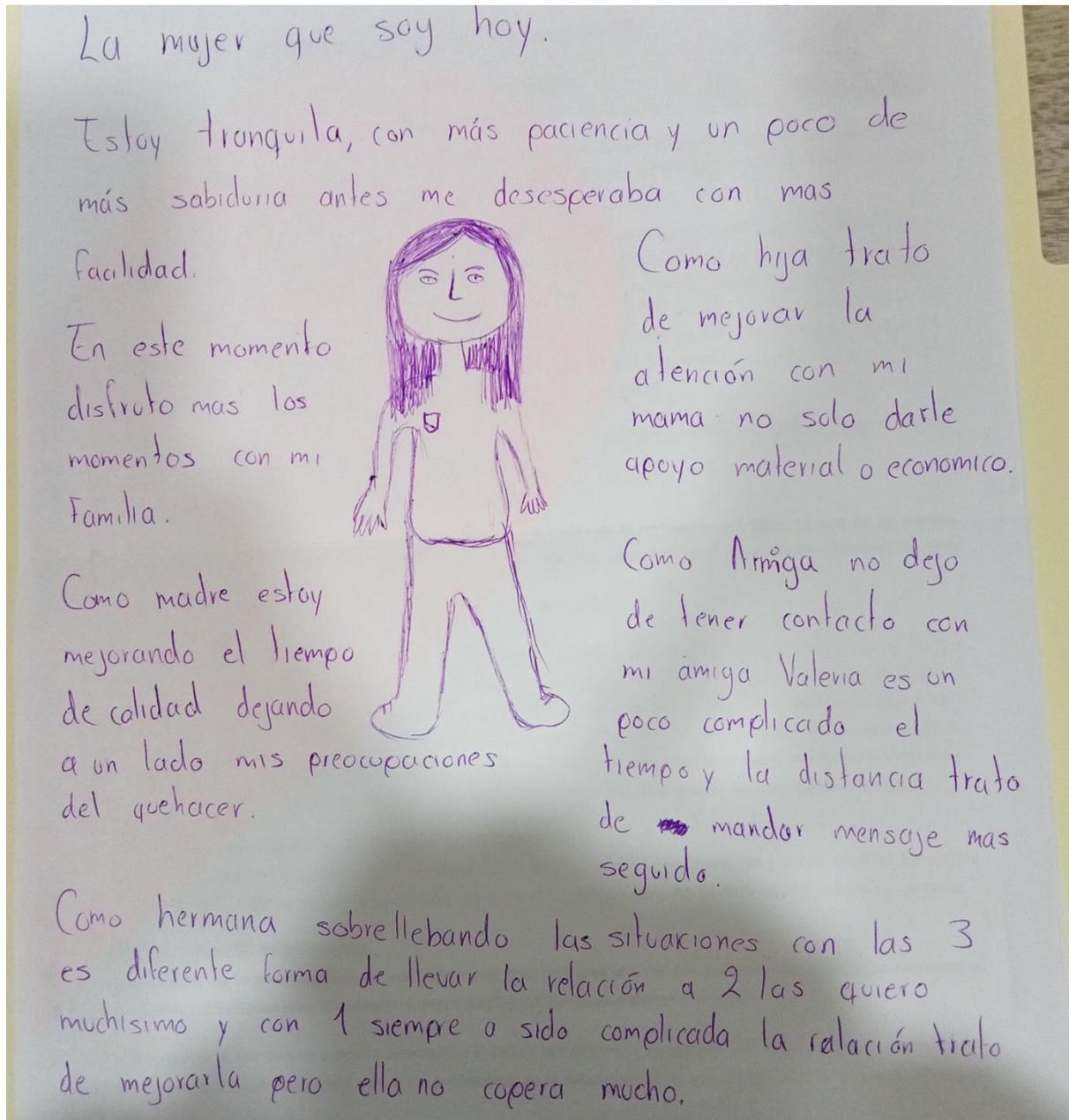


Nota: Fotografía de autoría propia de la participante Irene 38 años, 2024.

Dentro de la misma actividad también se pudo rescatar la importancia que sus familias y los otros siguen teniendo en sus vidas, así como las actividades que realizan y que ya las ven como algo que les gusta y no solo como deberes.

Figura 16

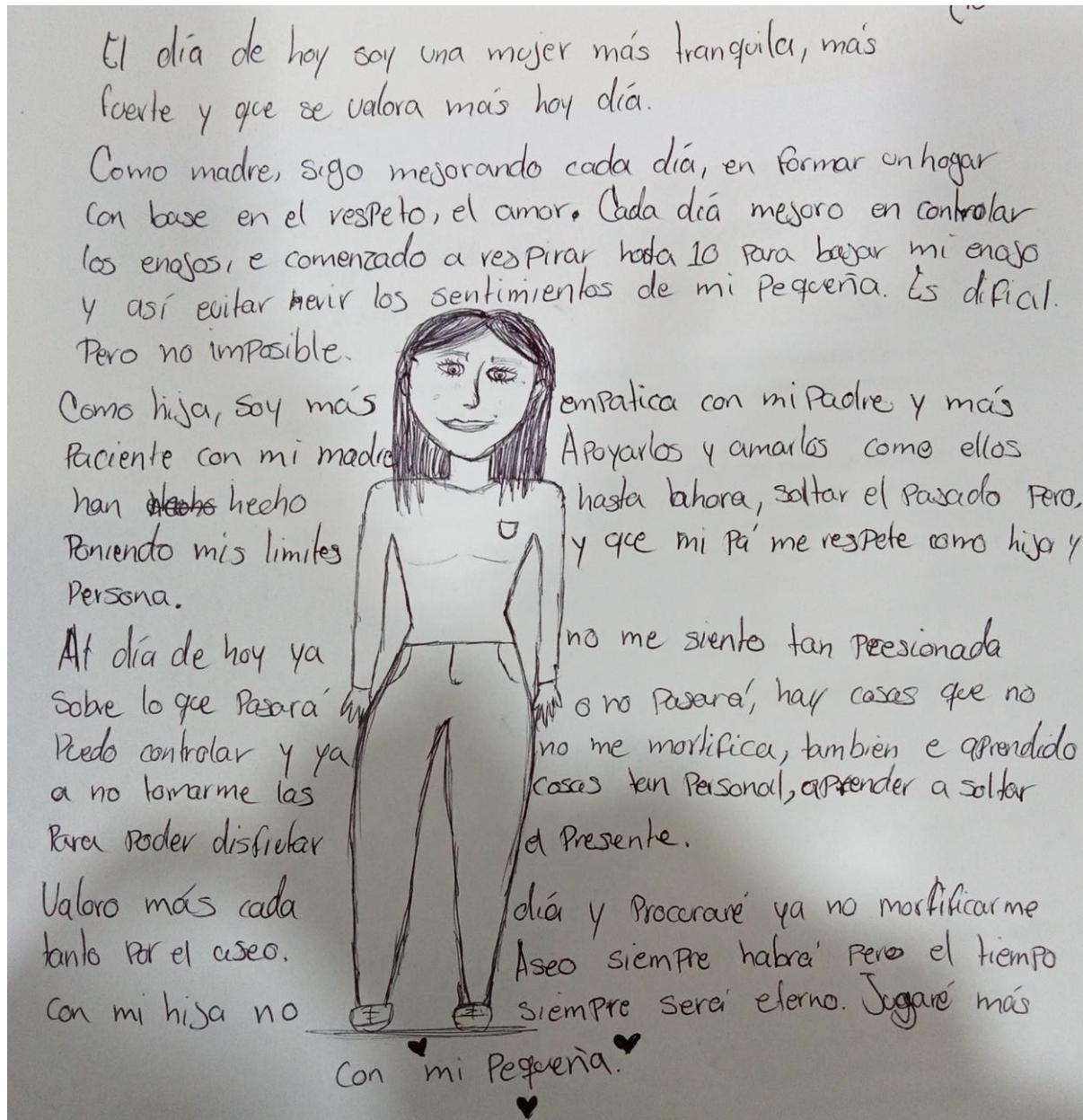
Ejemplo del avance de la participante en cómo pudo describirse más, la importancia de sus relaciones con los otros.



Nota: Fotografía de autoría propia de la participante Iris 35 años, 2024.

Figura 17

Ejemplo del avance de la participante en cómo pudo describirse más, la importancia de sus relaciones con los otros.



Nota: Fotografía de autoría propia de la participante Samanta 27 años, 2024.

En la segunda actividad de la sesión “Mi costurero emocional” tenía el objetivo de que las mujeres pudieran aceptar los cambios que han tenido y los que

quieren tener, que pudieran reconstruirse como mujeres que están en un proceso para fortalecer su autoestima. Dentro de esta las participantes escribieron sobre las mujeres que han sido a lo largo de vida y lo que quieren ser en un futuro a corto y largo plazo.

En esta actividad las mujeres se dejaron llevar por la pluma y pudieron escribir más sobre ellas, sus descripciones fueron más profundas del cómo se miran, lo que se resalta es que son felices, enojonas, responsables, optimistas, trabajadoras, sentimentales, creativas, que son amorosas, empáticas, gritonas, respetuosas, también comentaban que son mujeres que se preocupan por sus familias, por sus hijos e hijas, por ser buenas madres, buenas esposas y buenas hijas, son cuidadoras de sus familias. Las experiencias modernas para las mujeres generan relaciones en las que se puedan distinguir la autoidentidad y las autoidentidades asignadas, provocando que se visualicen con mayor claridad la estima de los otros y la autoestima. La autoestima se refuerza con capacidades que provienen de la individualización, lo que genera que se lleve a cabo un desarrollo de experiencias primordiales para las mujeres, estableciendo límites personales, haciendo una diferenciación entre la relación que tienen con los otros y la autonomía que tienen (Lagarde, 2000b).

“¿Quién soy? ¿Qué mujer he sido? Temerosa... menos ahora, sentimental, creativa... romántica, soñadora, que se queja, que le solucionaban cosas, ahora yo resuelvo, preocupona, cariñosa, enojona, queriendo hacer el bien, soñadora, sincera, bondadosa, divertida, amante de lo tierno, bonito, dramática, penosa, social, aplicada, sensible, crédula, creída.” (Alicia 36 años, 2024)

“Soy feliz, optimista, enojona, gritona, chillona, trabajadora, lucha por lo que quiero, algunos días me deprimó, me cuesta mucho trabajo levantarme y quisiera salir corriendo, me gusta la música, me encanta cantar, bailar, soy muy sentimental hoy en día, soy una mujer con una familia muy bonita, en este momento apoyándonos como familia en los procesos tan difíciles, trabajo cuando me es posible por diferentes circunstancias, no soy perfecta, no pretendo serlo pero sí quiero ser fuerte para mi niña” (Renata 35 años, 2024)

Así como se ha hablado en otras sesiones también se encuentran presentes los comentarios de las madres en las que han tenido que cumplir y sustituir lugares dentro de sus familias que no les correspondían. Lagarde (2000b) menciona que existen niñas-madres que cumplen con funciones relacionadas a matenar y cuidar niños y niñas menores en mayor o menor medida, sin embargo, a pesar de cargar con esas responsabilidades no se les da el reconocimiento social del rol de madres pues solo son madres las que pasan por un parto, aunque estas niñas no han parido a los niños y niñas a su cargo cumplen con actividades de cuidado que los progenitores deberían de cumplir. Desde el nacimiento el sexo femenino ya tienen su destino predispuesto, desde que nacen hasta que mueren son madres, se les prepara desde pequeñas socialmente y culturalmente para la maternidad como un eje de haber nacido siendo mujeres.

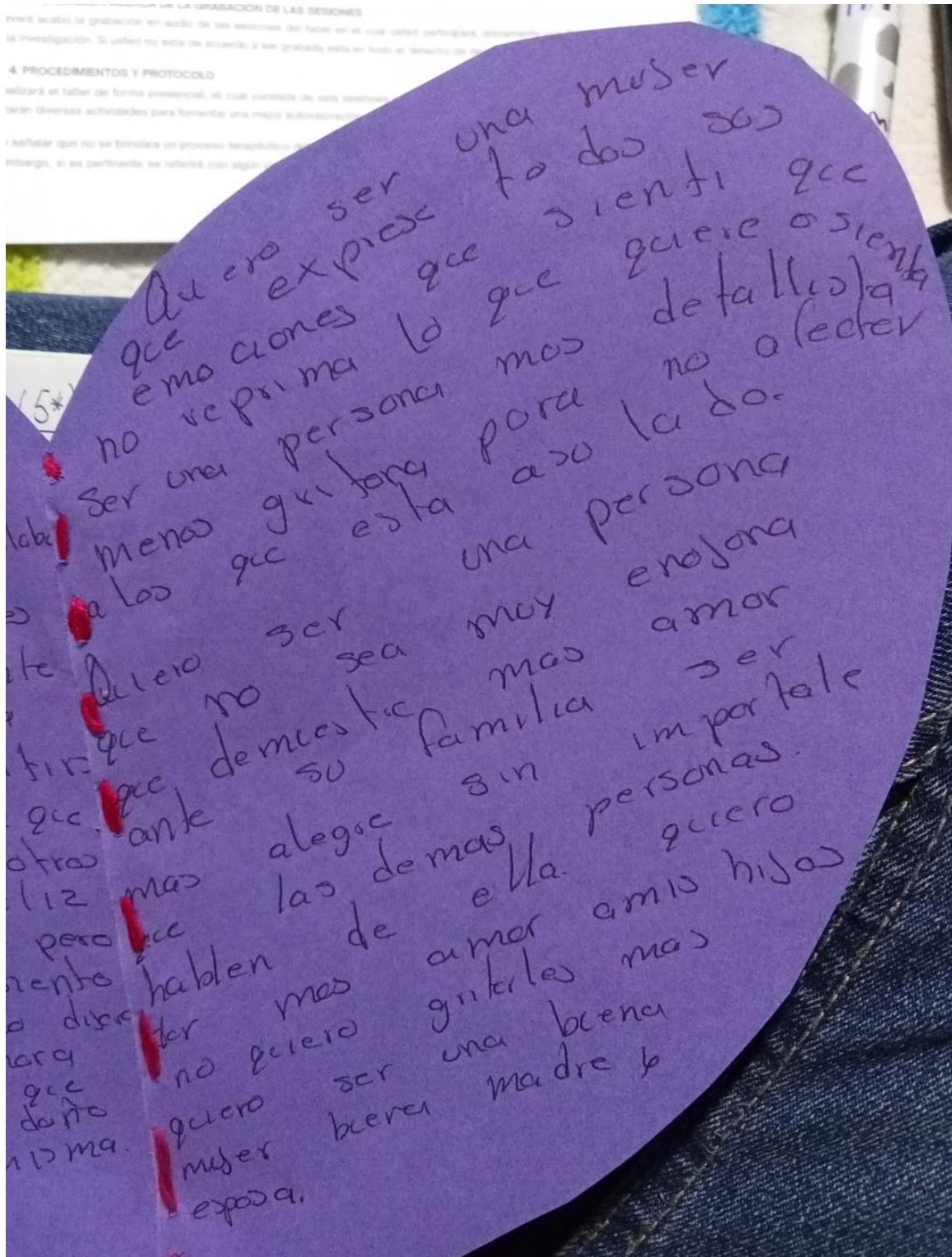
“Soy una mujer que ha sido desde niña muy trabajadora, responsable, respetuosa, sin causar ningún problema y aún lo sigo siendo a pesar de los años, en estos años he aprendido que a veces es bueno cambiar para el bien, cuando era niña tenía mucho estrés y hasta ansiedad, al tomar el rol de madre al pasar los años vi que no era mío y ahora soy una mamá pero de mi propio hijo ya no estoy con ansiedad como antes tal vez estresada pero no es igual de cómo era de niña, ya es

diferente, he cambiado bastante la verdad, ahora me siento un poco relajada, tal vez no como uno quisiera pero he visto un gran cambio al comparar de cuando era niña todo lo que aprendí de niña me sirve, mucho porque aprendí ser independiente y ser fuerte” (Abigail 28 años, 2024)

Es importante recalcar la vida que han tenido y las experiencias que las forman para poder describirse, sin embargo de igual manera es importante tener en cuenta las mujeres que quieren ser. En suma, las mujeres quieren poder expresar y manejar mejor sus emociones como el enojo, el no gritar, quieren ser más pacientes, ser mujeres independientes y libres, quieren salud, bienestar y felicidad para sus seres queridos, quieren ser el apoyo para sus familias, ser felices, ser buenas personas, quieren admirarse más, hacer cosas que les gustan. Tener una mayor autoconciencia contribuye al bienestar, a la alta estima, son cosas que a cada una de las mujeres les ha costado, saben que deben preservarlas para tener independencia y autonomía, las mujeres han podido descubrirse, han luchado con no perderse en los otros. No son solo su vida pasada, no son solo esos momentos malos que han vivido, son historia viva, existen a pesar de todo (Lagarde, 2000b)

Figura 18

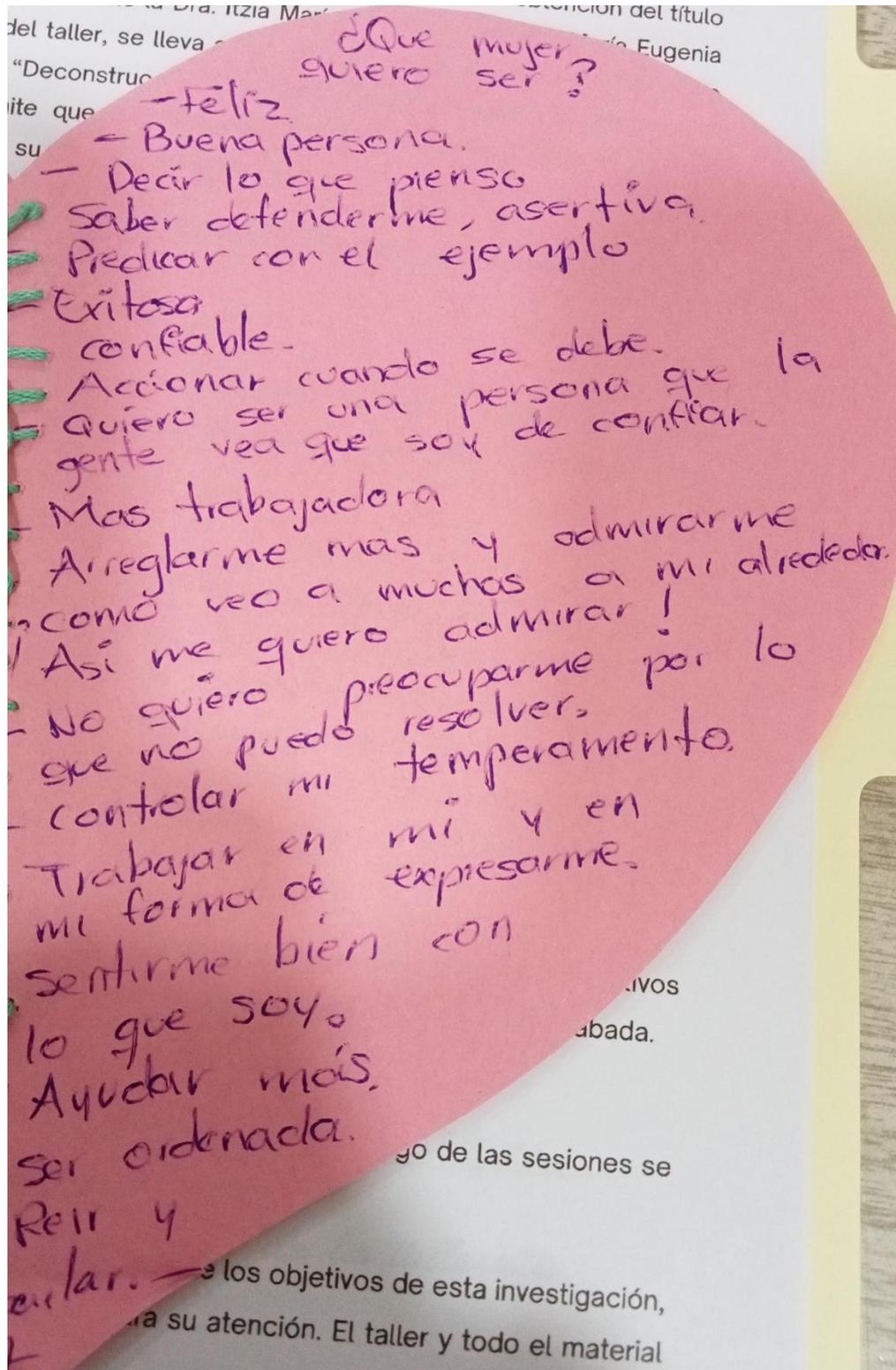
Ejemplo del escrito de una de las participantes de la mujer que quiere ser.



Nota: Fotografía de autoría propia de la participante Rosenda 30 años, 2024

Figura 19

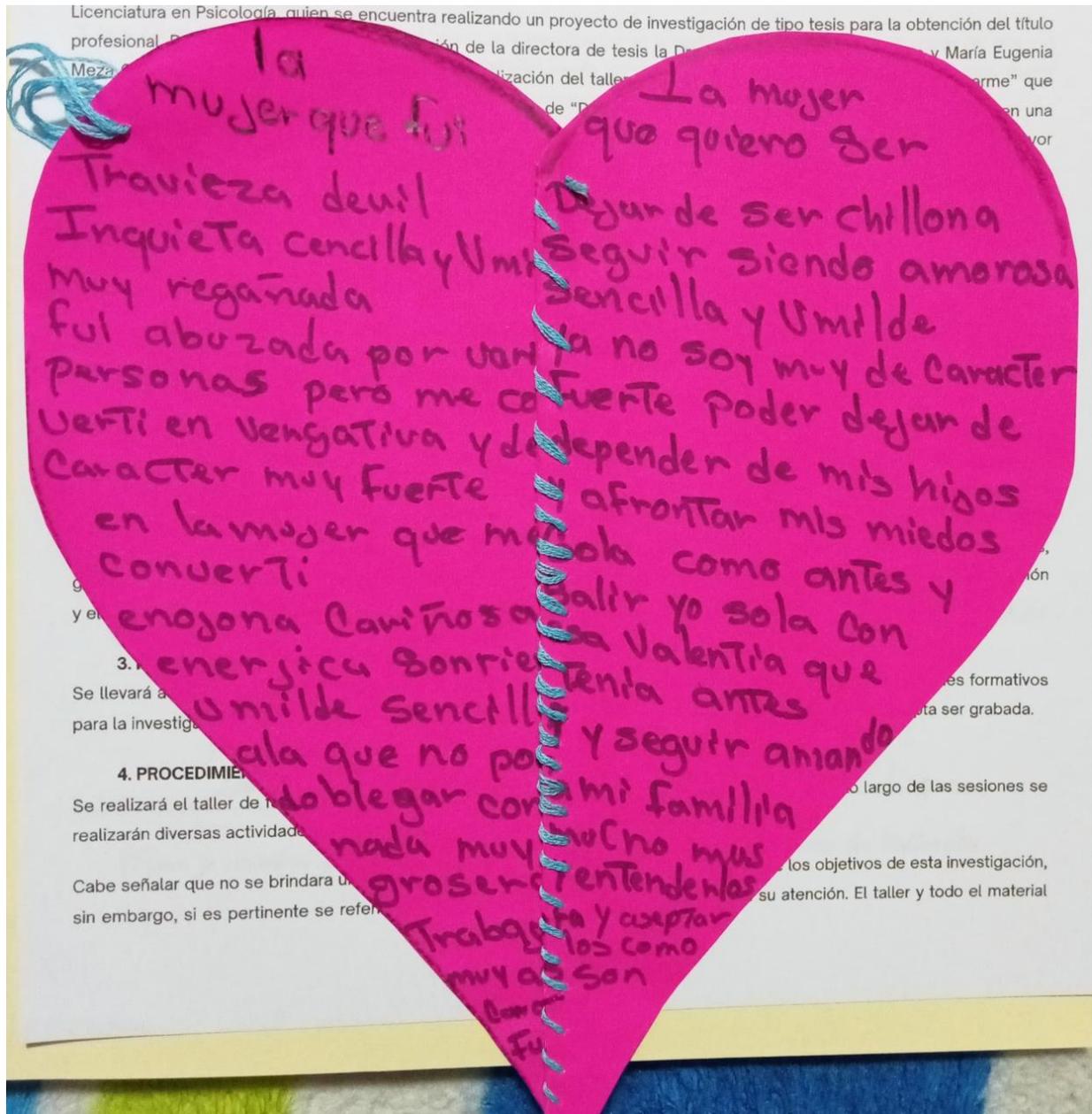
Ejemplo del escrito de una de las participantes de la mujer que quiere ser.



Nota: Fotografía de autoría propia de la participante Alicia 36 años, 2024.

Figura 20

Ejemplo de actividad “Mi costurero emocional” uniendo la mujer que han sido y la mujer que quieren ser.



Nota: Fotografía de autoría propia de la participante Martina 49 años, 2024.

Sexta sesión – Una sinfonía de reconocimientos

“Nos deleitamos con la belleza de una mariposa, pero rara vez nos paramos a pensar en todos los cambios por los que ha tenido que pasar para alcanzar esa belleza” (Maya Angelou)

Para esta última sesión, se realizaron actividades para cerrar los temas tratados a lo largo de las reuniones, se retomaron los objetivos y el propósito que tenía el taller, el porqué era importante llevarlo a cabo, así como las experiencias que tuvieron a lo largo de todo este proceso, pudieron hablar sobre el cómo se sintieron, lo que aprendieron, lo que se llevan y el porqué es importante vivir este tipo de talleres, estas sesiones se llevaron a cabo los días 10 y 11 de diciembre.

Un artículo por la UNAM (Universidad Nacional Autónoma de México) menciona que la creatividad es un proceso dinámico, parte importante de todo progreso en las culturas, que se ha convertido en el impulso del crecimiento personal (Joaquín Bolaños, s.f.). Longoria (2004 como se citó en Joaquín Bolaños, s.f.) menciona diferentes tipos de creatividad, de las que describe, la creatividad social tiene relación con las relaciones humanas, mediante su desarrollo mejora la convivencia pacífica y proveedora entre las personas, el propósito de este tipo de creatividad es generar un bienestar en el grupo y que la convivencia sea feliz y en pro del bien común. Para la primera actividad las madres tenían que dibujar una portada de un libro dándole un significado al taller, en esta actividad dejaron escapar su creatividad y dibujaron cosas en las que contemplaban a sus compañeras, lo que aprendieron y lo que las hizo sentir el participar en este taller.

“La aceptación de amarme a mí misma. Al principio me sentí tensa, nerviosa y después confundida pero triste, después me sentí triste pero libre, y me sentí feliz

pero expresiva, pude expresar muchas cosas que no podía expresarlas, a pesar de que soy lengua suelta. Me sentí libre y feliz muy amada con todas ustedes y hacerlo también en mi casa” (Martina 49 años, 2024)

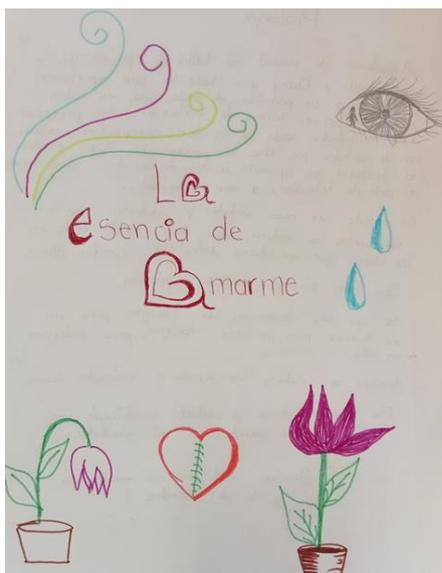
“Me dibuje a mí con una cabezota porque todo lo que pasamos aquí lo absorbí, lo analice, y así igual con mis manos porque como le decía de que solo iba a ser una plástica más y ya luego nos la iban a cancelar, y pues igual puse flores como que caigan, porque en todas estas semanas que fuimos teniendo hubieron procesos, cambios que hubo llanto pero me tuve que levantar que hubo momentos de nubes grises pero igual que salía el sol, que no siempre iba a estar deprimida o cansada” (Rosenda 30 años, 2024)

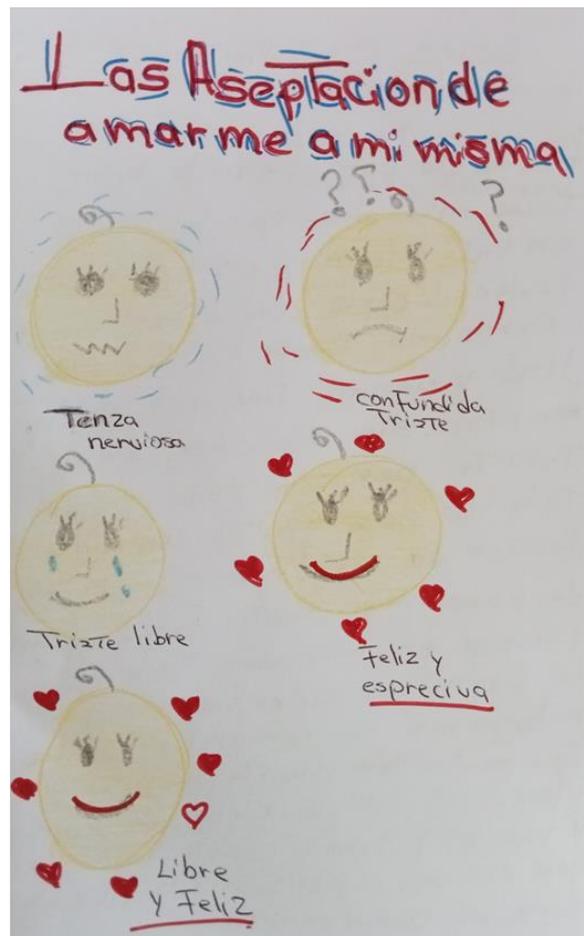
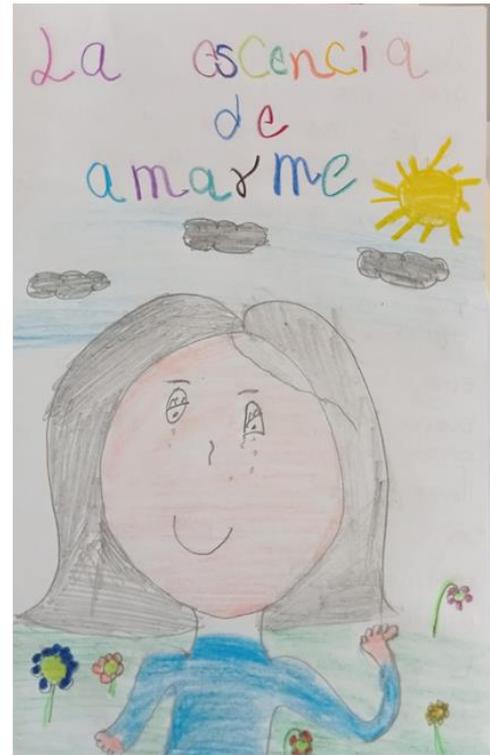
“Estas somos nosotras en un bosque y somos nosotras agarradas de las manos disfrutando del calor que nosotras mismas somos nuestro calor, aquí también está nuestro hogar, nuestros corazones en lo bien que nos sentimos y cómo lo disfrutamos porque siento que lo disfrutamos, tenemos los ojos cerrados por lo mismo que estamos disfrutando, parece una hoguera de brujas pero no” (Samanta 27 años, 2024)

“Corazones porque es como de amor, estos de colores porque por alegría, aquí dibuje un ojo y una chiquita yo porque es más fácil ver hacia fuera que verte a ti misma o ver que hay dentro de ti y esta flor como marchita, este corazón porque me acordé de la actividad como que si pienso en el taller yo me acuerdo del corazón, esté aquí no es que cuando estés triste te vayas a morir solo necesitas apoyo y... florecer” (Alicia 36 años, 2024)

Figura 21

Ejemplos de las portadas de las mujeres participantes.





Nota: Fotografía de autoría propia de las participantes, 2024.

Dentro de la segunda actividad tenían que escribir un prólogo acerca del taller, redactaron cosas que aprendieron dentro de las sesiones, el cómo se sintieron, agradecieron a sus compañeras y compartieron por qué otras mujeres deberían de participar en este tipo de actividades vivenciales. Lagarde (2000b) comparte que para darle un nuevo significado a la autoestima de las mujeres deben pasar por una experiencia personal enfocada en la conciencia feminista, el colaborar con otras mujeres ha sido fundamental para poder compartir sus experiencias y tener una conciencia de ellas mismas y que hay más mujeres que piensan y pasan por situaciones similares a las de ellas, estos grupos les permiten poder verse y encontrarse y así poder hacer una catarsis para resignificar su autoestima.

En cuanto a lo que compartían acerca del taller se puede rescatar que pudieron compartir experiencias con mujeres que no juzgaban y escuchaban, mencionan que es un espacio en el que pueden sanar heridas del pasado, pueden comunicar y expresar diferentes temas de su vida cotidiana, pudieron reflexionar acerca del rol que tienen como mujeres, dentro de la familia y la sociedad, a pesar de que al inicio llegaron con la idea de que solo sería una plática más sobre autoestima pudieron sentirse valoradas, felices, en paz, alegres, tristes, pudieron aprender desde otras miradas y experiencias similares. Este tipo de talleres permite sensibilizar y contribuir a que las mujeres amplifiquen sus conocimientos y desarrollen su autoestima desde una perspectiva feminista colocándolas más allá del papel y los roles que la sociedad y la cultura les ha impuesto desde su nacimiento (Lagarde, 2000b).

“Este libro es excelente para cualquier persona que necesite sanar heridas del pasado, en el vas a encontrar un aspecto positivo a cualquier situación de tu día

a día, te puedes sumergir en sus páginas cuando sientas que no encuentras salida a algún problema” (Irene 38 años, 2024)

“Durante este proceso (6 sesiones) tuve la oportunidad de coincidir con mujeres extraordinarias, mujeres llenas de vida, de ganas de querer hacer las cosas y de aprender de otras miradas, de otras experiencias y vivencias” (Celeste 38 años, 2024)

“Llegue con una idea de ser sola una plática pero realmente no es así te ayuda a valorarte por lo que eres y serás, que te ames así como eres sin importar lo demás, las personas piensas que es bueno decir lo que uno siente pero no es así, es momento de amarme, respetarme y cuidarme” (Rosenda 30 años, 2024)

De igual manera compartían que aprendieron que las mujeres no solo existen para cuidar de la casa, que es un trabajo más allá de limpiar y hacer de comer, pudieron aprender que el cuidado del hogar transforma vidas, que para lograr cambios verdaderos deben empezar por ellas, aprendieron a amarse, a descubrir todo el valor que tienen, pudieron apreciar más virtudes que tienen y lograr ver defectos que al final del día no notaban, pudieron expresar y canalizar de mejor manera sus emociones, aprendieron que todo lo que han pasado las forma, se llevan que las emociones “negativas” no son malas, que todas valen, de igual manera se llevan sabiduría, tranquilidad, cuestionamientos, risas, alegrías, se llevan redes de apoyo en el cual pueden sentirse bien. Como menciona Lagarde (2000b) trabajar en grupos permite que las mujeres puedan encontrarse, que puedan escuchar su propia voz que en muchas ocasiones no tienen, se permiten pensar para ellas, así como también dudar y aprender, este tipo de grupos les benefician para darse cuenta que no son las únicas, pueden identificarse con otras mujeres.

“Aquí aprenderás a amarte en toda la extensión de la palabra, descubrirás el verdadero valor que tiene, lo capaz que eres de lograr todos tus planes a corto o largo plazo” (Irene 38 años, 2024)

“Aprendí que es bueno expresar lo que siento, pienso y vivo. Pude aceptar y comprender que todo lo que he vivido tiene y tuvo un porqué en mi vida, que fueran malas o buenas cosas y momentos marcaron y me ayudaron a forjar mi presente. Aprendí a tener un tiempo para mí como persona, mujer, hija, esposa y madre, aprendí a que lo estoy haciendo muy bien y si no es así a salir y mejorar. Me acepto tal y como soy, me amo y me respeto” (Elisa 33 años, 2024)

“Me llevo la sabiduría, tranquilidad, cuestionamientos, bondad, alegría, risas, apoyo, pensamientos positivos, palabras bonitas, puntos de vista, amistad y lágrimas de todas mi compañeras” (Irene 38 años, 2024)

“Me llevo que no es malo estar triste, enojada o llorar por cualquier cosa porque es parte de mí, también de que todo lo que nos sucede es por algo que tenía que pasar, y si me funciona porque ahora veo cosas que no veía en mí, aceptarme y amarme como soy” (Miranda 27 años, 2024)

Para concluir con esta actividad escribieron por qué compartirían este taller, dentro de esto podemos rescatar que lo recomendarían porque les ayuda a expresar su sentir, a poder valorarse, a descubrir que los cambios son un proceso que va de poco a poco, porque es un espacio en que se ponen a ellas en primer lugar y no a todo el mundo, porque se dedican un tiempo a ellas, a su sentir, porque se sienten tranquilas y escuchadas, porque se sienten sin miedo de expresarse. Para que este tipo de talleres pueda lograr todo esto es importante considerar que deben ser sesiones íntimas y críticas, para poder trabajar con cada una de las

participantes y que cada una de ellas pueda expresarse a diferencia de grupos demasiado grandes (Lagarde, 2000b).

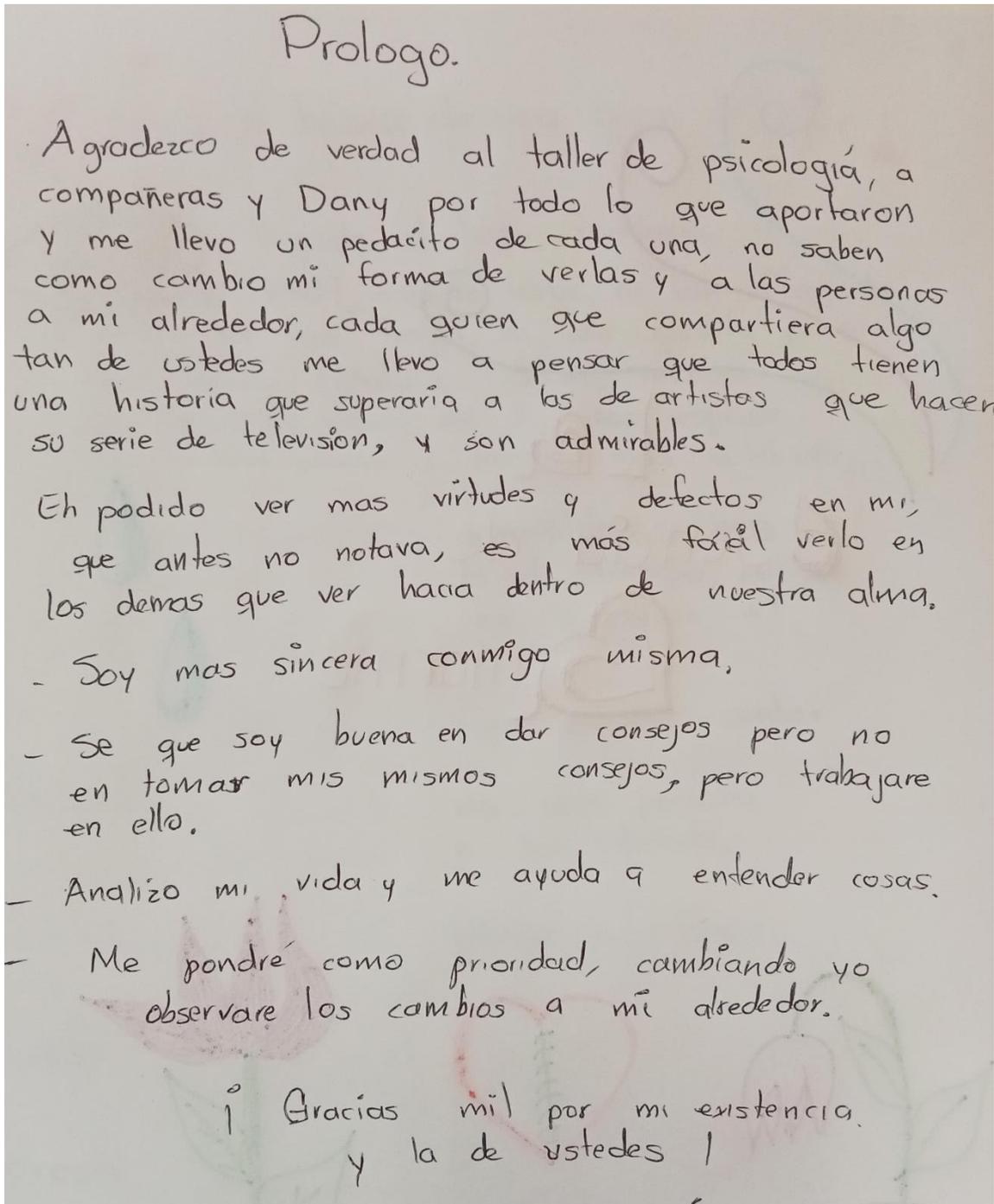
“Recomiendo no sentir miedo, ni pena por expresarte al entrar a este hermoso curso. Es algo muy especial” (Celeste 38 años, 2024)

“Lo recomendaría porque la experiencia que yo me llevo me gustaría que otras personitas lo tomaran con amor” (Martina 49 años, 2024)

“Me parece importante que las mami tomen este curso porque puedes hablar sin miedo, puedes aprender muchas cosas de las compañeras que te acompañan y quien sabe, podría salir una buen amistad de ahí” (Samanta 27 años, 2024)

Figura 22

Ejemplo de la actividad "Me despido" en el que escriben un prólogo acerca del taller vivencial en el que participaron.



Nota: Fotografía de autoría propia de la participante Alicia 36 años, 2024.

Para la última actividad de la sesión y del taller las madres tenían que entregar un reconocimiento a esa mujer especial que las acompañó a lo largo de las sesiones y está con ellas todos los días, el reconocimiento tenían que entregárselo a sí mismas. Esta fue una actividad que las conmovió, que las hizo derramar una que otra lágrima y una gran sonrisa. Este taller le otorgó muchas cosas a las mujeres, pues el objetivo de estos es que cada una pueda apropiarse de esos conocimientos que tienen y que las otras comparten, que puedan hacer suyos los recursos que están en sus manos y que con ellos puedan mejorar su calidad de vida día con día (Lagarde, 2000b).

Entre sus reconocimientos se mencionaron que todo lo que han vivido ha valido la pena pues eso ha hecho que sean las mujeres que son hoy en día, se agradecieron por siempre estar consigo mismas, por la compañía que se dan, que a pesar de tener miedo de presentarse en el taller y vivir todas esas emociones lograron terminarlo, se agradecieron por seguir adelante, por ser fuertes, por superar cosas y compartir otras tantas con sus compañeras, se reconocieron por mejorar en la expresión de sus emociones y su sentir, por tratar de canalizarlas, por darse cuenta de que valen y que deben de poner límites, se reconocieron por darse voz, por el proceso en el que están de fortalecer su autoestima poco a poco fuera de los roles establecidos, se reconocen por el gran ser humano que son, porque a pesar de vivir cosas difíciles son buenas y dan cosas buenas a los otros.

“Se me hizo un nudo en la garganta... de ante mano muchas gracias a todas, me sirvió mucho para que en este poco tiempo en mi casa les dijera yo “los amo” y anduve muy besucona con ellos, los quise abrazar besar porque así quiero que ellos lo hagan conmigo y creo que así es como me siento y yo le doy este reconocimiento a Martina... porque se está aprendiendo a amar a ella misma a valorarse y a sacar

todos esos resentimientos que ella traía, y poco a poco ha empezado a dejar de ser arrebatada y grosera, ahora quiere vivir la vida, y creo que se merece este reconocimiento tan bello y agradable para ella misma, dejó de decir que es una mujer guerrera porque ya no se quiere echar más guerras encima ahora quiere vivirlo, quiere disfrutar de todo ese amor que necesita, ya no quiere ser una guerrera, antes decía yo soy una mujer guerrera y a mí nadie me doblega, nadie me hace trizas y se tragaba esas lágrimas o no pero tampoco lo demostraba, ahora soy como que me puse muy noble, muy sensible y no sé cómo que si me sirvió cambiar muy poquito pero si dejó que pasen las cosas sin gritar, sin decir porque lo pusiste derecho si así lo puse, así me enseñaron ahora ya lo dejó así para no pelear para no decir groserías para no ser esa madre guerrera que tenían mis hijos porque siempre fue dura y así me enseñaron y así lo hice y ahora con mis nietos estaba tratando de hacerlo igual y ahorita dije ya no es mi responsabilidad, si ellos dicen que es azul ahí que lo dejen no soy su mamá, y pues no, ya no quise ser todo ese tiempo guerrera, se acabó la guerrera” (Martina 49 años, 2024)

“Yo le entrego el certificado de reconocimiento a Rosenda... por aprender a expresar lo que siente, aprender a que hay momentos en que una debe de poner límites, en que como dice la señora aprender que no somos guerreras que tenemos luchas diarias pero no somos tan fuertes, vamos haciéndolo poco a poco...” (Rosenda 30 años, 2024)

“Me reconozco por voltearme a verme, el que no solo somos mamás, amas de casa todo eso, de que este espacio nos dio ese reconocimiento de que todavía existimos, de que somos mujeres, me gustaba escuchar a todas, porque decía no solo yo me siento así, no solamente yo me expreso así, de que podemos expresarnos y reconocer todas estas emociones que tenemos y es difícil expresarlo

y más cuando éramos desconocidas, y ya poco a poco nos fuimos abriendo y me reconozco esa resiliencia que tuve en seguir socializando con ustedes, en seguir hablando porque para mí es difícil socializar entonces me cuesta darle una mano y hablar mis cosas pues más y que todavía tengo cosas que hacer yo Laura es muy grato y me voy con muy buen sabor de boca y queriendo saber más de mí” (Laura 30 años, 2024)

“Yo le quiero agradecer por estar siempre conmigo, por hacerme reír por mi compañía, por haber soportado tanto me agradezco porque poco a poco me he aprendido amar, me agradezco por estar para mí a pesar de tantas cosas, no hay nada mejor que yo misma para yo misma y me quiero mucho” (Samanta 27 años, 2024)

Análisis del antes y el después de las mujeres participantes desde la perspectiva de la psicóloga a cargo

“No deseo que las mujeres tengan poder sobre los hombres sino sobre ellas mismas”
(Mary Shelley)

El taller trajo muchos aprendizajes a cada una de las madres, se buscaba que desde una perspectiva feminista cada una de las mujeres pudiera fortalecer su autoestima, que dejara de ignorarse, que pudiera encontrar un lugar en el que pudiera descargarse afectiva y emocionalmente, que pudiera salir al menos por unas horas de lo que la agobia y que al mismo tiempo pudiera reafirmar las cosas positivas que ha aprendido a lo largo de su vida y del taller (Lagarde, 2000b).

Al iniciar las primeras sesiones del taller eran un gran número de mujeres a diferencia del que terminaron, a pesar de los consentimientos informados algunas

de ellas ya no regresaron a terminar las seis sesiones, en el primer preescolar iniciaron 11 madres y terminaron 6, en el segundo preescolar iniciaron 12 y de igual manera terminaron 6, a pesar de que no hubo un gran número de bajas si se puede notar una diferencia en los números. La decisión de las madres de asistir o no puede deberse a diferentes situaciones, son mujeres que están llenas de múltiples actividades, tanto en sus hogares como fuera de ellos, son mujeres con trabajos remunerados y no, así como lo menciona Lagarde (2000b) las mujeres contemporáneas son mujeres que tienen tareas tanto de cuidado de otros y del hogar como trabajos fuera de, por todas estas tareas las mujeres en muchas ocasiones posponen intereses que provoca que se vayan quedando en un rezago de desarrollo personal.

“Mi nombre es Renata soy ama de casa pero igual me dedico al estilismo, realizo tejidos a gancho o dos agujas, preparo comidas para tus eventos, puedes preguntar sin compromiso” (Renata 35 años, 2024)

En la primera sesión las madres se veían un poco cohibidas a la hora de participar, les costaba poder expresarse por encontrarse en un grupo de mujeres que no conocían y porque tampoco se reconocían a ellas mismas, a pesar de que les costó trabajo en un inicio como fue avanzando la sesión pudieron sentirse más cómodas y compartieron más cosas de ellas, compartieron situaciones que las hacían sentirse vulnerables y les generaban lágrimas, aún con esos detalles las mujeres se sintieron escuchadas para poder compartir con todas y empezar a conocerse. Lagarde (2000b) explica la importancia que tiene este tipo de taller que permite que las mujeres puedan conocer a otras mujeres desconocidas que fuera de él no se acercarían, esto permite que puedan aprender de otras miradas, que puedan

ir rompiendo las barreras y los estereotipos que tienen, es una oportunidad para poder ampliar sus amistades y sus círculos de apoyo.

“Nos sentimos bien, escuchadas, relajadas, valiosas” (Mujeres participantes, 2024)

Para las siguientes sesiones se iban develando cada vez más características, habilidades, podían notar más cosas que muchas de ellas tenían influencia de las otras personas y el contexto en el que se desenvuelven, con esto se podía apreciar como desde sus infancias se iban forjando actitudes, habilidades, incluso defectos. Mucho de lo que compartían tenía que ver con dificultades a la hora de poner límites y de delegar tareas a los demás miembros de sus familias, pese a esto poco a poco mientras avanzábamos en las sesiones las mujeres podían identificar y manejar mejor la vivencia de tener límites personales, de poder relacionarse con los otros y que así pudieran tener una mejor autonomía (Lagarde, 2000b).

“A mí me pasa así, les digo y no lo hace y yo lo hago porque me molesta ver las cosas ahí, entonces ya saben que yo no lo hago y mi mamá lo va a hacer o mi esposo y dice alguien déjame pasar al baño y lo va a ver todo y entonces la mamá lo hace” (Brenda 24 años, 2024)

“Pero es también nosotros, en el todo poderoso, es ¿Qué tanto nos metemos?, ¿Qué tanto delegamos?, ¿Qué le permitimos de responsabilidad al otro?, le vamos quitando responsabilidades porque pensamos que no lo van a hacer tan bien como yo, que tanto nosotras somos responsables, no culpables del cómo actúa el otro” (Celeste 38 años, 2024)

Para la cuarta y quinta sesión el número de participantes había disminuido pero la confianza y el sentimiento de seguridad había aumentado, tanto dentro del grupo como en cada una de las mujeres, estaban más conscientes de ellas y de cómo sus entornos influían en sí mismas y la importancia que tenía el delegar tareas a los demás miembros para aligerar sus actividades, se daban el tiempo de mirarse a sí mismas, de poder contemplar todo lo que las forma, podían sanar esas heridas y podían compartir emociones y experiencias que tenían guardadas. En estas sesiones pudieron perdonarse y quitarse culpas que traían, pudieron lograr ver todo lo que han sido y han tenido que pasar a lo largo de sus años, pudieron salir valorándose aún más. En este tipo de talleres es importante que las participantes puedan anotar sus claves personales, que anoten lo que descubren, lo que sabían pero no le daban importancia o que han podido ir dándole otra interpretación, es importante que anoten lo que han ido confirmando y que les ha ayudado en el proceso (Lagarde, 2000b).

“Me gustó porque pude sacar todas mi ideas que yo traía en mi mente y en mi corazón, poder decirlos con otras personas para mí fue muy lindo y genial porque pude escribir sin ser juzgada y triste porque pues saque todo lo que yo tenía muy dentro de mí, me sentí triste después, me sentí feliz, contenta porque en mi casa también aprendí a expresarme y relajarme” (Martina 49 años, 2024)

Para la última sesión las madres se habían acostumbrado al grupo, habían compartido más tiempo y por ende muchas más experiencias y más aprendizajes, dentro de esta última sesión se pudo observar un mayor cambio en las mujeres que concluyeron el taller, eran mujeres que podían escribir más sobre ellas, que se podían reconocer de mejor manera, estaban mucho más enfocadas en ellas mismas, al escribir dejaron de observar a sus compañeras y se dedicaron a lo suyo, se

convirtieron en mujeres más participativas, en mujeres que podían percibir mayores cualidades, dejaron de expresar argumentos que tenían relación con los otros y expresaban y compartían cosas que ellas aprendieron para sentirse mejor consigo mismas. Para lograr cambios personales se requieren de cambios complejos tanto sociales como culturales, la autoestima de las mujeres es parte de su identidad personal todo el trabajo que se llevó a cabo a lo largo de las sesiones permitió intervenir en su autoestima y poder abordar su reconocimiento, poder ubicar su autoidentidad y que cada una de las participantes pueda construir su autoconciencia acerca de su autoestima (Lagarde, 2000b).

“Siempre ha estado atenta a todos los demás, como es mi hijo como es mi esposo mi nieto, pero ¿Cómo soy yo? Que hago, que me gusta, como me veo, como me veo yo, no me importa cómo me ven los demás ellos tienen su manera de verme pero como me veo yo, como me aprecio yo, que valor me doy, eso fue lo que me impactó no estar consciente de cómo me veo o de que soy yo” (Isabella 54 años, 2024)

Con el taller se pudo notar un gran avance en cómo se miran las mujeres, en cómo se hablan, cómo se tratan, si bien es un gran proceso por el que tienen que pasar, se pudo percatar un gran proceso en el que pudieron ver su vida con otra perspectiva, pudieron observar que no sólo son amas de casa y que pueden delegar tareas, que poner límites es importante para poder sentirse sin tanta carga y que todo en conjunto las beneficia para que su autoestima se fortalezca.

Capítulo VI. Discusión y conclusiones

Dentro de este apartado se presentarán los hallazgos que resultaron de la investigación, se exhibirán en primer orden los resultados obtenidos de dicho trabajo con relación a la pregunta inicial comparándolos con hallazgos de investigaciones previas, para analizar las nuevas perspectivas que aportan. Consecuentemente se esclarecen las limitaciones que se presentaron dentro del estudio y las implicaciones que tiene dentro del campo de la psicología, para concluir con las recomendaciones para la práctica y/o futuras líneas de investigaciones.

Los resultados de esta investigación sugieren que la práctica de talleres vivenciales para fortalecer la autoestima en mujeres que ejercen una maternidad desde una perspectiva feminista son de suma importancia para fortalecer la autovaloración y el autoreconocimiento en cada una de las madres. Dentro de la teoría feminista se hace un trabajo fortaleciendo la individualidad de cada una de las mujeres participantes, brindando una aportación a la mejora de su autoestima y dando conciencia a las habilidades y recursos propios para poder potencializarlas y al mismo tiempo poder compartirlas en este tipo de procesos pedagógicos en el que se vuelven maestras de otras maestras.

El objetivo de esta investigación era diseñar, aplicar y evaluar un taller vivencial desde una perspectiva feminista con mujeres hidalguenses de clase trabajadora que ejercen una maternidad para poder observar los cambios cualitativos que este tipo de programas aportan a las participantes. Como se ha mencionado en apartados anteriores la autoestima desde esta perspectiva se enfoca en que las mujeres impulsen su propia individualidad haciendo conciencia del mundo en el que se desenvuelven, desde esta se aporta una mejora en la autoestima y en la vida de las mujeres.

A lo largo de los discursos que las participantes aportaron en cada una de las sesiones se pudo identificar que la autoestima en ellas ha estado influenciada por diferentes aspectos a lo largo de sus vidas, como lo son las expectativas y crianzas que han recibido desde pequeñas, así mismo se pudo observar un fortalecimiento en el autoconocimiento y reconocimiento que se dan a sí mismas.

Uno de los factores importantes que tiene la autoestima feminista es el empoderamiento el cual se trabaja desde lo personal como lo colectivo, cada una de las mujeres entro con una perspectiva de sí misma y de lo que significaba tener autoreconocimiento. En un inicio el conocimiento que tenían de sí mismas era superficial, se conocían poco e identificaban poco las capacidades y habilidades que poseen, siendo esto parte importante del empoderamiento que se buscaba fortalecer en las mujeres.

Se notó un cambio desde las primeras sesiones, comprendieron que era un proceso por el cual tenían que pasar y entendieron que mucho de lo que se reconocen y lo que no es debido a sus crianzas y educaciones que han recibido, la mayoría de las participantes recibieron crianzas autoritarias en las que vivieron violencia doméstica y tuvieron que vivir roles que no les correspondían para sus edades. Esto provocó que muchas de sus habilidades y tareas que realizan en sus días los consideraran como algo que es una obligación y como algo que tienen que hacer por el hecho de ser mujeres.

Conforme compartían sus experiencias y sus tareas con las demás compañeras se daban cuenta que no eran las únicas sintiéndose y viviendo de la misma manera. En las dos primeras sesiones se entendió que para fortalecer su empoderamiento es necesario comprender que es un trabajo que se va

fortaleciendo con el tiempo, la disponibilidad que las participantes tenían en las actividades logró que poco a poco pudieran afianzar las capacidades y las habilidades que cada una ya poseía.

Otro de los componentes importantes que se trabajó a lo largo del taller para el fortalecimiento de la autoestima fueron las emociones. A las mujeres se les ha considerado como seres relacionados al cuidado de los otros, teniendo así sentimientos relevantes como el amor, el cuidado, la empatía, el sentimentalismo, la bondad, dichas virtudes reproductivas siguen persistiendo en la actualidad volviéndolas características de la feminidad.

De igual manera la sociedad ha seguido replicando creencias y estereotipos en los que la mujer al convertirse en madres está exenta y con una ausencia de dolor por parte del parto, considerándolo una recompensa mitigando así los malestares que puedan presentarse. Por lo que es relevante trabajar con las emociones y el sentir de las mujeres pues así como se comentaba en las sesiones les es difícil identificar el cómo se sienten dado que no se les educó para sentir emociones fuera de las positivas por ser madres.

Las emociones son parte importante para la salud mental y el bienestar físico, se ligan con la experiencia que cada una de ellas vive, están ligadas con sus pensamientos, con sus sentimientos, con sus vivencias. No obstante, muchas de las participantes no podían reconocer el cómo se sentían más allá de las principales emociones (alegría, tristeza, enojo, sorpresa), no podían reconocer en qué parte del cuerpo las percibían, de igual manera les era difícil poder identificar la forma en que las expresan.

Ayudar a identificarlas les permite tener una mayor conciencia de sus emociones y de lo que las provocaba. En sus comentarios les era difícil canalizarlas de mejor manera y las que podían descargarlas con actividades físicas llegaron a tener complicaciones como era el caso de Martina que tenía dolores en las manos por lavar ropa para descargar su enojo y estrés, quienes no podían canalizarlas de mejor manera sus repercusiones han sido exaltaciones con sus hijos por la carga de actividades que tienen y por no saber cómo expresarse de forma asertiva.

Con las actividades de las sesiones pudieron comprender mejor sus emociones, pudieron identificarlas en su cuerpo y pudieron buscar soluciones para poder expresarlas de mejor manera. Estos avances fortalecieron su autoestima pues al no canalizarlas de mejor manera y reaccionar abruptamente con sus familiares les causaba un sentimiento de culpa que afecta el reconocimiento y la valoración que se daban a sí mismas, al concluir el taller podían compartir que tenían menos arrebatos y pensaban más en el cómo podían expresar su sentir para mejorar la dinámica en casa y así dejar de considerarse “como malas”.

Si bien se notaba un mejoramiento en la expresión de su sentir, algo que se repetía y que les costaba para fortalecer su autoreconocimiento y su autonomía en ellas era la delegación de tareas a los demás integrantes de sus familias y a poner límites. Las participantes son mujeres con múltiples tareas que la mayoría tuvo que cumplir con roles de cuidadoras desde edades tempranas, lo que las convirtió en mujeres que resuelven y arreglan todo, así como también en mujeres que no quieren errores y que si las cosas no se hacen como ellas quieren terminan por hacerlas. Sus familias las acostumbraron a verlas fuertes y como mujeres que son resolutivas que se olvidaron de contribuir y ayudarlas para no sobrecargarlas de tareas.

La falta de límites y la delegación de tareas en la mayoría ha repercutido en cómo ven las actividades que realizan en su día a día, muchos de los “deberes” que tienen que hacer han sido resultado de no delegar las tareas a los demás integrantes de la casa y han hecho que sean mujeres con poco tiempo para sí mismas, si bien, la mayoría siendo amas de casa decían que estaban bien a lo largo del taller se percataron de que se han ido dejando de lado por cumplir con los demás y ser las madresposas perfectas.

El empoderamiento y las emociones son fundamentales y características esenciales dentro del taller para fomentar y ayudar a la autonomía de cada una de las mujeres. A lo largo de las sesiones pudieron trabajar diferentes cosas que las forman, pudieron conocerse un poco más, lograron observar y apreciar todo lo que hacen, reconocieron el lugar en el que se encuentran y hacia dónde quieren ir, se trabajó con su pasado, su presente y el futuro que quieren lograr.

La autonomía es fundamental para que la autoestima y la autoidentidad de las mujeres se fortalezca, reconocerlas más allá del rol que se les ha impuesto es primordial para que puedan recuperar su individualidad. Este tipo de proyectos contribuye a su reforzamiento, el llevar a cabo este tipo de talleres vivenciales hace que las mujeres puedan trabajar en ellas y no solo asistan a una plática más acerca de la autoestima, se genera un espacio de reflexión, diálogo y confianza entre ellas que les permite aprender de todas y de sí mismas.

Este tipo de espacios pedagógicos con perspectiva de género contribuyen al fortalecimiento de la autoestima de las mujeres otorgándoles un espacio para sensibilizarse, enseñar las habilidades que las forjan y al mismo tiempo capacitarlas para resignificar su autoestima y autoidentidad desde una conciencia de vida propia.

Estos hallazgos se alinean con los estudios que previamente se revisaron para la investigación a pesar de los avances que ha tenido el feminismo y todo lo que le ha otorgado a las mujeres, el ser madres se sigue considerando parte importante de la identidad como mujeres, aun cuando existen más opciones y posibilidades para desenvolverse las desigualdades sociales y de género siguen haciendo prioridad la maternidad.

A las mujeres se les sigue encasillando en estereotipos por el simple hecho de haber nacido mujeres, en México existe el modelo estereotipado de la “buena madre” la que se deja de lado por cumplir con los roles impuestos por los demás, en uno de los artículos revisados previamente se mencionaba que la maternidad y todo lo que la engloba es una construcción social más que algo biológico.

Con esta investigación podemos confirmar lo dicho, las aportaciones que las participantes dieron, reafirman que la cultura y la sociedad en la que nacieron y crecieron les han forjado un camino en el que gran parte de su identidad es la maternidad, algo que se puede resaltar de esta investigación es el tipo de crianza que han recibido las mujeres, esta influye de gran medida en su autoestima y en el autoreconocimiento que se dan a sí mismas.

Durante este periodo también se pudo observar en los artículos revisados la importancia que tienen los talleres, pláticas y herramientas pedagógicas en las mujeres que son madres, que vivan estas actividades les propicia tener actitudes de liderazgo para ser proactivas, les permite ver desde otra perspectiva la maternidad, su autoconocimiento se refuerza, así mismo llegan a identificar patrones de conducta y miedos. A lo largo de las sesiones del taller las mujeres podían conocer

más de ellas, el vivir y sentir esas emociones les permitió poder generar cambios en sí mismas y verse más allá de su rol establecido sin sentirse juzgadas.

La mayoría de las mujeres son amas de casa, se encargan de las actividades del hogar, del cuidado de los hijos e hijas, y la mayoría tiene actividades extras como trabajos que realizan ocasionalmente o actividades en las escuelas de sus hijos e hijas, a pesar de esto no se les considera como un trabajo a todas las actividades que realizan, son trabajos no remunerados que conllevan la mayor parte de su tiempo. Aun cuando tienen un trabajo con un sueldo siguen ejerciendo el trabajo doméstico y de cuidado sin quitarles responsabilidades, el hecho de que sean mujeres con múltiples actividades las limitan para realizar actividades que les gusten, de ocio o simplemente para tomarse un descanso de todo, esto provoca mujeres que se desplazan para estar siempre al cuidado y con responsabilidades para y con los otros.

Sumando a todo lo que tienen que hacer las mujeres se agrega que muchas de las ideas que las lleva a cumplir con roles y estereotipos son influenciados por las creencias familiares, sociales y culturales de cómo deben de ser, esto mismo ha llevado que las abuelas participantes sigan cuidando y cumpliendo un rol que no les corresponde por el simple hecho de que son mujeres y tienen que cubrir esas necesidades para ayudar a los otros. Este tipo de ayuda no se cuestiona en sí es correcto o incorrecto pero es importante resaltarlo por la influencia y la responsabilidad que le dan a estas abuelas sustitutas, las que a pesar de haber concluido con su maternidad tienen que seguir al cuidado de alguien más y esto provoca que sigan sin poder verse y hacer cosas en pro de ellas.

Con estos grupos al igual que en los artículos investigados se resalta la importancia que tienen y lo mucho que contribuyen en las mujeres, las vuelven importantes para ellas, les dan habilidades de liderazgo, las vuelven proactivas para sí mismas, no se les juzga, se le entiende, no se les culpa, se les orienta. Al realizar este tipo de trabajos vivenciales las hacen sentir importantes para ellas, les quitan culpa y se les guía para retomar su individualidad, no como hijas, no como hermanas, no como madres y tampoco como esposas, se les guía para ser ellas, con sus habilidades, sus miedos, sus áreas de oportunidad y todo lo que las conforman.

Este tipo de grupos se vuelven una red de apoyo para cada una de las participantes, se vuelve un lugar seguro en el que se pueden expresar, en el que pueden desenvolverse, pueden compartir ideas y opiniones, se vuelven maestras de otras maestras, cada una aporta al grupo y de todo ello pudieron reafirmar la forma en cómo se ven, pudieron observar todas esas habilidades que han creído que son deberes y que muchos de ellos se han vuelto herramientas para poder resolver diversas situaciones de su vida cotidiana.

Realizar este tipo de talleres sin encasillar a las mujeres en una categoría en específico como mujeres que viven violencia, en talleres para ser mejores madres, en las mamás de, para ser mejores en, les devuelve un poco de su individualidad. A la mujer siempre se le considera en deuda, no importa lo que hagan siempre “pueden dar más”. Hacer estos talleres desde una perspectiva feminista les da un lugar, no las pone en falta al contrario les suma, las empoderan, les dan autonomía, las unifica en una mujer, no en los miles roles que desempeñan en su vida.

Si bien estos talleres fueron para poder concluir con la investigación lo más importante era que las mujeres participantes pudieran llevarse actividades, conocimientos y una red de apoyo en la que se pudieran sentir en confianza y se dieran un mayor valor, se dieran la autonomía que necesitan, reconociendo el gran valor y las grandes mujeres que son. Todo esto no solo era para las horas en las que se presentaran al taller, era un cambio que iba a contribuir a la autoestima de su vida cotidiana, aunque lo sean no siempre son reconocidas como arquitectas de nuevas formas de convivencia social como soporte del tejido social, necesitan valorarse como el sustento de sus familias, así como de sus contextos cercanos (Lagarde, 2000b).

Es común y normal el cargo social que se les da a las mujeres, sin embargo a pesar del vigente precepto sacrificial en pro de la familia, las mujeres se encuentran entre lo aprendido y lo enseñado y los nuevos preceptos modernos, entre las necesidades personales y las necesidades de cada uno de los miembros de sus familias e incluso de la sociedad, deben elegir entre la satisfacción de sus necesidades o la de los otros (Lagarde, 2000b). Con las sesiones que vivieron pudieron identificar parte de esto y que es lo que quieren, entre seguir las mismas normas establecidas por los otros o darse la existencia que merecen, son mujeres que existen por la manera en que se hablan, en la forma en que se tratan y por vivir y ocupar los espacios sin dejarse de lado.

A pesar de los resultados prometedores que se han podido identificar a lo largo de la investigación es importante reconocer las limitaciones que el estudio tuvo, aun cuando se utilizó una metodología cualitativa de investigación-acción y se trabajaron 3 horas en cada una de las sesiones con cada uno de los grupos de máximo de 12 personas, el tiempo seguía siendo insuficiente para poder lograr un

mejor proceso con cada una las mujeres participantes, las actividades les daban la oportunidad de desenvolverse de forma libre y no tan cerrada para poder trabajar con diferentes aspectos de sus vidas y de manera personal, sin embargo, las participaciones se tenían que limitar y hacer breves para poder darle la palabra a todas las mujeres en todas las actividades.

Otra de las limitaciones que se tuvo fue los espacios en los que se trabajaron, al estar en el preescolar a la hora del receso de los niños y niñas había un ruido excesivo aun con la puerta cerrada, lo que hacía que las madres por momentos se distrajeran, una mejor opción hubiese sido un espacio que estuviera en completo silencio para lograr una mayor concentración en la realización de las actividades.

También es importante añadir y contemplar que a pesar de especificar que no podían ingresar menores a las sesiones es imposible hacerlo si no hay una red de apoyo que ayude al cuidado de ellos para que las mujeres puedan asistir a las sesiones solas, aunque esto no es del todo una limitación para llevar a cabo las actividades la atención de la mujer no puede ser totalmente para ella y la realización de sus actividades, esto es un claro ejemplo de lo que viven en su día a día, el cuidado de la familia es una actividad que conlleva un gran peso para las mujeres que las hace ponerse en segundo lugar para poder así estar para los otros.

Una recomendación que se puede ofrecer para las posibles líneas de investigación es contemplar la manera en la que la encargada del taller se dirige a las participantes, si bien en los talleres llevados a cabo durante la investigación no presentaron una limitación en la participación y cooperación de las mujeres, es imprescindible tenerlo en consideración, pues son temas sensibles en los que las mujeres se pueden sentir vulnerables y/o atacadas. Para poder generar un espacio

seguro en el que se cree un ambiente para el diálogo, la reflexión y el compañerismo se necesita generar una atmósfera de confianza en la que los juicios no influyan en la participación de todas las involucradas.

Aun con estas limitaciones estos hallazgos tienen implicaciones significativas para la psicología y para el feminismo. Desde el punto de la psicología la autoestima es parte importante de cada una de las personas, sin embargo dentro de este campo no se ha considerado del todo la perspectiva de género (Del Socorro Medina Sarmiento, 2018) por eso este tipo de trabajos es fundamental y ampliamente importante trabajarlo para así poder contemplar y sumar un mayor interés desde esta perspectiva y poder contribuir a trabajar la autoestima más allá del amor propio y el panorama que cada una tenga de sí misma.

En cuanto al valor científico que esta investigación le otorga a la psicología radica en el diseño del taller que es una intervención psicosocial orientada a fortalecer el bienestar en las participantes, dando como resultados cualitativamente la emancipación y el empoderamiento de las mujeres desde una perspectiva feminista para así fortalecer su autoestima.

En cuanto a la relevancia y el impacto social es fundamental para poder transformar las representaciones de género que reproducen desigualdades sociales, contribuyendo así al feminismo y la autoestima de las mujeres, quienes mediante este tipo de grupos logran obtener una relevancia para sí mismas y para las demás participantes, pudiendo apreciar una similitud en sus historias y volverse maestras de todas. Este tipo de talleres aporta al feminismo diversas actividades pedagógicas que propician mujeres que viven y trabajan para formar un liderazgo en el que se puedan expresar en el aquí y ahora, fortalece el desarrollo personal y el

fortalecimiento de cada una. Para lograr un mejor entorno se requieren de cambios sociales y culturales, por lo que estos grupos permiten generar este tipo de cambios, compartir sus experiencias las hace reflexionar sobre sus vidas y poder escuchar su propia voz, reconocer sus propias necesidades, aprender y poder identificarse con otras mujeres para así crear una red de apoyo que las acompañe en su proceso.

Estos resultados y toda la investigación pueden servir como base para futuras investigaciones dentro del mismo interés:

- Una de las posibles líneas de investigación que se propone es profundizar en el tema del que surge la idea de tesis, investigar y analizar cómo el ser madre no permite que las mujeres puedan vivir el proceso de sus duelos al dejar de hacer actividades que hacían antes de procrear y cómo las expectativas que la sociedad y sus contextos generan en ellas como madres impiden que puedan expresar estas emociones opacándolas con la felicidad que brinda el ser madre.
- Dentro del estudio se trabajó con madres que tienen actividades e implicaciones constantes con la escuela de sus hijos e hijas, sería relevante trabajar con otro grupo de madres fuera de estas actividades para poder identificar la implicación y tiempo que tienen para ellas mismas.
- A lo largo de las aportaciones de las madres se repetía el tema de una crianza autoritaria y con violencia, sería de gran interés poder medir y trabajar la autoestima desde estos temas para ver la relación que tienen.
- Trabajar con mujeres con hijos más grandes también es algo relevante para considerar el tiempo y disponibilidad que tienen para ellas de acuerdo al crecimiento de sus hijos e hijas.

En conclusión este tipo de talleres vivenciales desde una perspectiva feminista genera y propicia grandes cambios en la autoestima de mujeres que ejercen una maternidad, provoca que las participantes puedan tener un mayor empoderamiento tanto personal como colectivo impulsando sus aptitudes, afianzando sus capacidades y habilidades que ya poseen y obtienen nuevos conocimientos y habilidades que contribuyen en su fortalecimiento. Así mismo, logran una mayor autonomía en la que su individualidad se refuerza, logran tener una autoidentidad más marcada, haciéndose personas con una individualidad y no solo como servidoras para los otros, lograr unificar todo lo que son, hacen que el egoísmo no sea algo negativo sino algo principal para lograr reforzar su autoestima. Dentro de todo esto trabajar con sus emociones se vuelve algo indispensable para poder lograr saber cómo se sienten, lograr reconocer su sentir, poder identificar y canalizar sus emociones las vuelve personas con un mayor aprendizaje para poder expresarse de forma asertiva.

Este tipo de grupos brinda herramientas que sirven como guía para que la mujer se pueda realizar más allá de su maternidad provocando que consigan logros tanto personales como comunitarios. Provocan que las habilidades de las mujeres se potencialicen y así mismo puedan generar una red de apoyo en el que se sientan libres de expresarse sin sentirse juzgadas. Es de suma importancia aplicar los talleres y que no solo se queden pasmados en un papel, el cambio se genera llevándolo a la práctica y no quedándose solo en el diseño de una intervención.

Referencias

- Alfaro Velázquez, E. C. (2017). Autoestima e inteligencia emocional. Estudio comparativo en las escuelas normales del estado de Chihuahua. Congreso Nacional de Investigación Educativa. COMIE.
- Agudelo Londoño, J., Bedoya García, J., & Osorio Tamayo, D. L. (2016). Ser mujer: entre la maternidad y la identidad. *Poiésis*, (31), 306-313. <https://doi.org/10.21501/16920945.2121>
- Asociación Española Contra El Cáncer. (s. f.). Las emociones: Comprender para vivir mejor. PsicoK. <https://www.psicok.es/guias/las-emociones>
- Benavides Pájaro, K. I., & Pianeta Heredia, J. P. (2019). Relación entre vínculos afectivos y la autoestima en madres adolescentes [Trabajo de grado, Universidad Tecnológica de Bolívar]. <https://hdl.handle.net/20.500.12585/3178>
- Benítez Quintero, F., & Vélez Bautista, G. (2018). Principales logros y retos del feminismo en México. *Espacios Públicos*, 21(51), 115-134. Buceta, R. (2019). Propuesta de unidad didáctica sobre las emociones en educación infantil. Universidad de Sevilla.
- Candelo, R., Ortiz, R., & Unger, B. (2003). Hacer talleres: Una guía práctica para capacitadores. <https://wwwf.org.co/?199111/Hacer-Talleres—una-guia-para-capacitadores>
- Casique, I. (2008). Participación en el trabajo doméstico de hombres y mujeres en México. *Papeles de población*, 14(55), 173-200. Recuperado en 06 de julio de 2024, de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1405-74252008000100008&lng=es&tlng=es

- Cazares Palacios, I. M. (2010). *Modelo de intervención educativa: «Mujeres en reclusión y sus derechos desde una perspectiva de género»*. Secretaria de Desarrollo Social.8
- Centros de Integración Juvenil, A.C. (2012). *Habilidades para la vida. Guía para educar con valores (2ª ed.)*. CIJ.
- César García-Rincón de Castro. (2020, 7 junio). El costurero emocional - metáfora y dinámica para reparar realidades rotas (inter o intrapersonales) [Vídeo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=mO4SxWoA9ow>.
- Cuevas, G. S. (2022, 7 diciembre). ¿Qué son las distorsiones cognitivas? La Mente Es Maravillosa. <https://lamenteesmaravillosa.com/que-son-las-distorsiones-cognitivas/>
- Cuevas Hernández, A. J. (2014). *Familias, género y emociones Aproximaciones interdisciplinarias (Vols. 73–101)*.
- Dechand, C. Y. (2016). Mito “mujer=madre” y sus efectos en la subjetividad femenina. VIII Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XXIII Jornadas de Investigación XII Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires
- Del Socorro Medina Sarmiento, C. (2018). LA AUTOESTIMA DE LAS MUJERES EN UN MUNDO PATRIARCAL y MECANISMOS DE FORTALECIMIENTO: ESTADO DE LA CUESTIÓN. RAUDEM Revista de Estudios de las Mujeres, 5, 110-128. <https://doi.org/10.25115/raudem.v5i0.1988>

Dinámicas de grupo para romper el hielo (s. f.).

https://drive.google.com/file/d/10Zifezj2XJg9dpgdVPKjsYn0y5VOxFIA/view?usp=share_link

Edhuca. (s. f.). Para que no te rompas la cabeza. . .

El Internacional. (2023, 11 abril). 9 Actividades para despedir el curso que dejan huella. El Internacional. <https://eleinternacional.com/blog/actividades-despedida/>

Esquivel, R. (2013). Autoestima: La fuerza que da vida

Fernández Delgado, D., & Tecglen García, C. (s. f.). Guía práctica de la autoestima: Herramientas para construir una autoestima fuerte. Convives Con Espasticidad, Convives con Espasticidad. <https://www.convives.net/guia-practica-de-la-autoestima/#:~:text=La%20%C2%ABGu%C3%ADa%20pr%C3%A1ctica%20de%20la%20autoestima%C2%BB%20nace%20con,de%20la%20vida%20con%20la%20autoestima%20por%20bandera>

Flipwit. (2023, 17 abril). 8 Actividades de cierre memorables para concluir una clase.

Flipwit. <https://www.flipwit.com/blog/actividades-de-cierre-memorables/>

Fundación Trabün. (s.f.). Programa de contención emocional Trabün: Una propuesta para el retorno a clases presenciales.

García Grau, E., Fusté Escolano, A., Balaguer Fort, G., Ruiz Rodríguez, J., & Arcos Pros, M. (2019). Ejercicios de autoconocimiento y empatía. Dipòsit Digital, 5-25. <http://hdl.handle.net/2445/131862>

Gómez Hernández, M. de J. (2007). Manual de Técnicas y Dinámicas. <http://biblioteca.udgvirtual.udg.mx/jspui/handle/123456789/2616>

Guzmán Acuña, J., & Salazar Rocha, K. L. (2016). Presión sociocultural hacia la imagen corporal de la mujer y cómo afecta en el desempeño académico. *Revista internacional de ciencias sociales y humanidades, sociotam*, xxvi(2), 11-41.

Jenncorrea, Jenncorrea, & Jenncorrea. (2022, 1 marzo). Cómo liberar tus emociones. *Psicosoul - Desarrollo Personal, Bienestar Emocional y Psicología*. <https://jenncorrea.com/como-liberar-tus-emociones/>

Joachin Bolaños, C. V. (s. f.). *La creatividad: concepto, técnicas y aplicaciones*. UNAM. https://programas.cuaed.unam.mx/repositorio/moodle/pluginfile.php/166/mod_resource/content/1/la-creatividad/index.html

Hernández González, J. (2020). La construcción social de la maternidad en México y las mujeres que deciden no procrear. *FEMERIS: Revista Multidisciplinar De Estudios De Género*, 5(1), 33-44. <https://doi.org/10.20318/femeris.2020.5153>

Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, M. del P. (2010). *Metodología de la investigación* (5.^a ed.).

INMUJERES. (s. f.). *Feminismos*. <https://campusgenero.inmujeres.gob.mx/glosario/terminos/feminismos#:~:text=El%20feminismo%20es%20un%20movimiento,o%20violencia%20contra%20las%20mujeres>

INMUJERES. (2024, febrero). *Desigualdad en cifras: Las mujeres y la educación en México*. Recuperado 1 de octubre de 2024, de http://cedoc.inmujeres.gob.mx/documentos_download/BN2_2024_Vo_Bo.pdf

Instituto Nacional de Estadística y Geografía. INEGI. (2024, 26 marzo). Sala de prensa. <https://www.inegi.org.mx/app/saladeprensa/noticia/8950>

- Lagarde, M. (1998). *Claves feministas para el poderío y la autonomía de las mujeres: memoria.*
- Lagarde, M. (2000b). *Claves feministas para la autoestima de las mujeres.*
- Lagarde, M. (2001). *Claves feministas para la negociación en el amor.* Puntos de encuentro.
- Lagarde y de los Ríos, M. (2005). *Los cautiverios de las mujeres: Madresposas, monjas, putas, presas y locas.*
- Manuel editor. (s. f.). ¿Qué es la aceptación en psicología? - Psicólogos a tu alcance en Madrid Capital - Mentes Abiertas Psicología.
<https://www.mentesabiertaspsicologia.com/blog-psicologia/blog-psicologia/que-es-la-aceptacion-en-psicologia>
- Marcús, J., (2006). Ser madre en los sectores populares: una aproximación al sentido que las mujeres le otorgan a la maternidad. *Revista Argentina de Sociología*, 4(7),99-118. ISSN: 1667-9261. Recuperado de:
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=26940705>
- Mikhailova, M. (2017, 24 febrero). Visualización guiada para la Autoestima - María Mikhailova. <https://mariamikhailova.com/2017/02/24/visualizacion-guiada-para-la-autoestima/>
- Ministerio de Educación. (2021, Diciembre). Cuadernillo de actividades de aprendizaje socioemocional para estudiantes
- Miranda, M., González, G., & Zaikoski, D. (2019). Esposa y madre ejemplar: La anticoncepción femenina ante el estereotipo de mujer (Argentina, década de 1970) [Libro digital]. En *Género y Derecho* (pp. 53-65). EdUNLPam.
<https://www.unlpam.edu.ar/cultura-y-extension/edunlpam/catalogo/actas-de-eventos-academicos/genero-y-derecho>

- Mitjana, L. R. (2022, 17 mayo). ¡Quiéreme tal y como soy! Por qué es importante aceptar a los hijos de forma incondicional. Bebés y más. <https://www.bebesymas.com/ser-padres/quiereme-tal-como-soy-que-importante-aceptar-a-hijos-forma-incondicional>
- Moctezuma Franco, G. (2013). Autoconocimiento y asertividad en madres de familia: una alternativa a las relaciones agresivas en la escuela [Tesis de maestría, Universidad Iberoamericana]. <http://ri.iberomex.mx/handle/iberomex/619>
- Naciones Unidas. La ciencia de la gratitud. (s. f.). Naciones Unidas : Oficina de las Naciones Unidas contra la Droga y el Delito. <https://www.unodc.org/unodc/es/listen-first/super-skills/gratitude.html#:~:text=La%20gratitud%20contribuye%20a%20la,la%20o xitocina%20y%20la%20serotonina>
- Omunur. (2023, 23 abril). El feminismo y su impacto transformador en la sociedad: Un análisis profundo - omunur. *omunur*. <https://omunur.com/el-feminismo-y-su-impacto-transformador-en-la-sociedad-un-analisis-profundo/>
- Peces Gómez, E., Guevara Ingelmo, R. M., Fernández Mateos, L. M., & Moral-García, J. E. (2022). La importancia de la educación emocional en la familia: propuesta de trabajo para un programa para padres y madres con hijos e hijas en edad adolescente. *Magister*, 34(1), 33–44. <https://doi.org/10.17811/msg.34.1.2022.33-44>
- Polanco, E. T., & Díaz, V. A. (2004). “Talleres que fortalecen el autoconocimiento de los padres de niños que manifiestan problemas de aprendizaje en censeps 2003” [Tesis de licenciatura]. Universidad de San Carlos de Guatemala
- Ramírez, A. P. E., & Fajardo, M. A. G. (2007). Un paso para el desarrollo de la inteligencia emocional: la autoestima [Tesis de licenciatura en Pedagogía

Infantil]. En Universidad de la Sabana.

<https://intellectum.unisabana.edu.co/bitstream/10818/2038/1/121705.pdf>

Ramírez, B. P. P., & Aragón, A. R. (2001). Autoestima y liderazgo en madres comunitarias [Proyecto de grado]. En Universidad de la Sabana.

<https://intellectum.unisabana.edu.co/bitstream/10818/5647/1/128925.pdf>

Rubín, G. (1986). El tráfico de mujeres: notas sobre la “economía política” del sexo. Nueva Antropología. Revista de ciencias Sociales, 1(30), 95-145.

<https://www.redalyc.org/pdf/159/15903007.pdf>

Soria Trujano, M. R., Fernández Jiménez, A. L., & Anaya Trujano, L. D. (2024).

TRABAJO DOMÉSTICO. AUTOESTIMA DE MUJERES EMPLEADAS DEL HOGAR Y DE AMAS DE CASA. Revista Electrónica De Psicología Iztacala, 27(1). Recuperado a partir de

<https://www.revistas.unam.mx/index.php/rep/rep/article/view/88155>

Suzzi, Guillermo Sebastián (2016). Gayle Rubin y Judith Butler. Interlocuciones psicoanalíticas para el desmontaje del sistema sexo/género. VIII Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XXIII Jornadas de Investigación XII Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.

UNICEF. (2025, 17 enero). Estrés y crianza: ¿cómo cuidar la salud mental de madres, padres y cuidadores? <https://www.unicef.org/uruguay/crianza/salud-mental/Como-cuidar-la-salud-mental-de-madres-padres-y-cuidadores>

Unidad de Prevención Comunitaria en Conductas Adictivas. (2017). Los hábitos. ¿Qué son y cómo se forman?.

- Valdivia Salazar, L. A. (2023). Reconfiguraciones emancipatorias de las maternidades: experiencias de madres artistas mexicanas [Tesis de maestría en Estudios de Género, Universidad Autónoma de Querétaro]. <https://ri-ng.uaq.mx/xmlui/handle/123456789/9653?show=full>
- Valsamma, P. (2006). Análisis cualitativo de la autoestima de mujeres casadas, separadas y madres solteras en la ciudad de Oaxaca [Tesis de maestría, Universidad Iberoamericana]. <http://ri.ibero.mx/handle/ibero/959>
- Vidal Fernández, J. (2024, 8 marzo). Carga Mental femenina: Cuando el estrés tiene género | Área Humana. Psicólogos Madrid | Centro Área Humana. <https://www.areahumana.es/carga-mental/#Punta-y-comparte>
- Villanueva, E. R. (2005). Cómo mejorar tus habilidades sociales: programa de asertividad, autoestima, e inteligencia emocional.
- Voltas Baró, D., (2008). La mujer-madre, un valor de que renace. Cuadernos de Bioética, XIX(3),525-532. [fecha de Consulta 7 de Julio de 2024]. ISSN: 1132-1989. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=87511718010>

Anexos

Anexo 1. Consentimiento informado

Este documento tiene como objetivo poner de manifiesto los lineamientos para llevar a cabo el taller, en el que usted está de acuerdo en participar y que sus experiencias formen parte de la tesis, así como el poder grabar en audio las sesiones por parte de la coordinadora.

Mi nombre es Yovana Daniela Ortiz Márquez, soy egresada de la Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo, de la Licenciatura en Psicología, quien se encuentra realizando un proyecto de investigación de tipo tesis para la obtención del título profesional. Bajo el asesoramiento y supervisión de la directora de tesis la Dra. Itzia María Cazares Palacios y María Eugenia Meza González acompañante y supervisora de la realización del taller, se lleva a cabo el taller “La esencia de amarme” que forma parte de la recolección de datos de la investigación de “Deconstrucción de la autoestima de mujeres que ejercen una maternidad desde una perspectiva feminista”, el cual permite que las mujeres participantes puedan tener una mayor autovaloración y una mejor autoestima de sí mismas, más allá de su rol como madres.

A continuación se establecen las pautas que conforma este consentimiento informado, mismas que serán llevadas a cabo sin ninguna violación a éstas y sin omisión.

1. PARTICIPACIÓN VOLUNTARIA

Su participación en esta investigación psicológica de tesis será a través de la realización del taller, la cual es de manera voluntaria, puede elegir participar o no

hacerlo, así como puede declinar su participación en cualquier momento de este proceso aun cuando haya aceptado antes.

2. USO Y CONFIDENCIALIDAD

Los datos que se obtengan de su participación serán utilizados únicamente con fines de formación académica y para la obtención del título de licenciatura de psicología, los cuales serán revisados únicamente por la coordinadora del taller, la directora de tesis la Doctora Itzia María Cazares Palacios quien tiene una formación profesional y experiencia dentro de la investigación psicológica y la supervisora del taller Maru... Sus datos personales en ningún momento se harán públicos, garantizando la plena confidencialidad y el riguroso cumplimiento del secreto profesional en el uso y manejo de la información y el material obtenido, ninguna persona ajena a la investigación y supervisión del taller podrá acceder a esta información.

3. INFORMACIÓN ACERCA DE LA GRABACIÓN DE LAS SESIONES

Se llevará a cabo la grabación en audio de las sesiones del taller en el cual usted participará, únicamente con fines formativos para la investigación. Si usted no está de acuerdo con ser grabada está en todo el derecho de decir que NO acepta ser grabada.

4. PROCEDIMIENTOS Y PROTOCOLO

Se realizará el taller de forma presencial, el cual consiste de seis sesiones una vez por semana, a lo largo de las sesiones se realizarán diversas actividades para fomentar una mejor autovaloración y autoestima en sí misma.

Cabe señalar que no se brindará un proceso terapéutico debido a que excede y se aleja de los objetivos de esta investigación, sin embargo, si es pertinente se referirá con algún profesional de la salud mental para su atención. El taller y todo el material que se requiera será sin ningún costo para usted.

5. DURACIÓN

Las sesiones del taller tendrán un máximo de 180 minutos para la realización de las actividades, considerándose que pueden ser menos minutos.

6. RETRIBUCIÓN

Como parte de mi compromiso y agradecimiento por su participación, quedo a disposición para realizar algún otro taller para complementar sus intereses, así como también se le otorgará un directorio al finalizar el taller con números e instituciones que las puedan apoyar con diversas cuestiones, dentro del directorio también se encontrarán actividades y/o ejercicios que les permitan manejar sus emociones.

7. A QUIÉN CONTACTAR

Si tiene alguna pregunta o duda respecto al taller y a la investigación en la cual está aceptando participar puede hacerla a lo largo de las sesiones o al finalizarlas, así como también puede comunicarse en horas posteriores a las sesiones. Puede contactarme a través de mensajes por la aplicación de Whatsapp al número: -----

8. REVOCACIÓN DE LA PARTICIPACIÓN

En caso de que decida dejar de participar y consentir su colaboración con esta investigación a lo largo del taller y/o a ser grabada en audio, se solicita que lo comunique y exprese para tomar en consideración sus necesidades.

DECLARACIÓN DE CONSENTIMIENTO

Yo _____
_____ he leído el documento que me ha sido otorgado, he comprendido las pautas que se consideran para la participación y la recolección de mis datos, para la realización del taller que forma parte de la tesis para la obtención del título profesional de la Licenciatura en Psicología, así como también he aclarado mis dudas y preguntas acerca del taller y mi participación. De igual manera, comprendo y estoy consciente de que puede revocar mi consentimiento en el momento que quiera y sin la necesidad de dar alguna explicación. También se me ha informado que mis datos personales serán protegidos y utilizados únicamente con fines de formación y desarrollo profesional. Tomando en cuenta todas las pautas, consideraciones y condiciones que se me han aclarado, CONSIENTO participar en este taller vivencial para la investigación de tesis, la cual podrá ser grabada en audio para recolectar de mejor manera los datos aportados a lo largo de las reuniones, lo cuales serán utilizados para cubrir los objetivos académicos que se especifican en la investigación.

Pachuca de Soto, Hgo. a _____ de _____ del _____.

Firma y nombre de la participante

Firma y nombre de la psicóloga

Anexo 2. Taller vivencial

El taller vivencial que se efectuó para la recopilación de información tiene por nombre “La esencia de amarme” el cual consta de seis sesiones en el que se abordan seis ejes principales que contribuyen al fortalecimiento de la autoestima, los cuales son el autoconocimiento, las creencias, las emociones, los deberes, los cambios y el reconocimiento y valoración.

Los objetivos que se emplean son tres, a) fortalecer la autoestima en mujeres que ejercen una maternidad, logrando aumentar su autoconocimiento y su autovaloración para fortalecer la autonomía y el empoderamiento de las participantes, b) reconocer las emociones y creencias que se tienen sobre la maternidad para propiciar cambios en ellas, identificando cualidades y experiencias propias, y c) permitir la expresión de emociones, pensamientos, creencias, expectativas y experiencias con total libertad sin sentirse juzgadas para el fortalecimiento de la autoestima.

Este taller vivencial permite que las mujeres puedan realizar una reflexión y un trabajo en sí mismas, otorgándoles un espacio libre y cómodo para trabajar con los diferentes ejes preparados previamente y enfocados en el fortalecimiento de su autoestima. Las mujeres participantes ejercen una maternidad con hijos e hijas en una etapa preescolar en dos jardines públicos ubicados en el municipio de Mineral de la Reforma.

Las seis sesiones del taller tienen una duración de máximo 180 minutos para trabajar las actividades, considerándose una variabilidad de tiempo en cada una de las sesiones de acuerdo a las actividades y la participación de las mujeres. Cada sesión tiene un nombre referente y llamativo a los ejes que se trabajarán:

1. Camino a conocernos
2. Susurros de creencias
3. Elixir de mis emociones
4. Ecos de mí
5. Tu chispa interior
6. Una sinfonía de reconocimientos

A continuación se presenta la justificación del taller, los materiales, consideraciones/recomendaciones para las sesiones y éstas mismas de manera desglosada:

2.2 Justificación del taller

Desde hace años el movimiento feminista ha puesto interés en elaborar acciones que estén a favor de la autoestima de las mujeres, buscando impulsar la individualidad generando una nueva conciencia del mundo desde esta perspectiva. El interés surge de la conciencia de que cada una de las mujeres tiene recursos propios, habilidades que ha desarrollado a lo largo de su vida, así como aptitudes subjetivas y prácticas para vivirlas que forman parte de ellas. Esta conciencia encamina a que las mujeres puedan ver y apreciar todas las cualidades y habilidades vitales que tienen, que puedan potencializarlas y al mismo tiempo puedan compartirlas en procesos pedagógicos con más mujeres, logrando que sean maestras y aprendices de otras, esto con el propósito de que reconozcan sus saberes y el de las otras maestras para que tengan un rango de autoridad por sus conocimientos, sus habilidades, capacidades, así como los hallazgos y descubrimientos de cada una.

La autoestima es un conjunto de experiencias que son subjetivas y de las prácticas de vida que cada persona tiene sobre sí misma. Dentro de las experiencias subjetivas se encuentran los pensamientos, los conocimientos, las intuiciones, las dudas, la divagación de ideas y las creencias que cada persona tiene acerca de sí, de igual manera las interpretaciones que creamos acerca de lo que nos sucede, de lo que nos pasa y de lo que hacemos que ocurra, esta dimensión es una conciencia del Yo en el mundo por lo que también es una visión del mundo y de la misma vida. En cuanto a la parte afectiva de la autoestima se encuentran las emociones, los afectos, los deseos que tiene una sobre sí misma, sobre su historia, así como acontecimientos y experiencias que han vivido, fantaseadas, imaginadas y soñadas (Lagarde, 2000b).

La subjetividad puede ser muy compleja para ejemplificar todo lo que constituye a la autoestima, pero es una realidad que es un conjunto de percepciones, pensamientos y creencias que se encuentran enlazadas a deseos, emociones y afectos de cada una. Marcela Lagarde en su libro *Claves feministas para la autoestima de la mujer* (2000b) menciona que la autoestima es memoria y olvido, que somos un devenir de todo lo que está en nosotras se encuentra en el pasado y en el porvenir a excepción de nuestro presente. Todo lo que somos y hemos sido se encuentra en nuestro cuerpo, en los otros y en el mundo, pues nuestra autoestima es una suma del tiempo y de la conexión que tenemos con las otras y los otros.

La autoestima es parte de la autoidentidad marcada por la condicionalidad social que conforma a cada mujer, esencialmente por la condición de género en la que nos encontramos como seres-para-otros, por esto las mujeres hemos puesto nuestra autoestima en los otros y no en las capacidades que tenemos. La cultura patriarcal nos ha instaurado en una posición de inferioridad en la que nos

encontramos bajo el control de los hombres e instituciones, provocando que nuestra autoestima este perjudicada por la opresión de género y nos precisemos como incompletas.

La valoración, exaltación y aprobación están vinculadas con la autoestima y el cumplimiento de los estereotipos patriarcales que se han estipulado a lo largo de los años, hemos aceptado la subordinación y el control que los otros han impuesto en nuestras vidas y al corresponder a estos estereotipos se ha provocado que muchas mujeres experimenten cierto goce y autovaloración por la ejecución del deber y por ser esa mujer buena o estar muy buena volviéndose una parte importante y fuerte de la autoestima femenina.

Por todo esto el taller tiene el objetivo de fortalecer y aumentar la autoestima de las mujeres participantes que ejercen una maternidad, que es un cúmulo de situaciones de la reproducción social y cultural de cómo las mujeres se encargan de crear y cuidar, de generar y revitalizar permanentemente a los otros. Es un fenómeno socio-cultural complicado en el que la mujer se encarga de llevar a cabo procesos de reproducción social, estas acciones, sucesos y experiencias maternas que tienen y realizan son elementos fundamentales de la feminidad (Lagarde y de los Ríos, 2005). Dentro del taller se busca que las mujeres puedan expresarse de manera libre, que puedan reconocer sus habilidades y cualidades que tienen, que puedan valorarse y reconocerse cosas que han normalizado y dadas por hecho que tienen que hacer pese a cómo se sienten, se pretende que puedan hablar y reconocer situaciones, emociones, acciones que las hacen sentirse poco valoradas y al mismo tiempo se espera que logren darse el reconocimiento que merecen, teniendo en cuenta que trabajar la autoestima es un proceso que lleva su tiempo, que requiere de un esfuerzo y trabajo día con día.

El taller consta de seis sesiones en la que se trabajan temas como el autoconocimiento, las creencias de donde surgen sus “responsabilidades” que han normalizado y no han valorado, las emociones que tienen, desde el reconocimiento de estas hasta buscar maneras de canalizarlas y expresarlas de mejor manera, se trabaja con la frustración, la culpa y la empatía con el propósito de que puedan librarse de esas cargas tan pesadas y puedan soltarlas, que puedan comprender que la perfección no existe y que se está en un constante aprendizaje, que en el acto de la situación se trabaja con lo que se tiene y de la manera que se cree debe reaccionar, por esto mismo, también se abordan actividades en las que puedan labrar y conocer que los cambios pueden ser buenos, para finalizar el taller se trabaja el reconocimiento que se dan ellas mismas, se espera que al concluir las mujeres puedan valorarse y reconocerse cosas, actitudes, habilidades y emociones que antes no hacían, si bien no se espera un cambio de 180 grados, si se espera que exista un avance en la apreciación que se tiene.

Las actividades de las sesiones son dinámicas para que las mujeres no se sientan en un lugar en donde solo van a escuchar, sino que se sientan parte del taller y puedan aprender todas de todas, se trabajaran mediante la parte artística y la narrativa para lograr que las mujeres puedan reflexionar de mejor manera los temas y las situaciones y experiencias que las forman, en la última sesión se trabaja una recapitulación de cómo se vivió el taller y cómo se van de él.

2.2 Especificaciones para la realización de las sesiones

- **Durante las sesiones no podrán estar presentes niños o niñas** para que las madres se sientan dentro de un lugar seguro en el que puedan expresarse de manera libre.

- Los tiempos de cada actividad son generales para abarcar todo lo que viene en cada una; por ejemplo, si en la actividad se trabaja la presentación y el saludo la coordinadora de la sesión deberá saber cuánto tiempo dedicara para cada cosa, considerando no pasarse del tiempo que ya está establecido, si son 5 minutos deberán hacer 5 minutos cumpliendo con todas las actividades establecidas en esa parte. En caso de que sobren minutos solo se recorrerán las siguientes actividades, es preferible que sobren algunos minutos a que falten, se recuerda que las sesiones no deben pasar los 180 minutos.

- El acomodo de sillas y mesas se deberá hacer antes de que las madres ingresen al aula, estarán en forma de herradura a menos que la actividad disponga de un acomodo diferente.

- Al igual que las sillas y las mesas, los materiales que se necesitaran para las actividades (proyector, bocinas, hojas, lapiceros...) ya deberán estar preparados para poder iniciar a tiempo y que todas las actividades estén dentro de sus tiempos.

- Iniciando las sesiones se deberá explicar que todo lo que pase dentro de la sesión será de manera respetuosa y confidencial por parte de las coordinadoras como por parte de las madres.

- Al terminar las participaciones de las madres se deben validar, así como agradecer por su aportación, también se debe tener control del espacio donde se está presentando el taller, hay que observar a todos los participantes y tener cambios de tono en la voz para que el taller no se sienta tan pesado.

- Durante las presentaciones y las actividades durante las sesiones se debe ser reflexiva con el tema y los comentarios de las participantes.
- Las presentaciones de los temas teóricos pueden ser dados a lo largo de toda la sesión, intercalándolos con las actividades.

2.3 Instalaciones y materiales

Espacio cerrado para permitir que la comunicación sea eficaz y clara, con capacidad suficiente para poder llevar a cabo las actividades de las sesiones.

Materiales y equipo para todo el taller:

Presentaciones digitales, lapiceros y lápices (Al menos uno por participante), colores, plumones, hojas blancas, hojas de color, hojas impresas con el trabajo para las sesiones: (Consentimiento informado, cartelera, letra de canción “En marcha estoy”, conociéndome mientras siento, foto de las participantes, cuento “Una sola letra”, comida para picnic, reconocimientos), tarjetas (Para nombres), seguros, diarios (Para cada participante), emociómetro, papelitos con películas, caja negra (O algún recipiente donde no se vean las tarjetas), tarjeta de emociones, vaporizador, música tranquila y relajante, pelota o similar, agujas (Al menos una por participante), hilos de colores, tijeras, mesas tipo escritorio, sillas, computadora o laptop, proyector, bocina.

Sesión 1. “Camino a conocernos”

Objetivos de la sesión

- Proporcionar el encuadre que forma el taller y la forma en la que se trabajará durante las sesiones.

- Generar un ambiente de confianza y seguridad para poder abordar los temas y llevar a cabo las actividades.
- Conocer las expectativas que se tienen acerca del taller.
- Recabar información general de las mujeres.
- Recoger la primera autovaloración de la autoestima que se tienen las mujeres.

Justificación de la sesión

La autoestima es un conjunto de experiencias que son subjetivas y de las prácticas de vida que cada persona tiene sobre sí misma (Lagarde, 2000b). Dentro de esta primera sesión se abordan los temas introductorios al taller, así como el primer acercamiento para conocer como es la autoestima y la autovaloración que se dan las mujeres participantes, es importante reconocer a la mujer más allá de su papel que ejerce como madre, si bien, es una parte de su identidad no lo es todo, desde el movimiento feminista se ha considerado fundamental fortalecer a la mujeres, poniendo atención en mejorar su autoestima para impulsar su individualidad y así poder darles una autoconciencia feminista que les permita tener una mejor calidad de vida (Lagarde, 2000b).

Es esencial trabajar desde la primera sesión con la percepción con la que llegan las mujeres al taller pues desde aquí podemos comenzar a analizar la importancia de los talleres fomentando la autoestima de ellas más allá de la valoración que se les da sólo como madres y no como individuos. Se trabajarán diversas actividades para ir recolectando los datos de las mujeres, tanto los generales como los de su percepción, iniciando con la presentación de cada una de ellas, permitiendo conocerse entre todas y hacer una integración como grupo, de la

misma manera que permite tener una idea de la interacción y de la comunicación que se irá teniendo a lo largo de las sesiones.

Posterior a la presentación se hará conocimiento y entrega del consentimiento informado el cual deberá ser esclarecido y firmado para dar paso a la primera actividad para recabar los datos generales de cada participante. Enseguida se llevará a cabo una actividad que permite que las participantes empiecen a reconocer sus propias características, cualidades, habilidades, ayudando a tener un autoconocimiento el cual nos encamina a poder verse como individuos que pertenecen a una sociedad determinada por valores morales y aspectos ideológicos, contribuyendo así a poder tener una noción de si lo que se piensa de una es algo propio o dicho por los demás. Para tener un autoconocimiento el cual es el concepto que cada una tiene de sí misma ya sea de manera positiva o negativa, es importante reconocer de donde se ha ido adquiriendo y enriqueciendo, de la misma manera en que se ha ido modificando a lo largo de la vida (Polanco & Díaz, 2004).

Para finalizar la sesión la actividad propuesta permitirá que las mujeres se den cuenta que fortalecer y mejorar la autoestima es un proceso que lleva tiempo y que se debe de ir trabajando poco a poco para poder llegar a su objetivo.

Duración de la sesión

La sesión tiene un máximo de 180 minutos, esta sesión de acuerdo a las actividades abarca un máximo de 158 minutos, es importante recordar que los tiempos son una estimación por lo que podrían ser menos minutos o un poco más, sin olvidar que no deben de pasar de los 180 minutos.

Preguntas clave

¿Qué aprenderé del taller y qué espero de él? ¿Cómo me percibo? ¿Qué habilidades considero tener? ¿Cómo me voy del taller?

Materiales para la sesión

Mesas tipo escritorio y sillas, bocina con la que todas puedan escuchar bien, proyector, laptop, presentación digital, hojas blancas, lapiceros, lápices y plumones seguros, tarjetas, hojas de cartelera, hojas con letra de la canción “En marcha estoy”, diarios para las participantes, consentimientos informados, emociómetro.

Saludo y presentación

Duración: 5 minutos.

Objetivo: Generar una buena primera impresión por parte de la coordinadora, asimismo crear un ambiente ameno y de confianza para poder iniciar con el taller.

Desarrollo: Dar la bienvenida a las madres al taller “La esencia de amarme” de una manera emocional y dinámica para que el ambiente no se sienta como de conferencia, generar un ambiente ameno para que se comience una relación de confianza y poder tener su atención. Dar comienzo a la actividad rompehielos.

Material: Recurso humano

Actividad rompehielos (Cualidades en mi nombre)

Duración: 20 minutos.

Objetivo: Proporcionar un ambiente de confianza y seguridad para poder iniciar el taller. Facilitar la integración de las participantes y conocer los nombres de cada una.

Desarrollo: Permite conocer el nombre de las participantes que integran el taller de manera dinámica, asimismo esta actividad ayuda a ir conociendo cómo es que se perciben las mujeres.

Primera etapa: La coordinadora le proporcionará una tarjeta y un seguro a cada una de las mujeres y tomarán un plumón de su preferencia. Deberán de escribir su nombre de pila o como les gusta que les digan de forma vertical, elegirán tres letras en las que pondrán un adjetivo que las represente. Cuando terminen se colocarán la tarjeta en un lugar visible para todas. Ejemplo:

- Detallista
- Amigable
- Noble
- Y

Posterior a esto, se les pedirá que se desplacen dentro del salón para poder leer los nombres y las cualidades de las otras. Después de unos minutos se les pedirá que formen un círculo para pasar a la segunda etapa.

Segunda etapa: Se les pedirá que cada una se presente, primero con su nombre y después dirán uno de sus adjetivos. El ejercicio consiste en que cada una debe decir de memoria el nombre y el adjetivo de la anterior participante (Si se llega a olvidar pueden leer la tarjeta, el objetivo es que se conozcan y se puedan ir integrando y no que memoricen).

Con esta actividad iniciamos el taller que nos permite presentarnos de una manera dinámica y rápida. Terminando la dinámica los participantes pasarán a sentarse y se dará paso a la introducción del taller.

Material: Recurso humano, mesas tipo escritorio, sillas, tarjetas, plumones, seguros.

Introducción a la sesión

Duración: 25 minutos.

Objetivo: Conocer las partes esenciales del taller, describir la manera en cómo se irá trabajando a lo largo de cada reunión y como se irán desarrollando las sesiones.

Desarrollo: Antes de iniciar con la introducción se deberá hacer conocimiento y entrega del consentimiento informado para la participación dentro del taller, para otorgar el permiso de que sus experiencias formen parte de la investigación de tesis y para la autorización de grabar las sesiones para recabar de mejor manera los datos **(Anexo 1)**.

Al aceptar su participación y firmar el consentimiento se pasará a recogerlo y se les entregará un “diario” a cada una de las participantes, el cual será un espacio en el que puedan hacer anotaciones durante la sesión, esto ayudará a que puedan observar cambios al finalizar el taller y así mismo puedan rescatar ideas a lo largo de las sesiones. Su uso es totalmente personal por lo que ellas tomarán la decisión de cómo y qué tanto lo usaran **(Anexos 2)**. Posterior a esto, se formarán acuerdos de convivencia entre todas para que las sesiones se lleven de la mejor manera y se puedan sentir en un espacio seguro para hablar. Se abordarán los puntos importantes sobre el taller:

- Que se trabajará durante el taller
- Los objetivos que tiene el taller

- Número de sesiones y duración de las mismas
- Lugares y recursos que se utilizarán
- Las funciones que tendrán los coordinadores y los participantes durante el taller
- Hablar sobre la confidencialidad que se debe tener por parte de las coordinadoras como de las participantes

Después de la introducción, se pedirá que los participantes hablen sobre qué es lo que esperan del taller y el cómo lo inician (optimistas, confusas, positivas, interesadas...) al concluir se agradecerá su participación y pasaremos a la siguiente actividad.

Material: Proyector, presentación digital (Se puede llevar a cabo la actividad sin la presentación, preferentemente utilizarla), consentimientos informados (Uno por participante), diarios (Uno por participante)

Actividad de sesión

Duración: 50 minutos (10 minutos para llenar la cartelera y 40 minutos para la realización del anuncio y su presentación).

Objetivo: Conocer datos generales y el primer acercamiento de cómo se perciben las participantes.

Desarrollo: Cartelera personal: Para entrar de lleno a la actividad de sesión primero se necesita conocer datos básicos de cada una de las participantes para tener criterios que permitan conocer al grupo con el que se trabaja.

La coordinadora les proporcionará una hoja con una tabla que tienen que llenar con sus datos (**Anexos 3**). Se les pedirá que respondan y se la queden para

continuar con la siguiente actividad (Al finalizar la sesión deberán entregar sus carteleras a la tallerista para tener un registro de ellas).

Mi anuncio: Esta actividad es el inicio para tener una perspectiva de cómo se ven las mujeres participantes, lo que las ayuda a reconocer características propias y permite conocernos entre todas. Consiste en elaborar un anuncio para el periódico, las coordinadoras les proporcionarán una hoja blanca en donde realizarán su anuncio, el cual puede ser solo escrito, preferentemente que pongan algún dibujo, dejen salir su imaginación.

Su anuncio deberá ser la descripción de cómo son, sus virtudes, cualidades, todo lo que tienen como personas y lo que pueden ofrecerle a los otros. Al terminar sus anuncios, los leerán en voz alta para todo el grupo. Posterior a esto, se les preguntará ¿Cómo se sintieron al escribir su anuncio? ¿Qué tan fácil les fue?

Material: Mesas tipo escritorio, sillas, hoja de cartelera, lapiceros, lápices, plumones (Al menos uno por participante), hojas blancas o de color.

Sección de comentarios de la sesión

Duración: 10 minutos.

Objetivo: Compartir la experiencia de cómo se sintieron con el ejercicio permitiéndoles reconocer mejor sus emociones y sentimientos que tuvieron durante la actividad.

Desarrollo: La coordinadora deberá pedir comentarios sobre lo que les pareció la actividad y lo que esta les hizo sentir. (No es necesario que todos participen, la participación debe ser por decisión propia). Nuevamente se

agradecerá por sus comentarios y por conectar de manera emocional y poder compartirlo con todos, dando pie a la siguiente actividad.

Material: Recurso humano.

Contención emocional

Duración: 25 minutos.

Objetivo: Controlar y contener las emociones que se presentaron durante la sesión.

Desarrollo: *En marcha estoy*: Esta canción permite dar un panorama de que va iniciando el taller, que comienza un proceso en el que las mujeres se ven como su prioridad, están en marcha de tener una mejor autoestima que beneficie su vida cotidiana.

La coordinadora les pondrá la canción “En marcha estoy” de la película Tierra de osos. También debe proporcionarles la letra que se encuentra en anexos a las participantes para que la puedan seguir, ya sea impresa o en la presentación digital (**Anexo 4**). Se les pedirá que escriban una frase que les haya gustado de la canción y que expliquen el por qué eligieron ese fragmento. Posterior a sus participaciones se les agradecerá y se les explicará que la canción es el inicio y una alegoría al camino que están por emprender a lo largo de las sesiones, en el que se irán descubriendo y priorizando.

Material: Bocina, canción en celular o laptop, letra de la canción (Impresa o digital), hojas blancas o de color, lapiceros (Al menos uno por participante).

Reflexión final

Duración: 15 minutos.

Objetivo: Buscar que las participantes puedan dar un comentario final recapitulando todo lo que se sintió y vivió durante la sesión

Desarrollo: La coordinadora deberá pedir una última reflexión del cómo se sintieron los participantes después realizar la actividad, así mismo deberán compartir el cómo se van de la sesión. (Si alguna participante no participó antes se debe dar preferencia para poder escuchar los comentarios de todas). Al terminar sus comentarios se les pedirá que en el emociómetro coloquen como se sintieron a lo largo de la sesión, para esto se les pedirá que dibujen una carita de acuerdo a su emoción. Ejemplos del emociómetro en anexos **(Anexo 5)**.

Material: Recurso humano, emociómetro, plumones.

Cierre de la sesión

Duración: 8 minutos.

Objetivo: Cerrar la sesión con comentarios breves por parte de la coordinadora del cómo se vio la sesión agradeciendo su participación y asistencia.

Desarrollo: La coordinadora deberá dar un cierre a los comentarios para finalizar la sesión dando un pequeño resumen del cómo se vivió la sesión y la participación de los integrantes del taller. Posterior al pequeño resumen finaliza agradeciendo la participación y asistencia a la sesión y reiterando que habrá más sesiones.

Material: Recurso humano.

Anexos

- Sesión 1:
https://drive.google.com/drive/folders/1ZV3mH4TWIS4_hB6t0tlnPggINCKj-25t?usp=drive_link
- Presentación: Canva:
<https://www.canva.com/design/DAGUuuxWWRA/Ifg7KipletxxMljkKgYn1Q/edit>
- PDF: https://drive.google.com/file/d/1HfKHp65g-a77RPCuutxGTTAeiNXJDRUL/view?usp=drive_link

Referencias de sesión

Justificación:

- Lagarde, M. (2000b). *Claves feministas para la autoestima de las mujeres*.
- Polanco, E. T., & Díaz, V. A. (2004). *“Talleres que fortalecen el autoconocimiento de los padres de niños que manifiestan problemas de aprendizaje en censeps 2003”* [Tesis de licenciatura]. Universidad de San Carlos de Guatemala

Rompehielos: Candelo, R., Ortiz, R., & Unger, B. (2003). *Hacer talleres: Una guía práctica para capacitadores*. <https://wwwf.org.co/?199111/Hacer-Talleres—una-guia-para-capacitadores>

Actividad de sesión:

- Cartelera personal: Autoría propia
- Mi anuncio: Edhuca. (s. f.). *Para que no te rompas la cabeza. . .*

Contención: Fundación Trabùn. (s.f.). *Programa de contención emocional Trabùn: Una propuesta para el retorno a clases presenciales*.

Sesión 2. “Susurros de creencias”

Objetivos de la sesión

- Generar un ambiente de confianza y seguridad para poder abordar los temas y llevar a cabo las actividades.
- Identificar de dónde surgen las creencias y el valor que se tienen sobre sí mismas.
- Distinguir sus cualidades, habilidades, actitudes, defectos, tanto las que le reconocen los demás como los que ellas valoran.
- Reconocer sus propias habilidades y cualidades.
- Propiciar una autovaloración sobre lo que hacen y lo que son.

Justificación de la sesión

Dentro de las experiencias subjetivas de la autoestima, se encuentran los pensamientos, los conocimientos, las intuiciones, las dudas, la divagación de ideas y las creencias que cada persona tiene acerca de sí (Lagarde, 2000b). Desde pequeñas se nos enseñó que nuestro valor depende de nuestras acciones, sin embargo, desde lo que nos plantea Esquivel (2013) nuestro valor es independiente de las creencias, pues el valor es inalterable, se da con el simple hecho de existir y ocupar un lugar en el mundo, de tener nuestro propio y único sello.

A partir de estas perspectivas la autoestima y el valor son independientes y aun así sin importar lo que hagamos dudamos del valor que tenemos. Los mandatos de género que se han reproducido a lo largo de los años ha colocado a la mujer como un ser-para-los-otros, en el que hacemos las cosas y estamos para los otros menos para nosotras (Lagarde, 2000b), ponemos en duda nuestro valor y solo lo reconocemos cuando los demás no lo dan, pero como ya se mencionó nuestro valor

no disminuye o aumenta por si se hace algo o no, se debe de poner en duda esas creencias de que nuestro valor se reconoce por lo que hacemos.

Entonces si nuestro valor no es cambiante por qué se duda de él, y la respuesta no es demasiado compleja, se ha instaurado en nosotras que para poder valorarnos tenemos que cumplir con los estereotipos patriarcales aceptando ser subordinadas de los otros. Si bien ya tenemos un valor no lo vemos así y es por esto que es importante reconocerlo en cada una de nosotras, es imprescindible que ese valor no sea otorgado por los otros de acuerdo a sus demandas, cada mujer hace cosas que se consideran como naturales y no se les valoran, especialmente a las mujeres que ejercen una maternidad.

Al considerar sus actividades, actitudes, habilidades como dadas por el simple hecho de ser mujeres, ni ellas mismas reconocen el esfuerzo y el trabajo que realizan día con día, por eso en esta sesión se trabaja justo con las creencias que los otros tienen sobre ellas y sobre lo que realmente se valoran. Las creencias se relacionan desde la actividad rompehielos hasta la última actividad de contención emocional, buscando que las participantes puedan reconocerse todo lo que hacen y no solo lo que los otros dicen que vale. Es importante trabajarlas para mejorar la autoestima, pues al final de todo las creencias siguen siendo fundamentales, están enlazadas a los propios deseos, emociones y afectos que cada una tiene sobre sí misma (Lagarde, 2000b).

Duración de la sesión

La sesión tiene un máximo de 180 minutos, esta sesión de acuerdo a las actividades abarca un máximo de 161 minutos, es importante recordar que los

tiempos son una estimación por lo que podrían ser menos minutos o un poco más, sin olvidar que no deben de pasar de los 180 minutos.

Preguntas clave

¿Te valoras por lo que otros te reconocen o por lo que tú sabes que haces?
¿Identificas con facilidad tus cualidades, habilidades o defectos? ¿Es más fácil distinguir lo que los otros dicen de ti a lo que tú piensas de ti misma?

Materiales para la sesión

Mesas tipo escritorio y sillas, proyector, laptop, presentación digital, hojas blancas, lapiceros, lápices, colores y plumones, cinta.

Saludo y presentación

Duración: 8 minutos.

Objetivo: Crear un espacio de confianza entre todas las participantes para poder iniciar la sesión.

Desarrollo: Dar la bienvenida a las madres a la nueva sesión del taller, recordando que se debe de hacer de manera afectuosa y cálida para que las participantes se sientan en un lugar seguro para poder expresarse dentro de las actividades. Hacer una breve recapitulación sobre lo que se trabajó en la sesión pasada, para dar la introducción a la actividad rompehielos de esta sesión.

Material: Recurso humano.

Actividad rompehielos (Mar adentro y mar afuera)

Duración: 10 minutos.

Objetivo: Generar un ambiente de confianza y seguro para que se sientan cómodas al participar dentro de las actividades de la sesión, reduciendo la tensión o vergüenza que se pueda tener, facilitando la interacción del grupo.

Desarrollo: Comenzar con esta actividad genera que la sesión comience de manera activa, y al mismo tiempo ayudará a poder conectar con el tema de sesión, estar cambiando constantemente de un lugar a otro puede ser complicado y en ocasiones no sabremos en donde estamos, lo que pasa con lo que creemos de nosotras.

La coordinadora les pedirá a las mujeres que se pongan de pie frente a la línea que representará la orilla del mar (La línea puede ser recta, en círculo o de acuerdo a la disposición que se tenga del espacio y del número de participantes). Se les explicara las reglas del juego, las cuales son:

- Cuando se diga “Mar adentro” todas deberán dar un salto hacia al frente cruzando la línea. Cuando se diga “Mar afuera” todas darán un salto hacia atrás (Se debe de decir de forma rápida).

Al concluir la actividad después de unos minutos, se les invitara a que tomen asiento de nuevo para darles una breve explicación de cómo se conecta la actividad con la sesión del día.

Material: Recurso humano, cinta para delimitar la orilla del mar.

Introducción a la sesión

Duración: 15 minutos

Objetivo: Brindar información relacionada al tema que se trabajara dentro de la sesión.

Desarrollo: Siguiendo con las actividades, se dará una breve presentación sobre la importancia que tienen las creencias de los otros en una misma, así como también la importancia que tiene que cada una se reconozca todo lo que hace. Todas a lo largo de nuestras vidas hemos escuchado que se nos aplaude y felicita por unas cosas y por otras no, por ser consideradas como algo natural, casi una obligación, provocando que nosotras mismas vayamos dejando de lado y desvalorizando muchas de las actividades que se hacen, especialmente las de madre y las de amas de casa.

- ¿De dónde vienen las creencias?
- ¿Por qué es importante poner en duda las creencias?
- Relación e importancia de las creencias en la autoestima

Material: Proyectos, presentación digital (Se puede llevar a cabo la actividad sin la presentación, preferentemente utilizarla).

Actividad de sesión

Duración: 60 minutos.

Objetivo: Llevar a la práctica los temas que se trabajaron de manera teórica para poder comprender y manejar mejor la actividad de la sesión.

Desarrollo: Mis propias gemas ocultas: Para hacer cambios y mejorar nuestra autoestima debemos de valorarnos a nosotras mismas y lo que hacemos. Todas tenemos gemas brillantes que muchas veces ocultamos por la espera de que alguien más las vea por nosotras. Con esta actividad se reconocerán esas

habilidades, cualidades, defectos y creencias que los otros han instaurado en nosotras y que hemos adquirido, permitiendo que las mujeres puedan reconocerse a sí mismas y darse el valor que merecen, más allá de la aceptación de los demás y de su rol que ejercen como madres.

Primera etapa: Se les entregará una hoja en la que las participantes tendrán que diseñar un dibujo a su semejanza. Posterior a que se hayan dibujado, alrededor de ellas deberán escribir los mitos y las fantasías que existen sobre sus cualidades y defectos que consideran tener. Al finalizar, se les pedirá que elijan tres de esas cualidades y defectos que consideren que son características esenciales de ellas y pasen a colocarlas al papel que estará pegado frente a ellas (No importa si se repiten las cualidades o defectos, todas deben colocar las que ellas consideren esenciales). Cuando terminen de pasar todas, se les pedirá que analicen y reflexionen lo que escribieron en sus hojas y lo que anotaron en conjunto.

Segunda etapa: Dentro de esta etapa se espera que las mujeres puedan reconocer esas creencias que los otros han puesto en ellas y que les han dado un valor. Se les proporcionará otra hoja a cada una de las madres y se les pedirá que anoten las acciones, conductas, habilidades, conocimientos, logros, destrezas o maneras de reaccionar (emocionalmente) que hayan sentido que los otros las valoraran, deberán hacerlo a manera de lista comenzando por la frase “Han valorado de mí...” (Deben de escribir por lo menos 20). Cuando terminen de escribir, se les pedirá que todas compartan la acción que más les hayan valorado. Después de que hayan compartido sus acciones se agradecerá su participación y a continuación se les pedirá que ahora escriban 20 acciones por las que ellas se hayan valorado, esta vez comenzando con la frase “Yo soy” . Cuando hayan

terminado se les volverá a pedir que comenten su acción que más valoran de sí mismas.

Para finalizar la actividad, se debe hacer una comparación con lo que valoran los otros de ellas y lo que ellas valoran. Es importante hacer esto para que puedan ir reconociendo esas creencias que se tienen sobre su valor. Si en alguna de ellas su valor está determinado por lo que le reconocen los otros es importante validar lo que ella se reconoce. Con esto podremos ir trabajando en la comprensión de que todas hacen mucho y se esfuerzan más allá de lo que se puede ver a simple vista, ayudará a que poco a poco ellas mismas vayan dándose ese valor, ese autoreconocimiento por todo lo que hacen. Como recomendación se puede poner un tiempo determinado para que escriban sus cualidades, para que de esta manera se observe si es más fácil escribir lo que los otros han reconocido o lo que ellas han valorado.

Material: Mesas tipo escritorio, sillas, hojas blancas (Pueden ser a la mitad), cartulina o papel bond, lapiceros y lápices, colores, plumones.

Sección de comentarios de la actividad

Duración: 10 minutos.

Objetivo: Compartir la experiencia de cómo se sintieron con el ejercicio permitiéndoles reconocer mejor sus emociones y sentimientos que tuvieron durante la actividad.

Desarrollo: La coordinadora deberá pedir comentarios sobre lo que les pareció la actividad y lo que esta les hizo sentir. (No es necesario que todos participen, la participación debe ser por decisión propia). Nuevamente se agradecerá por sus

comentarios y por conectar de manera emocional y poder compartirlo con todos, dando pie a la siguiente actividad.

Material: Recurso humano.

Contención emocional

Duración: 35 minutos.

Objetivo: Controlar y contener las emociones que se presentaron durante la sesión.

Desarrollo: *Un cartel para mi cuarto:* Esta actividad permitirá que cada una de las participantes puedan reconocer sus gustos y sus propios valores, a pesar de que ya trabajaron con esas actitudes, cualidades que tienen, después de hablarlo, de escuchar sus comentarios y la importancia que tiene el que se valoren, esto ayudará a que lo vuelvan a replantear y empiecen a valorar cosas que no hacían o que consideraban normales y que es lo que tienen que hacer o cómo es que tienen que ser. Favorece y fortalece su autoconocimiento y su autovaloración, contrastando opiniones externas y propias.

Se les proporcionará una hoja a cada una de las madres, tendrán que hacer un cartel en el cual pondrán a trabajar su creatividad, deberán de plasmar ahí sus gustos, habilidades, cualidades, todo lo positivo que se reconocen, pueden poner dibujos o frases, una de las frases que coloquen debe ser especial para ellas reconociéndose y valorándose. (Es importante que sea algo positivo sobre ellas. En los anexos hay ejemplos que se les puede mostrar a las madres para darse una idea de cómo hacerlo, se les debe de recordar que todo lo que hagan está bien, no es un concurso, ni se juzgará, deben apreciar lo que hagan.

Cuando hayan terminado de elaborar sus carteles los presentarán a sus compañeras y mencionaran su frase especial para ellas, también deben de compartir el cómo se siente que ellas se auto elogien y se valoren. Se debe de agradecer su participación y validar todo lo que digan, así como también se les debe de felicitar por poder verse a sí mismas de una manera positiva.

Material: Mesas tipo escritorio, sillas, hojas blancas, lapiceros, lápices, colores, plumones.

Reflexión final

Duración: 15 minutos.

Objetivo: Buscar que las participantes puedan dar un comentario final recapitulando todo lo que se sintió y vivió a lo largo de la sesión.

Desarrollo: La coordinadora deberá pedir una última reflexión del cómo se sintieron los participantes después realizar la actividad, así mismo deberán compartir el cómo se van de la sesión. (Si alguna participante no participó antes se debe dar preferencia para poder escuchar los comentarios de todas).

Al terminar sus comentarios se les pedirá que en el emociómetro coloquen como se sintieron a lo largo de la sesión, para esto se les pedirá que dibujen una carita de acuerdo a su emoción (Ejemplos del emociómetro en anexos).

Material: Recurso humano, emociómetro, plumones.

Cierre de la sesión

Duración: 8 minutos.

Objetivo: Cerrar la sesión con comentarios breves por parte de la coordinadora del cómo se vio la sesión, agradeciendo su participación y asistencia.

Desarrollo: Las coordinadoras deberán dar un cierre a los comentarios para finalizar la sesión dando un pequeño resumen del cómo se vio la sesión y la participación de los integrantes del taller. Posterior al pequeño resumen finaliza agradeciendo la participación y asistencia a la sesión y reiterando que habrá más sesiones.

Material: Recurso humano.

Anexos

- Sesión 2:
<https://drive.google.com/drive/folders/1d8ISY5uRV28U5HbIHAnTKg7UAgCEgMo3>
- Presentación: Canva:
<https://www.canva.com/design/DAGWDrBM3yM/YGrvxygwwV-GtekWmijM2A/edit>
- PDF: https://drive.google.com/file/d/1RPP7vP_0-ZRYMnDT2Tla2AaPCxTqCFuj/view?usp=drive_link

Referencias de sesión

Justificación:

- Esquivel, R. (2013). Autoestima: La fuerza que da vida.
- Lagarde, M. (2000b). Claves feministas para la autoestima de las mujeres.

Rompehielos: Gómez Hernández, M. de J. (2007). Manual de Técnicas y Dinámicas. <http://biblioteca.udgvirtual.udg.mx/jspui/handle/123456789/2616>

Actividad de sesión:

- Esquivel, R. (2013). Autoestima: La fuerza que da vida.
- Lagarde, M. (2000b). Claves feministas para la autoestima de las mujeres.

Contención: Edhuca. (s. f.). Para que no te rompas la cabeza. . .

Sesión 3. “Elixir de mis emociones”**Objetivos de la sesión**

- Reconocer y expresar de manera libre sus emociones.
- Aprender a aceptar y canalizar las emociones consideradas como negativas de mejor manera.
- Aceptar que todas las emociones son parte de ellas sin importar que se les haya enseñado que no deben sentirlas.

Justificación de la sesión

La subjetividad puede ser muy compleja para ejemplificar todo lo que constituye a la autoestima, pero es una realidad que es un conjunto de percepciones, pensamientos y creencias que se encuentran enlazadas a deseos, emociones y afectos de cada una. Marcela Lagarde en su libro Claves feministas para la autoestima de la mujer (2000b) menciona que la autoestima es memoria y olvido, que somos un devenir de todo lo que está en nosotras se encuentra en el pasado y en el porvenir a excepción de nuestro presente. Todo lo que somos y hemos sido se encuentra en nuestro cuerpo, en los otros y en el mundo, pues nuestra autoestima es una suma del tiempo y de la conexión que tenemos con las otras y los otros.

Nuestra vida es un reflejo de todo lo que está en nuestro interior, nuestros pensamientos, nuestras palabras, nuestras emociones, todo forma parte de nuestra

vida (Valsamma, 2006). La inteligencia emocional y la autoestima son esenciales para la configuración de nuestra personalidad, la autoestima es la aceptación que tenemos de nosotros mismos y la inteligencia emocional nos aporta competencias necesarias para enfrentar y resolver situaciones que pondrían en peligro nuestra aceptación personal (Soriano & Clemente, 2010 como se citó en Alfaro Velázquez 2017).

Para nuestra autoestima es importante tener una inteligencia emocional que nos permita solucionar de la mejor manera diversos sucesos, por esto es imprescindible trabajar con la emociones, pese a su importancia no siempre se pueden reconocer, pues las emociones al ser individuales cada persona las vive de diferente manera aunque sean las mismas en situaciones similares; se puede tener la misma definición de estas pero el sentirlas y expresarlas serán diferentes. Así como pueden ser difícil de reconocerse debido a la enseñanza que se tiene sobre cómo se tiene que ser una mujer, especialmente las madres no pueden mostrar emociones consideradas como “malas” porque siempre tienen que mostrarse bien para los otros, por esta estigmatización es importante recordarle a las mujeres la importancia que tienen sus emociones, la importancia que tiene el sentirlas y poder expresarlas para poder trabajar mejor con ellas y que estas le permitan sentirse mejor consigo mismas.

Debido a todo esto, esta sesión busca hacer que las mujeres puedan reconocer sus emociones, que mediante aportaciones teórico-prácticas puedan expresarlas y ubicarlas en ellas, así como también las puedan aceptar como parte de ellas y no como algo malo, sino como algo que también las forma y que de una u otra manera les aporta enseñanzas, las actividades les permite reflexionar sobre situaciones

cotidianas que deberían de poder identificar con alguna emoción, así como también poder buscar canalizarlas de la mejor manera.

Duración de la sesión

La sesión tiene un máximo de 180 minutos, es importante recordar que los tiempos son una estimación por lo que podrían ser menos minutos o un poco más, sin olvidar que no deben de pasar de los 180 minutos.

Preguntas clave

¿Les es fácil reconocer sus emociones? ¿Se permiten expresar todas sus emociones? ¿Cómo expresan sus emociones ante diferentes situaciones? ¿Han reprimido su sentir y por qué?

Materiales para la sesión

Mesas tipo escritorio y sillas, proyector, laptop, presentación digital, hojas blancas, lapiceros, lápices, colores y plumones, papelitos con películas, hoja de conociéndome mientras siento, una caja negra (O algo en donde no se vean las tarjetas), tarjetas de emociones, vaporizador, bocina, música relajante.

Saludo y presentación

Duración: 8 minutos.

Objetivo: Crear un espacio de confianza entre todas las participantes para poder iniciar la sesión.

Desarrollo: Dar la bienvenida a las madres a la nueva sesión del taller, recordando que se debe de hacer de manera afectuosa y cálida para que las participantes se sientan en un lugar seguro para poder expresarse dentro de las

actividades. Hacer una breve recapitulación sobre lo que se trabajó en la sesión pasada, para dar la introducción a la actividad rompehielos de esta sesión.

Material: Recurso humano

Actividad rompehielos (Combo de películas)

Duración: 20 minutos.

Objetivos: Generar un ambiente de confianza y seguro para que se sientan cómodas al participar dentro de las actividades de la sesión, reduciendo la tensión o vergüenza que se pueda tener, facilitando la interacción del grupo.

Desarrollo: Para comenzar la sesión se llevará a cabo un juego de caras y gestos, permitirá iniciar con actitud y de forma entretenida. Se le pedirá a las mujeres que saquen un papelito el cual tendrá el nombre de una película o dibujos que la representen. En los anexos hay una plantilla con opciones de películas **(Anexos 6)**. Si sale el título de la película deberá representarla para que la puedan adivinar las otras participantes, si el papelito tiene emojis quien lo saque deberá de adivinar la película. (La representación que hagan debe ser con un lenguaje no verbal, se podrá hacer preguntas las cuales deben ser respondidas de igual manera).

Todas las participantes deberán de pasar al menos una vez, aun así se debe de contemplar tener varios títulos para que no falte nadie. Esta actividad permitirá conectar con el tema de esta sesión, se les explicará la similitud que tiene el expresar la película sin voz y lo complicado que puede llegar a ser, así como la facilidad que tiene el conocer la película y poder ver los personajes para adivinarla. Se hace una conexión con las emociones, las cuales al conocerlas puede ser más

fácil identificarlas en una misma, sin embargo al no conocerlas y no expresarlas de la mejor manera puede dificultar el reconocimiento de estas.

Material: Recurso humano, papelitos con las películas.

Introducción a la sesión

Duración: 20 minutos.

Objetivo: Brindar información relacionada al tema que se trabajara dentro de la sesión.

Desarrollo: Siguiendo con las actividades, se presentará una breve explicación sobre la importancia de las emociones, pues si bien no influyen directamente con la autoestima en cuestión de que no se relacionan con lo que creemos de nosotras, es importante retomarlas por la cuestión en cómo estás pueden afectar la manera en como reaccionamos o cómo afrontamos el que se nos reconozca o no lo que se hace. Ya se ha hablado de cómo se han instaurado creencias en cada una que han hecho que no se reconozca todo el trabajo que hace la mujer, pues pasa lo mismo con las emociones, en muchas ocasiones siempre se tiene que reaccionar de forma sumisa, sin objeciones, sin enojos. En el caso de las mujeres que ejercen una maternidad casi se les exige que siempre estén de buenas con todo lo que tienen que hacer, no pueden estar mal, no se pueden enojar, no pueden estar tristes, pero si deben sentirse alegres por todas las responsabilidades que cargan, y no está mal visto que sientan culpa sobre algo porque, aunque lo hagan bien siempre podrán hacerlo mejor.

- ¿Qué son las emociones?
- Inteligencia emocional

- ¿Cómo podemos controlar nuestras emociones?
- Funciones de las emociones
- Importancia de aceptar las emociones

Material: Proyector, presentación digital (Se puede llevar a cabo la actividad sin la presentación, preferentemente utilizarla).

Actividad de sesión

Duración: 55 minutos (30 minutos para realizar el retrato y 25 minutos para sintiéndome).

Objetivo: Llevar a la práctica los temas que se trabajaron de manera teórica para poder comprender y manejar mejor la actividad de la sesión.

Desarrollo: Retrato de tu emoción: Esta actividad ayuda a observar y familiarizarse con las propias emociones, reconocerlas es importante para poder manejarlas y canalizarlas de la mejor manera, las emociones están presentes a lo largo de la vida por lo que son parte de nuestra identidad. Para fortalecer nuestra autoestima también debemos poder manejarlas para tener una estabilidad.

Se les pedirá a las madres que piensen en una situación en la que no hayan podido expresar su emoción libremente. Se les harán una serie de “preguntas” (pueden anotarlas en la hoja o solo pensar las respuestas):

- Si su emoción fuese un animal, sería...
- Si su emoción tuviese un color, sería...
- Si tuviera una forma, sería...
- Si tuviera una textura, sería...

- Si tuviera un olor, sería...
- Si fuese un personaje, sería...
- ¿Cuál es su intensidad?

Posterior a esto se les dará una hoja blanca en la que deberán realizar un dibujo de la emoción que sintieron, dejándose llevar por el lápiz, pueden basarse en sus respuestas anteriores. Al concluir se retoman los puntos importantes que se hayan podido notar durante la actividad y se explicará la importancia que tiene el reconocer las emociones.

Conociéndome mientras siento: Después de empezar a reconocer emociones en una situación especial, también debemos reconocer si alguna situación puede provocar diferentes emociones. Un evento puede ser el mismo pero las emociones no siempre serán las mismas, incluso pueden sentirse más de una.

Se les entregará una hoja de autoconciencia emocional a cada una de las madres la cual tendrán que reflexionar y llenar, tendrán que poner situaciones en las que sienten esa emoción o qué es lo que hacen. Se puede imprimir la hoja o ser respondidas escritas por ellas mismas (**Anexo 7**).

- Soy una persona feliz cuando...
- Tengo miedo cuando...
- Lo que más me enfada es...
- Estoy triste cuando...
- Me siento querida cuando...
- Odio cuando...
- Me animo cuando...
- Me siento querida por...

- Me produce ansiedad...
- Lo que más me cuesta controlar es...
- Cuando tengo mucha rabia me provoca...
- Cuando tengo miedo siento...
- Me siento culpable de...
- Una de las cosas que más me indigna es...
- Me admiro por...
- Siento amor por...
- Siento temor de...
- Cuando estoy estresada...

Cuando terminen de llenar la hoja se pedirá que compartan cuál fue el punto que más trabajo les costó identificar, se les agradecerá y pasaremos a explicar la importancia de identificar las emociones y comprenderlas.

Material: Mesas tipo escritorio, sillas, hojas blancas, hoja de autoconciencia emocional, lápices, colores, plumones.

Sección de comentarios de la actividad

Duración: 10 minutos.

Objetivo: Compartir la experiencia de cómo se sintieron con el ejercicio permitiéndoles reconocer mejor sus emociones y sentimientos que tuvieron durante la actividad.

Desarrollo: La coordinadora deberá pedir comentarios sobre lo que les pareció la actividad y lo que esta les hizo sentir. (No es necesario que todos participen, la participación debe ser por decisión propia). Nuevamente se

agradecerá por sus comentarios y por conectar de manera emocional y poder compartirlo con todos, dando pie a la siguiente actividad.

Material: Recurso humano.

Contención emocional

Duración: 45 minutos (20 minutos para la caja de emociones y 25 minutos para relajarse).

Objetivo: Controlar y contener las emociones que se presentaron durante la sesión.

Desarrollo: *Mi caja de emociones:* El objetivo de esta actividad es lograr que las madres puedan identificar cómo es que reaccionan ante determinadas emociones, con el fin de que puedan buscar otras estrategias y maneras de reaccionar, no de ocultar o suprimir la emoción sino de canalizarla de diferente y mejor manera.

La coordinadora pasará con cada una de las madres con una caja en la que se encontraran diferentes emociones (En este caso se trabajaran con emociones y estados que se consideran negativas para una madre: Enojo, tristeza, preocupación, miedo, frustración, irritada, deprimida, cansada, agresiva, loca, amenazada, herida, rechazada, ansiosa, sorprendida, desilusionada, culpable, abandonada, aburrida, vulnerable. (Tarjetas en anexos) deberán tomar una tarjeta y se les proporcionará una hoja blanca **(Anexos 8)**).

Cuando ya todas tengan una tarjeta y su hoja, se les pedirá que escriban cómo es que reaccionan ante esa emoción, deben escribir como es su actuar, que caras ponen y deberán de colocar 3 situaciones en las que sientan esa emoción. Al

concluir esa parte deberán reflexionar el cómo actúan y escribirán cómo es que pueden expresar y manejar de mejor manera esa emoción. Cuando todas hayan terminado se les pedirá que compartan sus respuestas.

Relajando mis emociones: Para concluir la sesión haremos una imaginación guiada en la cual podemos conectar cuerpo y mente para lograr una sensación de relajación y bienestar, permitiendo que las participantes puedan terminar la sesión de la mejor manera, les ayuda a que puedan aceptar y abrazar esas emociones consideradas como negativas parte de ellas.

Se le pedirá a las madres que se coloquen en la posición más cómoda que puedan para comenzar con la actividad. Se debe poner música relajante y un vaporizador para armonizar el lugar. La coordinadora empezará dando una explicación de que somos un conjunto entre mente y cuerpo, entre nuestros pensamientos, nuestros deseos y miedos, somos las personas que nos rodean, el lugar en donde vivimos, somos el universo entero.

Se darán instrucciones de forma lenta y con un tono de voz tranquila y calmada:

- **Respiración:** Haremos cuatro respiraciones profundas y lentas, sientan como entra el aire y como sale, como van desapareciendo las tensiones, sientan cómo su cuerpo se relaja poco a poco, como cada que inhalan se sienten más y más relajadas, noten la tranquilidad, la paz, noten su presencia, sientan como su espalda se relaja, su cuello, su cabeza, se van relajando sus párpados, su frente, la boca, la cara, sus brazos y piernas se empiezan a sentir pesados y relajados. Todo está bien, en este instante todo es perfecto, respira profundamente

contando hasta cuatro, te vas relajando más y más, te sientes bien ahora, todo está bien...

- Ahora relajadas imaginen que un aire cálido y amoroso las envuelve, se sienten seguras dentro de él, se sienten protegidas, amadas, con cada respiración el aire las cubre más y más, sientan la vibración de ese aire amoroso, cálido y protector...
- **Cuerpo:** Ahora lleva ese aire a esas partes de tu cuerpo que no están siendo amadas por ti, dirige esa energía de amor a la parte del cuerpo que menos te gusta, que rechazas o que te duele, respira y regala amor a todo tu cuerpo, al templo en el que vives día tras día, ese espacio que te protege...
- Ahora envía amor a todo tu cuerpo, a tus órganos internos que funcionan por ti y para ti, envía el aire de amor a tu corazón que te mantiene con vida, a tus pulmones, tu estómago, tu cuerpo ya es perfecto, es bello y a cada instante te regala vida, sientan como el amor se expande por su cuerpo...
- **Emociones:** Ahora envíen amor a sus emociones, a todas y cada una de ellas, especialmente a esas que menos les gustan, comencemos por el miedo, conecten su respiración a él, a la preocupación, a la inseguridad, a la inquietud, sientan la energía incómoda del miedo, observa en qué parte del cuerpo se produce, localiza esa parte y envíale amor y energía, cubre el miedo con amor, y ahora todo está bien, aquí y ahora todo está bien, siente como el amor va transformando tu miedo en confianza, siente como va ocupando el lugar en tu cuerpo donde antes había miedo, ahora hay amor ahí...

- Respiren profunda y lentamente, acomódense si es necesario, porque vamos a ir un poco más adentro para encontrar ese amor que hay en cada una, ese amor que ya tienen. Ahora conecten con algo que les duele, no es necesario saber qué es exactamente, conecten con la idea del dolor y mientras respiran vayan al lugar de su cuerpo o al recuerdo que les trae dolor, siéntanlo y déjenlo salir, imagina que ese recuerdo o es parte del cuerpo toma la forma de una masa de aire oscuro, gris, sucio, envía energía de amor clara a ese lugar, mezcla tu energía de amor con el dolor que sientes, ama tu dolor sólo en este momento, del amor y el dolor surge la compasión, cuando amas lo que te duele el dolor se convierte en compasión, cuando aceptas lo que te duele y lo integras aparece la paz, envuelve tu dolor con energía amorosa, cubre eso que te duele con amor, eso también existe y es parte de ti y por eso es maravilloso, respira profundamente y agradece que ese dolor te conecta con la vida, con el instante presente...
- **Recuerdos:** Vuelve a respirar profundo y lento, tu respiración ahora nos llevará a tu pasado, a tus recuerdos, a tus memorias, permite que venga un recuerdo importante para ti, no es un recuerdo real porque ninguno recuerdo es real, simplemente porque ya no es, solo hay tu presente, ese momento, ahora es cuando eliges cómo vas a vivir, si te amas y te respetas. Ahora que esos recuerdos parecen reales démosle su lugar, abraza ese recuerdo y otros que vengan a ti, abrázalos con amor, quizás es algo que te preocupa, algo que te inquieta, una conversación con alguien, una discusión, una idea, lleva energía cálida de amor a ese momento, a ese recuerdo, a esas

memorias, están ahí porque forman parte de ti, amalas porque también te están enseñando, observa como el aire cálido de amor envuelve esas imágenes en tu cabeza, regálales amor, aceptalas y perdona si hace falta...

- No hay nada imperfecto, no hay culpa, no hay error, todo te ayuda a amar más y más, toda tu vida es un camino al amor, abraza esos recuerdos y baila con ellos...
- **Pasado:** Ahora iremos a un lugar más remoto, ese lugar que está en ti y que relacionas con tu pasado, tu niña interior, observa esa niña que te mira desde dentro, la niña que eras, observen dónde está, qué está haciendo, ¿Está jugando, durmiendo, riendo, llorando...? ¿Dónde está tu niña interior? ¿En qué lugar la viste por última vez? ¿Se siente sola o está feliz? ¿Está alegre o triste? ¿Se ama, se siente amada?...
- Conecta con la ternura y acércate a ella, observa sus movimientos llenos de inocencia y amor, esa niña es pura, esa niña eres tú, tú eres amor, eres el amor que habita en el alma de esa niña, tu cuerpo ha cambiado pero tu alma pertenece a la niña que fuiste, llena de inocencia, pureza y juego, tu niña interior está ahí esperando ser abrazada las veces que haga falta, acércate a ella y dale un abrazo lleno de amor, envuélvela con tus brazos y envuelve la escena con la energía de amor que te acompaña, dile te amo, te amo mi pequeña princesa, dile que todo estará bien, que siempre estarás a su lado, que nunca más se sentirá sola, conecta con su dolor y regálale amor, el dolor también es amor, toda tú eres amor, no hay otra cosa que no sea amor en tu vida, ahora despídete de tu niña por un tiempo...

- **Futuro:** Ahora viaja a través del no tiempo y no espacio, a otro lugar mágico, viaja a tus sueños, viaja al futuro, a ese lugar mágico donde se ven en unos años, obsérvate en ese futuro, a ese Yo futuro que es más consciente, más sabio, más pleno, observa que hace tu yo, en dónde está, cómo se comporta, envíale desde tu corazón energía amorosa, envíale pasión, energía fuerza, mándale confianza, esos proyectos que están en el futuro ya están en ti y se harán realidad, los sueños se cumplen cuando confías en ti y te amas, y tú ya eres ese amor, tú ya tiene la fuerza y a confianza de tu parte, te estás viendo en tu momento de máxima realización y plenitud, en el trabajo, en casa, viajando, con tus hijos, con tu pareja, con tus padres, contigo misma, siente como la fuerza y el amor te envuelven en todo lo que haces...
- **Presente:** Vuelve a respirar profundamente y regresa al momento presente, conecta con el aquí y el ahora, y vuelve a cubrirte de nuevo con la energía de amor, piensa en las personas más importantes de tu vida, tus padres, tus hermanos, hijos e hijas, pareja, familia, amigos, piensa en ti, dales un abrazo lleno de amor, date un abrazo fuerte, reconfortante y lleno de amor, dile a esta mujer que está aquí y ahora que la amas, que estás orgullosa de ella, que es fuerte y valiente, dile que es importante y muy valiosa, recuérdale que está llena de cualidades, abrázate fuerte, llénate de amor y envuélvete en un aire cálido y amoroso, siéntete segura contigo misma, siéntete protegida y amada...

- Vuelve a respirar profundamente, inhala y exhala despacio, siente como entra el aire, siéntete relajada, vuelve a repetirlo y poco a poco comienza a abrir los ojos.

Al finalizar se les explicará que todo por lo que pasamos el pasado, el futuro y el presente, nuestro cuerpo y nuestras emociones, todo eso forma parte de nosotras, todo lo que vivimos y sentimos nos forma, de todo podemos aprender, y si algo hay que trabajar siempre es en el amarnos, el reconocernos, en darnos un momento para respirar, para sentir. Se les pedirá que comenten cómo se sintieron, qué les hizo sentir esta actividad.

Material: Recurso humano, mesas tipo escritorio, sillas, una caja negra (O algo en donde no se vean las tarjetas), tarjetas de emociones, hojas blancas, lapiceros, vaporizador, bocina, música relajante.

Reflexión final

Duración: 15 minutos.

Objetivo: Buscar que las participantes puedan dar un comentario final recapitulando todo lo que se sintió y vivió a lo largo de la sesión.

Desarrollo: La coordinadora deberá pedir una última reflexión del cómo se sintieron los participantes después realizar la actividad, así mismo deberán compartir el cómo se van de la sesión. (Si alguna participante no participó antes se debe dar preferencia para poder escuchar los comentarios de todas).

Al terminar sus comentarios se les pedirá que en el emociómetro coloquen como se sintieron a lo largo de la sesión, para esto se les pedirá que dibujen una carita de acuerdo a su emoción (Ejemplos del emociómetro en anexos).

Material: Recurso humano, emociómetro, plumones.

Cierre de la sesión

Duración: 8 minutos.

Objetivo: Cerrar la sesión con comentarios breves por parte de la coordinadora del cómo se vio la sesión, agradeciendo su participación y asistencia.

Desarrollo: La coordinadora deberá dar un cierre a los comentarios para finalizar la sesión dando un pequeño resumen del cómo se vio la sesión y la participación de los integrantes del taller. Posterior al pequeño resumen finaliza agradeciendo la participación y asistencia a la sesión y reiterando que habrá más sesiones.

Material: Recurso humano.

Anexos

- Sesión 3:
<https://drive.google.com/drive/folders/1QpQQCUUAaqdDSNmJDwDp7fgWOk2PwkNH>
- Presentación: Canva:
https://www.canva.com/design/DAGWEuOktbw/sT1Q7ScwKZudxCuA18rOOA/edit?utm_content=DAGWEuOktbw&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton
- PDF:
https://drive.google.com/file/d/1Qg92d17Q_4iR1ByPalyi69qE1c0xoZdm/view?usp=drivesdk

Referencias de sesión

Justificación:

- Alfaro Velázquez, E. C. (2017). Autoestima e inteligencia emocional. Estudio comparativo en las escuelas normales del estado de Chihuahua. Congreso Nacional de Investigación Educativa. COMIE.
- Lagarde, M. (2000b). Claves feministas para la autoestima de las mujeres.
- Valsamma, P. (2006). Análisis cualitativo de la autoestima de mujeres casadas, separadas y madres solteras en la ciudad de Oaxaca [Tesis de maestría, Universidad Iberoamericana]. <http://ri.ibero.mx/handle/ibero/959>

Rompehielos: Villanueva, E. R. (2005). Cómo mejorar tus habilidades sociales: programa de asertividad, autoestima, e inteligencia emocional.

Actividad de sesión: Jenncorrea, Jenncorrea, & Jenncorrea. (2022, 1 marzo). Cómo liberar tus emociones. Psicosoul - Desarrollo Personal, Bienestar Emocional y Psicología. <https://jenncorrea.com/como-liberar-tus-emociones/>

Contención:

- Cuadernillo de actividades de aprendizaje socioemocional para estudiantes. (2021, Diciembre). Ministerio de Educación.
- Mikhailova, M. (2017, 24 febrero). Visualización guiada para la Autoestima - María Mikhailova. <https://mariamikhailova.com/2017/02/24/visualizacion-guiada-para-la-autoestima/>

Sesión 4. “Ecos de mí”

Objetivos de la sesión

- Reconocer las actividades que se consideran normales como un deber y con ellos reconocer sus habilidades y fortalezas al realizarlas.
- Generar empatía con los otros y consigo mismas.
- Identificar sus habilidades, debilidades y áreas de oportunidad.
- Distinguir los momentos buenos y los aprendizajes de sus experiencias y vivencias.

Justificación de la sesión

Para lograr un buen desarrollo personal es importante fortalecer la autoestima de cada una, se requiere de esfuerzo y dedicación para lograrlo, un trabajo del día a día, se debe de aprovechar todas las capacidades y fortalezas que se tengan para cumplir con el objetivo de una vida feliz y plena (Fernández Delgado & Tecglen García, s. f.). Pese a la importancia que tiene la autoestima y el autoreconocimiento dentro de la vida cotidiana, las experiencias y vivencias se puede presentar la culpa por diversas razones, por no cumplir como lo quieren y dictan los demás, así como autoinculparse por no cumplir con las actividades y expectativas que se le han impuesto, termina generando que las mujeres no se expresen y repriman cómo se sienten.

Así mismo, se presenta la frustración al no cumplir con los deberes de manera perfecta que se les han impuesto, deberes rígidos que han terminado formando parte de la identidad de cada una, a los cuales se les ha quitado las ganas y la oportunidad de considerarse como un deseo, como algo propio que quieren realizar por gusto, haciendo que las mismas actividades con el debo se sientan con un malestar por quitarle ese peso de obligación y dejarla como algo propio de sus intereses, se debe de hacer una diferencia entre los debo y los deseos o lo que

quiero (García Grau, et. al., 2019). En muchas ocasiones estas obligaciones generan una exigencia que propicia un esfuerzo por ser perfectas, por no errar, por hacerlo impecable y sin errores, la perfección se vuelve algo indispensable y en una meta de vida que deben de realizar, produciendo sentimientos de frustración al no cumplirlos, pese a esto, es importante recalcar que la perfección no existe, es una construcción irreal del ideal que busca que el mundo sea imperfecto (Fernández Delgado & Tecglen García, s. f.) cosa que no se puede cumplir, siempre se puede mejorar pero ser perfectos es algo que no pasa.

En ocasiones, la mirada que podemos tener del mundo es gris y sin mucho color, sin muchas oportunidades o momentos de liberación de toda la carga, tal como lo mencionan Fernández Delgado & Tecglen García (s.f.) nuestra realidad tiene diversos sesgos que nos enfrasan en ese mundo gris que crea un bucle de desasosiego que al no saberlo frenar a tiempo y de la mejor manera puede arrastrarnos a un pozo sin salida, en el que no deja ver esos detalles de vida, de felicidad, se debe de aprender a disfrutar de cada momento, debemos de ser capaces de encontrar lo dulce a la vida, la cual tiene diversas facetas que forman parte de nosotras y que a pesar de que no siempre se ven y se sienten como uno quisiera o deseamos, no significa que todo este mal.

Dentro de esta sesión se abordarán estos temas, las actividades permitirán reconocer esas actividades que se tienen como un deber, una obligación más que como algo que quisieran hacer, permitirá que las mujeres identifiquen esas actividades que realizan día con día pero que sin considerarlo las tienen como un deber, así como también les permitirá quitarles ese peso otorgado, colocándolo como algo que les gusta hacer, de igual manera se trabaja el sentimiento de culpa que se puede llegar a sentir al no reaccionar y actuar de la mejor manera en una

determinada situación, les ayudará a que puedan empatizar con la persona de esa situación y empatizar consigo mismas quitándose esa culpa, considerando que en ese momento actuaron de esa manera pero que pueden mejorar. Para concluir con la sesión se trabajarán actividades en las que puedan reconocer sus habilidades, fortalezas y mejores maneras de actuar, así como también puedan identificar esas cosas positivas que tienen en su vida y que noten que no todo es color negro y negativo, siempre hay algo bueno en todo y es también importante reconocerlo para fortalecer su autoestima.

Duración de la sesión

La sesión tiene un máximo de 180 minutos, esta sesión de acuerdo a las actividades abarca un máximo de 176 minutos, es importante recordar que los tiempos son una estimación por lo que podrían ser menos minutos o un poco más, sin olvidar que no deben de pasar de los 180 minutos.

Preguntas clave

¿Las actividades cotidianas son una obligación y no pueden quitarse el deber? ¿Son empáticas con los otros y consigo mismas? ¿Reconocen sus áreas de oportunidad, sus habilidades y sus momentos de felicidad?

Materiales para la sesión

Mesas tipo escritorio y sillas, proyector, laptop, presentación digital, hojas blancas, lapiceros, lápices, colores y plumones.

Saludo y presentación

Duración: 8 minutos.

Objetivo: Crear un espacio de confianza entre todas las participantes para poder iniciar la sesión.

Desarrollo: Dar la bienvenida a las madres a la nueva sesión del taller, recordando que se debe de hacer de manera afectuosa y cálida para que las participantes se sientan en un lugar seguro para poder expresarse dentro de las actividades. Hacer una breve recapitulación sobre lo que se trabajó en la sesión pasada, para dar la introducción a la actividad rompehielos de esta sesión.

Material: Recurso humano.

Actividad rompehielos (Momento de felicidad)

Duración: 15 minutos.

Objetivo: Generar un ambiente de confianza y seguro para que se sientan cómodas al participar dentro de las actividades de la sesión, reduciendo la tensión o vergüenza que se pueda tener, facilitando la interacción del grupo.

Desarrollo: Para iniciar con esta sesión realizaremos una actividad en la que las mujeres recordarán momentos de felicidad en su vida, para comenzar de una manera alegre, permitiéndoles valorar aquellas cosas y situaciones que les da vida y las hace ser felices.

En una hoja blanca proporcionada por la tallerista las participantes deberán escribir todo aquello que le da felicidad (personas, actividades, momentos o cosas). Al finalizar comentarán y compartirán con todas tres cosas que les hacen felices. Después de esta actividad se podrá iniciar con la sesión la cual pudiera generar emociones complicadas.

Materiales: Mesas tipo escritorio, sillas, hojas blancas, lapiceros.

Introducción a la sesión

Duración: 10 minutos.

Objetivo: Brindar información relacionada al tema que se trabajara dentro de la sesión.

Desarrollo: Dentro de la parte teórica se abordarán temas relacionados con las emociones y sentimientos de frustración y culpabilidad relacionados a sus actividades y experiencias a lo largo de su vida cotidiana. El ser mujer en una sociedad patriarcal y machista ha puesto diversos estereotipos e idealizaciones en cada una que al no ser cumplidos como se esperaría genera este tipo de sentimientos, con esta sesión se buscará que las participantes a pesar de esto puedan encontrar un alivio y reconocimiento en todo lo que hacen y consideren que la perfección no existe.

- ¿Qué es la frustración?
- ¿Qué es la culpa?
- ¿Qué es la empatía?

Actividad de sesión

Duración: 60 minutos (30 minutos para la sombra de los debo y 30 minutos para trayecto de empatía).

Objetivo: Llevar a la práctica los temas que se trabajaron de manera teórica para poder comprender y manejar mejor la actividad de la sesión.

Desarrollo: La sombra de los debo: Con esta actividad se trabajarán esos estereotipos y cargas que se les han puesto a las mujeres especialmente a la que ejercen una maternidad, se busca que puedan identificar esas reglas disfrazadas de actividades cotidianas normales dadas por la sociedad y los otros cercanos a ellas, así como también que puedan identificar las fortalezas que tienen al realizar esas actividades y que puedan convertir el debo en una actividad sana y flexible elegida por ellas mismas.

Se les otorgará una hoja blanca a cada participante para poder escribir un listado de esas actividades dadas por otros, colocando el significado para tí. Por ejemplo: Si el deber es “debo ser fuerte” explica cómo lo entiendes y qué implicaciones tiene para ti (Físicas o emocionales, de autoestima o satisfacción). Deberán de valorar estas situaciones del 1 al 10 de acuerdo al grado en que sientan que deben de cumplirlo al pie de la letra.

Posterior a eso se debe reflexionar sobre las habilidades y fortalezas que das y notas en esos debo. Siguiendo con el ejemplo de ser fuerte, una habilidad o fortaleza podría ser que en momentos de crisis logren tener mayor calma para poder afrontarla. Sus fortalezas y habilidades también deberán ser valoradas de acuerdo al grado en que sientan que forman parte de sí mismas.

Para finalizar la actividad deberán escribir al menos en una de las situaciones como una actividad en la que puedan actuar sin considerarlas como un deber. Cuando todas hayan terminado compartirán uno de sus debo que todavía no pueden quitarle ese peso y uno de los debo que pueden hacer sin sentirse una obligación.

Trayecto de empatía: Con esta actividad se trabajarán sentimientos en los que las mujeres han podido sentir culpa por su reacción ante una situación, se busca que puedan empatizar con la otra persona y al mismo tiempo con ellas mismas por la cuestión de que no siempre se tiene el temple para actuar de la mejor manera y que no son las villanas del cuento.

Para iniciar se les proporcionará una hoja a cada una de las participantes, describirán una situación en la que consideren que no hayan sido empáticas, explicarán sus reacciones, actitudes, comportamientos, pensamientos y emociones que sintieron. Continuando con la actividad escribirán las emociones que creen que pudo sentir la persona con la que no fueron empáticas.

Posterior a eso, escribirán una mejor reacción a la situación siendo empáticas con la otra persona, al mismo tiempo que son empáticas consigo mismas, se les puede sugerir que empiecen escribiendo con la frase “En ese momento actúe de esa manera por lo que estaba sintiendo, actúo conforme a lo que tengo en el momento y creo que es correcto, pero logró hacerlo mejor aplicando esto...”

Al concluir su actividad compartirán sus respuestas. Cuando hayan terminado, se les explicará que se espera que puedan ponerse en el lugar del otro pero que no se sientan como las malas, mucho menos las peores, deben ser empáticas y controlarse de mejor manera pero también deben ser respetuosas, amables y empáticas consigo mismas.

Materiales: Mesa tipo escritorio, sillas, hojas blancas, lapiceros

Sección de comentarios

Duración: 10 minutos.

Objetivo: Compartir la experiencia de cómo se sintieron con el ejercicio permitiéndoles reconocer mejor sus emociones y sentimientos que tuvieron durante la actividad.

Desarrollo: La coordinadora deberá pedir comentarios sobre lo que les pareció la actividad y lo que esta les hizo sentir. (No es necesario que todos participen, la participación debe ser por decisión propia). Nuevamente se agradecerá por sus comentarios y por conectar de manera emocional y poder compartirlo con todos, dando pie a la siguiente actividad.

Material: Recurso humano.

Contención emocional

Duración: 50 minutos (25 minutos para el velo de las oportunidades y 25 minutos para la tarta de la felicidad).

Objetivo: Controlar y contener las emociones que se presentaron durante la sesión.

Desarrollo: El velo de las oportunidades: Fortalecer la autoestima es fundamental para lograr un desarrollo personal, el cual conlleva un esfuerzo y dedicación cada día, se deben de aprovechar todas las capacidades que se tengan para poder lograr y trazar un plan de vida en el cual su objetivo final es lograr una vida feliz y plena. Dentro de esta actividad se busca que las mujeres puedan reflexionar sobre lo que hacen y lo que quisieran hacer, así como sus oportunidades y debilidades para lograr las cosas.

Primeramente, se les entregará una hoja blanca a las madres, se les pedirá que reflexionen sobre actividades que realizan en su vida cotidiana, tanto las

“básicas” en cuestión de autocuidado personal como levantarse, lavarse, vestirse, etc. como las “activas” en la que se relacionan con los otros como las aficiones, el trabajo, los estudios. Se les harán una serie de preguntas que tienen que responder considerando sus actividades:

- ¿Qué actividades te apetecería hacer y cuáles no realizas? ¿Cuáles son los motivos que te lo impiden? ¿Puedes superarlos? ¿En caso afirmativo, cómo hacerlo?
- ¿Cómo podemos cambiar nuestra situación personal y mejorar nuestra vida activa? ¿Quiénes pueden ayudarnos a hacerlo posible?
- ¿Te cuidas lo suficiente? ¿Qué haces para cuidarte? ¿Qué otras actividades puedes hacer a partir de hoy para cuidarte más?

Posterior a esto realizarán un cuadro DAFO en el cual profundizarán y analizarán la información que tienen acerca de su toma de decisiones, explicándoles en un inicio que se deben de considerar dos bloques, uno de factores internos que son aquellos que dependen sólo de nuestra persona y otro de factores externos que son lo que no se encuentran bajo nuestro control.

- Dentro de los factores internos se deben de colocar las debilidades como la inseguridad, la timidez, la pereza.. y las Fortalezas como la inteligencia, la perseverancia, el optimismo...
- Dentro de los factores externos se encuentran las Amenazas como los estereotipos, las barreras de espacio, la falta económica... y las Oportunidades como pueden ser tener un buen círculo de amistades, una concesión de ayudas financieras, una red de apoyo familiar...

La tarta de la felicidad: Los temas trabajados a lo largo de la sesión puede detonar emociones de culpabilidad y de frustración, con esta actividad se busca generar empatía con ellas mismas y ver que dentro de alguna situación considerada desfavorable también existe una parte positiva, como en todo. Nuestra mirada muchas veces puede ver todo de color gris más allá de lo que en realidad es, por eso es importante que las mujeres participantes puedan también reconocer esas cosas positivas que hay en su vida y esos aprendizajes que puede tener de sus experiencias.

La coordinadora les proporcionará una hoja blanca a cada una de las madres, en la que se les pedirá que dibujen un pastel (Puede ser solo un círculo, preferentemente que el diseño que le den a su pastel solo sea en el contorno o que no sea tan grande para que tengan espacio donde escribir).

Después de que tengan su pastel se les pedirá que lo dividan en todas las facetas que estén involucradas en su vida (La familiar, profesional, de ocio, sentimental, de salud, financiera, de madre, de ama de casa, de pareja...). Y se les indicará que escriban las cosas positivas y las áreas de mejora que encuentran en cada faceta.

Reflexión final

Duración: 15 minutos.

Objetivo: Buscar que las participantes puedan dar un comentario final recapitulando todo lo que se sintió y vivió a lo largo de la sesión.

Desarrollo: La coordinadora deberá pedir una última reflexión del cómo se sintieron los participantes después realizar la actividad, así mismo deberán

compartir el cómo se van de la sesión. (Si alguna participante no participó antes se debe dar preferencia para poder escuchar los comentarios de todas). Al terminar sus comentarios se les pedirá que en el emociómetro coloquen como se sintieron a lo largo de la sesión, para esto se les pedirá que dibujen una carita de acuerdo a su emoción (Ejemplos del emociómetro en anexos)

Material: Recurso humano.

Cierre de la sesión

Duración: 8 minutos.

Objetivo: Cerrar la sesión con comentarios breves por parte de la coordinadora del cómo se vio la sesión, agradeciendo su participación y asistencia a la sesión.

Desarrollo: La coordinadora deberá dar un cierre a los comentarios para finalizar la sesión dando un pequeño resumen del cómo se vio la sesión y la participación de los integrantes del taller. Posterior al pequeño resumen finaliza agradeciendo la participación y asistencia a la sesión y reiterando que habrá más sesiones.

Material: Recurso humano.

Anexos

Sesión

4:

https://drive.google.com/drive/folders/1bbLDy37VVwdcRQSrnnbk4g1LWSP2JVR0?usp=drive_link

Presentación:

Canva:

https://www.canva.com/design/DAGWpvtHlpc/CaqQbvzygg2AfXJrOsqWUQ/edit?utm_content=DAGWpvtHlpc&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton

PDF:

https://drive.google.com/file/d/1-sQRkj4mddn_iTSQTgK4dlBb4Pg6dddh/view?usp=drive_link

Referencias de la sesión

Justificación

- Fernández Delgado, D., & Tecglen García, C. (s. f.). Guía práctica de la autoestima: Herramientas para construir una autoestima fuerte. Convives Con Espasticidad, Convives con Espasticidad. <https://www.convives.net/guia-practica-de-la-autoestima/#:~:text=La%20%C2%ABGu%C3%ADa%20pr%C3%A1ctica%20de%20la%20autoestima%C2%BB%20nace%20con,de%20la%20vida%20con%20la%20autoestima%20por%20bandera>
- García Grau, E., Fusté Escolano, A., Balaguer Fort, G., Ruiz Rodríguez, J., & Arcos Pros, M. (2019). Ejercicios de autoconocimiento y empatía. Dipòsit Digital, 5-25. <http://hdl.handle.net/2445/131862>

Rompehielos: Edhuca. (s. f.). Para que no te rompas la cabeza. . .

Actividad de sesión: García Grau, E., Fusté Escolano, A., Balaguer Fort, G., Ruiz Rodríguez, J., & Arcos Pros, M. (2019). Ejercicios de autoconocimiento y empatía. Dipòsit Digital, 5-25. <http://hdl.handle.net/2445/131862>

Contención emocional: Fernández Delgado, D., & Tecglen García, C. (s. f.).
Guía práctica de la autoestima: Herramientas para construir una autoestima fuerte.
Convives Con Espasticidad, Convives con Espasticidad.
<https://www.convives.net/guia-practica-de-la-autoestima/#:~:text=La%20%C2%ABGu%C3%ADa%20pr%C3%A1ctica%20de%20a%20autoestima%C2%BB%20nace%20con,de%20la%20vida%20con%20la%20autoestima%20por%20bandera.>

Sesión 5. “Tu chispa interior”

Objetivos de la sesión

- Conocer y comprender la importancia de los cambios.
- Reconocerse y aceptarse como son en el momento presente y pensar en quién quieren ser.
- Aceptar que los cambios llevan un proceso.
- Unir su realidad del hoy con lo que quieren ser.

Justificación

Dentro de la política feminista uno de sus propósitos está basado en pro de la autoestima de las mujeres, logrando que los cambios en el mundo compaginen con los cambios internos de su subjetividad y que se impulse la influencia de ellas en sus propias vidas. Se trata de ser en el aquí y en el ahora, ser las mujeres que queremos ser (Lagarde, 2000b).

Realizar un cambio no siempre es sencillo, muchas veces resulta más fácil decirlo que hacerlo; no es lo mismo cambiar el lugar de los muebles de la casa o cambiar de elección sobre lo que se quiere comer, a cambiar la forma de ser, las

costumbres y hábitos que se tienen, ni nuestros comportamientos, son cambios más difíciles que requieren de un mayor esfuerzo para modificarlos. El cambio ha estado presente desde los inicios de la humanidad, en la naturaleza, en el clima de todos los días, en nuestros propios cuerpos que cambian constantemente. El cambio es intrínseco del tiempo, pues todas las cosas cambian de un modo u otro, pueden tener diferentes tiempos, pero sin duda alguna habrá un cambio y muchas veces es muy necesario realizarlos.

Sentirnos aceptadas y amadas es fundamental para que los seres humanos podamos sentirnos plenos y felices (Mitjana, 2022). Aceptarse tiene muchos beneficios además de un crecimiento personal, brinda una mayor autoestima y control personal, aporta una visión más racional y objetiva de los problemas más cercanos a la realidad, ayuda a no perder energía ni tiempo dando vueltas al problema ni los hace más grandes, permite buscar soluciones y encaminarse a la acción (Manuel editor, s.f.).

La autonomía es una condición que se alcanza mediante un proceso, no es una creencia, es una evolución que nunca para, si se quiere ser autónomas se necesita un trabajo continuo, se requiere que las mujeres se piensen, se vean, se sienta diferentes y no solo en la cuestión de salirse del molde, necesitan ser diferentes consigo mismas, no las que son en este momento, este cambio pone a la mujer en un estado constante de cambios (Lagarde, 1998), de transformación en el que ellas se vuelven las protagonistas de sus vidas, en las que sean egoístas y puedan mirarse y valorarse, el egoísmo es el principio de la autoestima.

A lo largo de las sesiones se ha ido trabajando con el autoconcepto y el autoreconocimiento de las mujeres, se ha buscado y trabajado con pequeños

cambios en ellas para fortalecer su autoestima. Se han permitido observar y conocer sus miedos, que puedan hablar sobre sus conflictos y que valoren los logros que han conseguido y las cualidades que tiene cada una. Por lo que en esta sesión se trabajan actividades en las que las participantes puedan afrontar los cambios, puedan reconocer lo que son hoy en día, en el momento en el que están, pero que también tengan noción de que existen más opciones y que pueden mejorar. Se debe considerar que el trabajar en incrementar y fortalecer la autoestima es una evolución que requiere de una continuidad para elaborar los procesos de autoestima, se necesita que exista un ir y venir entre cada encuentro, entre decir y vivir (Lagarde, 2000b), para que puedan ir aplicando los conocimientos y poder notar cambios en sí mismas.

Duración de la sesión

La sesión tiene un máximo de 180 minutos, esta sesión de acuerdo a las actividades abarca un máximo de 151 minutos, es importante recordar que los tiempos son una estimación por lo que podrían ser menos minutos o un poco más, sin olvidar que no deben de pasar de los 180 minutos.

Preguntas clave

¿Quién eres hoy? ¿Quién quieres llegar a ser? ¿Cómo son los cambios para ti?
¿Qué haces para llegar a lo que quieres ser?

Materiales para la sesión

Mesas tipo escritorio y sillas, proyector, laptop, presentación digital, hojas blancas, lapiceros, lápices, colores y plumones, pelota o algo similar, foto de las

participantes (Se deben pedir una sesión antes), hojas de diferentes colores, agujas, hilos de colores, tijeras, copia de cuento “Una sola letra”

Saludo y presentación

Duración: 8 minutos.

Objetivo: Crear un espacio de confianza entre todas las participantes para poder iniciar la sesión.

Desarrollo: Dar la bienvenida a las madres a la nueva sesión del taller, recordando que se debe de hacer de manera afectuosa y cálida para que las participantes se sientan en un lugar seguro para poder expresarse dentro de las actividades. Hacer una breve recapitulación sobre lo que se trabajó en la sesión pasada, para dar la introducción a la actividad rompehielos de esta sesión.

Material: Recurso humano.

Actividad rompehielos (El rey de los elementos)

Duración: 15 minutos.

Objetivo: Generar un ambiente de confianza y seguro para que se sientan cómodas al participar dentro de las actividades de la sesión, reduciendo la tensión o vergüenza que se pueda tener, facilitando la interacción del grupo.

Desarrollo: Esta actividad nos permite crear un ambiente relajado y ameno para poder iniciar la sesión, se busca que los participantes estén atentos y se sientan relajados. Se debe pedir que formen un círculo, la coordinadora tendrá la pelota y se la pasara a cualquiera, esa persona iniciará el juego, debe lanzarle la pelota a alguien más pero antes de lanzarla deberá decir un elemento (Aire, agua o tierra).

La persona que atrape la pelota deberá decir un animal que pertenezca a ese elemento (Por ejemplo: Elemento: Agua Animal: Tiburón), después de que dice su animal debe lanzarle la pelota a alguien más y antes de lanzarla debe de decir un elemento, la persona que la atrape debe de decir un animal con el nuevo elemento, así sucesivamente. Los pases deben ser rápidos al igual que las respuestas de las madres. Se puede lanzar las veces que sean (Que todos los participantes hayan pasado) solo se debe tener en consideración el tiempo, si se quiere acabar la actividad en cuanto hayan pasado está bien.

Material: Una pelota o algo similar (Que sea ligera pero sirva para lanzarse).

Introducción a la sesión

Duración: 15 minutos.

Objetivo: Brindar información relacionada al tema que se trabaja dentro de la sesión.

Desarrollo: Después de la actividad rompehielos, se hará la pequeña presentación sobre los beneficios que hay al hacer cambios en uno mismo, así como en las dinámicas familiares para encontrarse en un mejor ambiente familiar.

- ¿Qué son los cambios?
- Reacciones ante los cambios
- Actitud ante los cambios que son necesarios
- ¿Qué podemos hacer para cambiar?

Material: Proyector, presentación digital (Se puede llevar a cabo la actividad sin la presentación, preferentemente utilizarla).

Actividad de sesión

Duración: 65 minutos (35 minutos para la primera actividad, 30 minutos para la segunda actividad).

Objetivo: Llevar a la práctica los temas que se trabajaron de manera teórica para poder comprender y manejar mejor la actividad de la sesión.

Desarrollo: Esta soy yo: En esta actividad haremos una presentación con dibujos sobre las mujeres que son en este momento, en donde pueden reconocer sus virtudes y conocer más sobre sí mismas y ver qué cambios le gustaría hacer para reconocerse, valorarse y aumentar su autoestima.

La coordinadora entregará los materiales para esta actividad que es una hoja blanca, un lápiz y colores o plumones. Las participantes deberán escribir alrededor de su foto (Se debe pedir una clase antes) ¿Qué mujer soy? Deben escribir quienes son en todos sus roles que viven tanto como madres, hijas, esposas, parejas, mujeres, empleadas, emprendedoras, etc. Al terminar compartirán con todas sus respuestas, para pasar a la siguiente actividad.

Mi costurero emocional: Esta actividad es una metáfora, en la que se busca que las participantes se vayan “reconstruyendo” como mujeres que están en un proceso de fortalecer su autoestima y su autoreconocimiento.

Antes de iniciar la actividad se debe poner música suave que sea relajante para poder llevar a cabo la actividad. Se les va a dar una hoja de diferente color a cada una de las mujeres deberán de dibujar un corazón en ella, cuando lo tengan listo lo van a partir a la mitad, después de esto pueden cambiar una de las mitades con otro compañero para tener una mitad de un color diferente, no es obligatorio cambiar.

Cuando estén a la mitad se les pedirá que piensen que una de las mitades son ellas la mujer que son hoy en día, con todas sus actividades que realizan, con sus cualidades y sus defectos y la otra mitad son las mujeres que quieren ser (Pueden escribir en las mitades). Se les explicará que la actividad es una metáfora en donde vamos a juntar nuestras dos mitades, lo que somos hoy y lo que queremos ser mañana, todo lo que vivimos ayer, hoy y lo que viviremos mañana nos forma, es parte de nosotras.

Posterior a tener sus dos mitades, se les dará una aguja por participante y se pondrán hilos de diferente color sobre la mesa para que puedan coser su corazón (Elegirán su hilo y deberán coser poco a poco). Mientras lo cosen piensen en eso que querían alcanzar y lo que han alcanzado, piensen en lo que se han reconocido y valorado y lo que han considerado como una obligación. Cuando terminen de coserlo se hará una reflexión de la actividad, se les preguntará a las participantes que sentido le dieron a las cosas que utilizaron para coser su corazón.

- ¿Qué sentido le dan al hilo y la aguja?
- ¿Por qué eligieron ese color de hilo?
- ¿Qué fue lo que experimentaron durante la actividad?

Al concluir esta parte la tallerista añadirá que el corazón también puede ser una mariposa, y así como las mariposas nosotros también pasamos por diferentes cambios y eso nos ayuda a poder ser mejores cada vez, dan miedo, pero no son malos. Al terminar las dos actividades se les pedirá que compartan cómo se sintieron al realizarlas.

Materiales: Mesas tipo escritorio, sillas, hojas blancas, lápices, colores o plumones, foto de las participantes, agujas, hilos de diferente color, hojas de diferentes colores, tijeras

Sección de comentarios

Duración: 10 minutos.

Objetivo: Compartir la experiencia de cómo se sintieron con el ejercicio permitiéndoles reconocer mejor sus emociones y sentimientos que tuvieron durante la actividad.

Desarrollo: La coordinadora deberá pedir comentarios sobre lo que les pareció la actividad y lo que esta les hizo sentir. (No es necesario que todos participen, la participación debe ser por decisión propia). Nuevamente se agradecerá por sus comentarios y por conectar de manera emocional y poder compartirlo con todos, dando pie a la siguiente actividad.

Material: Recurso humano.

Contención emocional

Duración: 15 minutos.

Objetivo: Controlar y contener las emociones que se presentaron durante la sesión.

Desarrollo: Una sola letra: Para concluir la sesión se analizará un pequeño cuento sobre la importancia de cada una como persona, favoreciendo su autoestima para sentirse valiosas, por lo que hacen y por lo que son. Se les repartirá una copia

del cuento a cada una de las madres (También se puede proyectar para todas) (Anexos 9).

“Una sola letra”

¿Nunca has pensado qué pasaría con el mundo sin tu participación?

Sería como un máquina de escribir con un fíli grve en algún letr. Tí vez se puede leer más o menos claramente lo que aquí está escrito, pero nada fácil, ¿no? E, imagínate que de repente dos letras rompieron el fíli... ¿qué pasaría, no? Ni hablar de los, ¿de cuántos. C? ci?c? l@s y ? h y much@s que h@, . S@gu@nt@ t@ s@s p@sibl@s p@ t@s @ mu@d@s. ¿i r@? Y@`@j@Y? ?s@s @ @ r? ¿i èY i

Después de leerlo se analizará la importancia que cada letra tiene dentro de un texto, haciendo una analogía de la importancia que cada una tiene en este mundo, especialmente en sus vidas. Necesitan verse a sí mismas como un individuo que tiene muchas habilidades y cualidades y que ellas mismas pueden hacer un gran cambio en su propia percepción.

Material: Copia del cuento “Una sola letra”.

Reflexión final

Duración: 15 minutos.

Objetivo: Buscar que las participantes puedan dar un comentario final recapitulando todo lo que se sintió y vivió a lo largo de la sesión.

Desarrollo: La coordinadora deberá pedir una última reflexión del cómo se sintieron los participantes después realizar la actividad, así mismo deberán

compartir el cómo se van de la sesión. (Si alguna participante no participó antes se debe dar preferencia para poder escuchar los comentarios de todas).

Al terminar sus comentarios se les pedirá que en el emociómetro coloquen como se sintieron a lo largo de la sesión, para esto se les pedirá que dibujen una carita de acuerdo a su emoción (Ejemplos del emociómetro en anexos).

Material: Recurso humano, emociómetro, plumones.

Cierre de la sesión

Duración: 8 minutos.

Objetivo: Cerrar la sesión con comentarios breves por parte de la coordinadora del cómo se vio la sesión, agradeciendo su participación y asistencia.

Desarrollo: La coordinadora deberá dar un cierre a los comentarios para finalizar la sesión dando un pequeño resumen del cómo se vio la sesión y la participación de los integrantes del taller. Posterior al pequeño resumen finaliza agradeciendo la participación y asistencia a la sesión y reiterando que habrá más sesiones.

Material: Recurso humano.

Anexos

Sesión

5:

https://drive.google.com/drive/folders/1RV4kwm7eOf_juS8uXYI8kcw_w0qY77jF?usp=drive_link

Presentación: Canva: https://www.canva.com/design/DAGWI303seQ/JtwjuQ9E-ijYtQ1Whp6sHww/edit?utm_content=DAGWI303seQ&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton

PDF:

https://drive.google.com/file/d/1flQwWRqzgeCZNJWvCTuSASch7A2AFYII/view?usp=drive_link

Referencias

Justificación:

Lagarde, M. (1998). Claves feministas para el poderío y la autonomía de las mujeres: memoria.

Lagarde, M. (2000b). Claves feministas para la autoestima de las mujeres.

Mitjana, L. R. (2022, 17 mayo). ¡Quiéreme tal y como soy! Por qué es importante aceptar a los hijos de forma incondicional. Bebés y más. <https://www.bebesymas.com/ser-padres/quiereme-tal-como-soy-que-importante-aceptar-a-hijos-forma-incondicional>

Manuel editor. (s. f.). ¿Qué es la aceptación en psicología? - Psicólogos a tu alcance en Madrid Capital - Mentes Abiertas Psicología. <https://www.mentesabiertaspsicologia.com/blog-psicologia/blog-psicologia/que-es-la-aceptacion-en-psicologia>

Rompehielos: Dinámicas de grupo para romper el hielo (s. f.). https://drive.google.com/file/d/10Zifezj2XJg9dpgdVPKjsYn0y5VOxFIA/view?usp=share_link

Actividad de sesión: César García-Rincón de Castro. (2020, 7 junio). El costurero emocional - metáfora y dinámica para reparar realidades rotas (inter o intrapersonales) [Vídeo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=mO4SxWoA9ow>

Contención emocional: Edhuca. (s. f.). Para que no te rompas la cabeza. . .

Sesión 6. “Una sinfonía de reconocimientos”

Objetivos de la sesión

- Recapitular los objetivos del taller y lo que se trabajó.
- Apreciar y observar la evolución de las mujeres después de las sesiones.
- Pedir sus comentarios finales y como se van del taller.
- Finalizar el taller de una manera agradable y memorable.

Justificación de la sesión

Agradecer reside en poder apreciar los aspectos de la vida que no son materiales, así como la voluntad que se tiene para reconocer que los demás desempeñan un papel en nuestro propio bienestar emocional. La gratitud es una emoción que está fuertemente relacionada con la salud mental, la satisfacción vital, el optimismo, la autoestima, las relaciones sociales y la felicidad que perdura a lo largo de la vida. Ser agradecido es una habilidad esencial para conseguir un autoconocimiento y una autogestión (Naciones Unidas, s. f.).

En nuestro cierre de taller, nuestro principal objetivo es que las mujeres puedan agradecer por llegar hasta esta última sesión, por todo lo que han hecho durante las actividades, por todo lo que se han permitido sentir y por lo que nos han compartido. Las actividades que se trabajan están enfocadas para que puedan agradecer por lo

que el taller les ha brindado, principalmente por lo que ellas han hecho, también se busca que puedan reconocer a sus compañeras, por la confianza que tuvieron de contar cosas que pueden ser muy personales y principalmente que se reconozcan por todo lo que son, por las grandes mujeres que han sido, que son en este momento y por las que serán, se agradecerán en cada uno de sus roles.

Las personas que son agradecidas son más felices y están más satisfechas con su vida, sus amistades, su familia, su comunidad y su persona. Llegan a experimentar más esperanza, optimismo y autoestima. El que puedan ser agradecidas contribuye a la esperanza, la resiliencia y el afrontamiento de las crisis, nos ayudan a poder gestionar de mejor manera las emociones como la pérdida y el estrés, dos emociones que pueden sentirse en constantes situaciones del día a día (Naciones Unidas, s. f.).

Para concluir el taller las actividades también nos permiten que el cierre sea de una manera amena y cálida, así como creativa y entretenida para que no sea tediosa y puedan finalizar de la mejor manera posible, a modo de que se lleven mejores momentos y también puedan ver que es lo que más les gustó del taller y lo que más les ayudo, permitiéndoles generar una mejor autoestima como mujeres que ejercen una maternidad y ver todo lo bueno que tienen y que hacen.

Duración de la sesión

La sesión tiene un máximo de 180 minutos, esta sesión de acuerdo a las actividades abarca un máximo de 141 minutos, es importante recordar que los tiempos son una estimación por lo que podrían ser menos minutos o un poco más, sin olvidar que no deben de pasar de los 180 minutos.

Preguntas clave

¿Cómo se sintió durante el taller? ¿Qué se lleva de las sesiones y las actividades trabajadas? ¿Qué consideran importante del taller?

Materiales para la sesión

Mesas tipo escritorio y sillas, bocina con la que todas puedan escuchar bien, proyector, laptop, presentación digital, hojas blancas (Preferentemente opalina), lapiceros, lápices y plumones, impresiones o dibujos de comida para picnic, reconocimientos para las mujeres

Saludo y presentación

Duración: 8 minutos.

Objetivo: Crear un espacio de confianza entre todas las participantes para poder iniciar la sesión.

Desarrollo: Dar la bienvenida a las madres a la nueva sesión del taller, recordando que se debe de hacer de manera afectuosa y cálida para que las participantes se sientan en un lugar seguro para poder expresarse dentro de las actividades. Hacer una breve recapitulación sobre lo que se trabajó en la sesión pasada, para dar la introducción a la actividad rompehielos de esta sesión.

Material: Recurso humano.

Actividad rompehielos (Me voy de viaje)

Duración: 15 minutos.

Objetivo: Generar un ambiente de confianza y seguro para que se sientan cómodas al participar dentro de las actividades de la sesión, reduciendo la tensión o vergüenza que se pueda tener, facilitando la interacción del grupo.

Desarrollo: Con esta actividad empezaremos a cerrar nuestro taller, ayudará a ir viendo qué es lo que se han llevado del taller, si les gusto y les dejó algo. Se trata de pasar muestras de afecto en círculo en un juego imaginativo, nos permite favorecer la autoestima de las participantes, la aceptación y la cohesión del grupo.

La coordinadora les pedirá a las madres que formen un círculo estando de pie. Se comenzará diciendo “Me voy de viaje a...” (Puede ser un lugar que les gustaría conocer o un lugar que las haga sentir seguras y felices), “y me llevo un(a)...” (Puede ser una emoción que se lleven del taller o que quieran hacer una muestra de afecto como un abrazo, un apretón de manos, chocarlas... si es una muestra afectiva se le debe dar a la siguiente persona del círculo). Ejemplo: “Me voy de viaje a mi recamara y me llevo un abrazo”.

La siguiente persona repite todo y añade algo y así sucesivamente hasta terminar el círculo. Se agradece por su participación y retomando ideas que se dijeron se comienza con la siguiente actividad.

Material: Recurso humano.

Introducción de sesión

Duración: 15 minutos.

Objetivo: Brindar información relacionada al tema que se trabajara dentro de la sesión.

Desarrollo: En esta última sesión en lugar de abordarse un tema nuevo, se hará una integración de todo lo visto a lo largo de estas sesiones.

- Objetivos y contenido del programa.
- Demandas iniciales y expectativas generales de las mujeres.
- Evolución del grupo ¿Cómo se vio el trabajo e interés de las participantes?
- Momentos significativos del grupo (Con fotos de las sesiones, si se puede un vídeo).

Al terminar esto pasaremos a nuestras actividades que nos ayudarán a despedirnos del taller.

Material: Proyector, presentación digital (Se puede llevar a cabo la actividad sin la presentación, preferentemente utilizarla).

Actividad de sesión

Duración: 45 minutos (20 minutos para la primera actividad, 25 minutos para la segunda actividad).

Objetivos: Llevar a la práctica los temas que se trabajaron de manera teórica para poder comprender y manejar mejor la actividad de la sesión.

Desarrollo: Nuestra carátula: Con esta actividad se pretende crear un recuerdo duradero y grato del taller, nos ayudará a entender los elementos claves dentro de este, así como que las mujeres puedan conectar sus ideas con aprendizajes previos y transferir sus ideas a nuevas situaciones.

Se les entregará una hoja, lápices, plumones o colores a las mujeres para que puedan diseñar su portada de libro. Utilizaran el nombre del taller como título del

libro, realizarán un dibujo que represente el cómo se sintieron durante el taller, así como también deben poner una frase o palabras que inviten a la gente a este taller de acuerdo al cómo se sintieron.

Me despido: En esta actividad trabajamos la parte narrativa, creativa y libre de las participantes a la hora de expresarse, permitiendo que puedan despedirse del taller y de sus compañeras de una manera libre y literaria.

La coordinadora deberá proporcionarle una hoja a cada una de las mujeres, al igual que un lapicero. Se les pedirá que realicen una carta o un poema (También pueden realizar las dos cosas) el cual será el prólogo de este libro titulado “La esencia de amarme” , en este prólogo se deben despedir del taller y de sus compañeras, deben expresar cómo se sintieron durante el taller, si se llevan algo y el por qué es importante conocer el contenido de este libro.

Al terminar su narrativa expondrán su carátula y su carta o poema a todo el grupo. Posterior a terminar las actividades, se les pedirá que compartan sus comentarios y el cómo se sintieron en las actividades.

Materiales. Hojas blancas, preferentemente opalina (Para ahorrar material se puede hacer en una sola hoja la actividad, se puede doblar a la mitad para que parezca un libro), lápices y lapiceros (Al menos uno por participante), colores o plumones.

Contención emocional

Duración: 35 minutos.

Objetivo: Controlar y contener las emociones que se presentaron durante la sesión.

Desarrollo: Un reconocimiento para ti: Esta actividad es la última de nuestro taller que nos evita dar un cierre frío y aburrido. Nos servirá para que podamos reconocernos entre todas por todo lo que hicimos durante nuestras sesiones, así como nos ayuda a favorecer la autoestima y la aceptación de cada uno y la cohesión del grupo.

La coordinadora les entregará un reconocimiento a cada una de las mujeres (Debe ser el suyo, pero que no vean el nombre hasta que se les indique) **(Anexo 11)**. Cuando cada participante tenga su reconocimiento deberá reconocerse y agradecerse por haber terminado el taller, por lo que aprendió, por el tiempo que dedicó, por sus avances y por todo lo que ha hecho en su vida, por todo lo que ha logrado, por todo lo que ha superado, por todo lo aprendido, por sus experiencias, por estar aquí, debe reconocer lo que es. Se agradecerá por sus aportaciones y se pasará a lo último.

Material: Mesa tipo escritorio, sillas, impresiones o dibujos de comida para un picnic, reconocimientos (Para cada una de las mujeres).

Reflexión final

Duración: 15 minutos.

Objetivo: Buscar que las participantes puedan dar un comentario final recapitulando todo lo que se sintió y vivió a lo largo de la sesión.

Desarrollo: La coordinadora deberá pedir una última reflexión del cómo se sintieron los participantes después realizar la actividad, así mismo deberán

compartir el cómo se van de la sesión. (Si alguna participante no participó antes se debe dar preferencia para poder escuchar los comentarios de todas).

Al terminar sus comentarios se les pedirá que en el emociómetro coloquen como se sintieron a lo largo de la sesión, para esto se les pedirá que dibujen una carita de acuerdo a su emoción (Ejemplos del emociómetro en anexos).

Material: Recurso humano, emociómetro, plumones

Cierre de la sesión

Duración: 8 minutos.

Objetivo: Cerrar la sesión con comentarios breves por parte de la coordinadora del cómo se vio la sesión, agradeciendo su participación y asistencia.

Desarrollo: La coordinadora deberá dar un cierre a los comentarios para concluir el taller, se les agradecerá a las mujeres por participar y por brindar un poco de su tiempo y por todo lo que comentaron, así como su disponibilidad para asistir a las sesiones y por la actitud que tuvieron durante todas la actividades.

Material: Recurso humano.

Anexos

Sesión

6:

https://drive.google.com/drive/folders/1aqC2AsP1XmPZJRnBJGJNZd8WQX8v7UEk?usp=drive_link

Presentación: Canva: https://www.canva.com/design/DAGWhuUx-kY/LvEkfpz53p0QbvABOxFUbQ/edit?utm_content=DAGWhuUx-kY&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton

PDF:

https://drive.google.com/file/d/1ap1G4wxxb_Nh3mrxdq_diBEoHVbO0Hr0/view?usp=drive_link

Referencias

Justificación: La ciencia de la gratitud. (s. f.). Naciones Unidas : Oficina de las Naciones Unidas contra la Droga y el Delito. <https://www.unodc.org/unodc/es/listen-first/super-skills/gratitude.html#:~:text=La%20gratitud%20contribuye%20a%20la,la%20oxitocina%20y%20la%20serotonina.>

Rompehielos: Edhuca. (s. f.). Para que no te rompas la cabeza.

Actividad de sesión:

- El Internacional. (2023, 11 abril). 9 Actividades para despedir el curso que dejan huella. El Internacional. <https://eleinternacional.com/blog/actividades-despedida/>
- Flipwit. (2023, 17 abril). 8 Actividades de cierre memorables para concluir una clase. Flipwit. <https://www.flipwit.com/blog/actividades-de-cierre-memorables/>

Contención: Edhuca. (s. f.). Para que no te rompas la cabeza.

Anexo 3. Ejemplo de diario

La esencia de amarme

El Arte de
SER YO
Mi diario personal

Este diario es para uso personal, puedes usarlo como mejor te parezca, anotar datos o cosas que te parezcan durante la sesión, dudas, comentarios, emociones, todo lo que quieras.

Yo soy:





Anexo 4. Cartelera personal



CARTELERA PERSONAL

Datos personales que serán utilizados para tener un criterio de todas las integrantes del grupo. Los datos son totalmente confidenciales.

DATOS GENERALES

Nombre y apellido: _____

_____ Edad: _____

Estado civil: _____ Lugar de origen: _____

Nivel de escolaridad: _____

Ocupación: _____ Empleo o autoempleo

Nivel socioeconómico: _____ Casa propia o rentada

Número de hijos: _____ Edades de los hijos: _____

Personas con quien vive: _____

DATOS ESPECÍFICOS

Atiende su salud: si no ¿Tiene tiempo libre para usted? si no

¿Cómo pasa su tiempo libre? _____

¿A participado en algún taller similar? si no



Anexo 5. En marcha estoy

En marcha estoy

Que sepa el mundo que en marcha estoy
Con mucho que ver y vivir

Con cielos azules andando voy

A un lugar así soñaba con ir

Que sepa el mundo que en marcha estoy

Que me gusta cada instante aquí

Con el sol más brillante, mis pasos doy

No se aparta la brisa de mí

Y es lo más importante volvernós a ver

No me importa donde tenga que ir

Mil historias hay que oír y van a ser

Las que quiero compartir

Tú diles que me siento bien con tanto que ver y vivir

Con la luna sobre mí duermo en un éden

Nada más se podría pedir

Ni la lluvia caer me va a cambiar

El sol siempre vuelve salir

Y sentir el viento sobre tu piel, te va a encantar

Cuántas cosas hay por descubrir

Sigo en mi camino

Mi destino

Es mi camino

(Es mi camino)

Que sepa el mundo en marcha estoy

Que voy a cumplir mi misión

Los cielos azules por donde voy

Dan alas a mi corazón

Diles todos que en marcha estoy

Que voy a volver a mi hogar

Con el sol más brillante mis pasos doy

Disfruto el camino al andar

En marcha estoy

Sí, en marcha estoy



Anexo 7. Combo de películas



- Monsters Inc.
- Pinocho
- Peter Pan
- Alicia en el país de las maravillas
- Tierra de Osos
- Rapunzel
- Winnie Pooh
- Valiente
- Cenicienta
- Toy Story
- Los increíbles
- El rey león
- Aladin
- Buscando a Nemo
- Piratas del caribe
- Iron Man
- The Avengers
- Spider Man
- La Bella y La Bestia
- Cars

Anexo 8. Autoconocimiento emocional



Conociéndome mientras siento

Soy una persona feliz cuando _____

Tengo miedo cuando _____

Lo que más me enfada es _____

Estoy triste cuando _____

Me siento querida cuando _____

Odio cuando _____

Me animo cuando _____

Me siento querida por _____

Me produce ansiedad _____

Lo que más me cuesta controlar es _____

Cuando tengo mucha rabia me provoca _____

Cuando tengo miedo siento _____

Me siento culpable de _____

Una de las cosas que más me indigna es _____

Me admiro por _____

Siento amor por _____

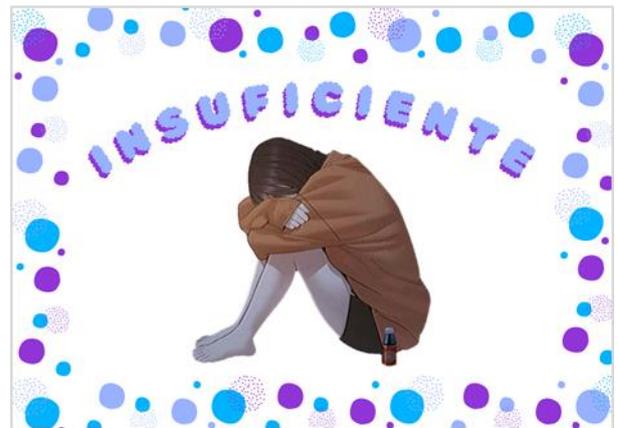
Siento temor de _____

Cuando estoy estresada _____

Anexo 9. Mi caja de emociones







Anexo 10. Una sola letra



Una sola letra

Seré como un miquin de escribir con un
foll grve en algun letra. Tal vez se puede
leer más o menos claramente lo que aquí está
escrito, pero no es fácil, ¿no? E, imagínate que
de repente dos letras componen un foll...
¿qué dices, no? Ni hablé de tés, s de
cutés. C? ci?c? lés y ? h y much
que h c. Seguramente tés? sés
pésblés pés tés el mu?d. i? r?i?
Yé?i?Y? ?Si? é? ?i ri? iSi èY i

Anexo 11. Reconocimientos

