

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
CENTRO DE INVESTIGACIONES EN PSICOLOGÍA - CIEPs-
“MAYRA GUTIÉRREZ”

**“EMPODERAMIENTO EMOCIONAL EN MUJERES QUE ASISTEN AL
PROGRAMA DE DESARROLLO PSICOLÓGICO COMUNITARIO JOCOTALES
CHINAUTLA 2,015”**

**INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN PRESENTADO AL HONORABLE
CONSEJO DIRECTIVO
DE LA ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS**

POR

**YESSICA LOURDES CHILÍN ARAGÓN
LILIAN ALEJANDRA SEGURA ARGUETA**

**PREVIO A OPTAR AL TÍTULO DE
PSICÓLOGAS**

**EN EL GRADO ACADÉMICO DE
LICENCIADAS**

GUATEMALA, NOVIEMBRE DE 2016

The background of the page features a large, faint watermark of the official seal of the University of San Carlos of Guatemala. The seal is circular, with the Latin motto "CETERAS ORBIS CONSPICUA CAROLINA ACCADEMIA COACTEMALIS INTER" inscribed around the perimeter. The central emblem depicts a shield containing a seated figure, likely a saint or historical figure, flanked by two lions. Above the shield is a crown, and below it is a horse. The shield is supported by two pillars, one labeled "PLUS" and the other "ULTRA".

CONSEJO DIRECTIVO
Escuela de Ciencias Psicológicas
Universidad de San Carlos de Guatemala

Licenciado Abraham Cortez Mejía
DIRECTOR

M.A. Mynor Estuardo Lemus Urbina
SECRETARIO

Licenciada Dora Judith López Avendaño
Licenciado Ronald Giovanni Morales Sánchez
REPRESENTANTES DE LOS PROFESORES

Pablo Josue Mora Tello
Mario Estuardo Sitaví Semeyá
REPRESENTANTES ESTUDIANTILES

M.A. Juan Fernando Porres Arellano
REPRESENTANTE DE EGRESADOS

c.c. Control Académico
CIEPs.
Reg. 0177-2015
CODIPs. 2642-2016

De Orden de Impresión Informe Final de Investigación

04 de noviembre de 2016

Estudiantes

Yessica Lourdes Chilín Aragón
Lilian Alejandra Segura Argueta
Escuela de Ciencias Psicológicas
Edificio

Estudiantes:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a ustedes el Punto SÉPTIMO (7º.) del Acta SESENTA Y CINCO GUIÓN DOS MIL DIECISÉIS (65-2016), de la sesión celebrada por el Consejo Directivo el 04 de noviembre de 2016, que copiado literalmente dice:

SÉPTIMO: El Consejo Directivo conoció el expediente que contiene el Informe Final de Investigación, titulado: **"EMPODERAMIENTO EMOCIONAL EN MUJERES QUE ASISTEN AL PROGRAMA DE DESARROLLO PSICOLÓGICO COMUNITARIO JOCOTALES CHINAUTLA 2015"**, de la carrera de Licenciatura en Psicología, realizado por:

Yessica Lourdes Chilín Aragón
Lilian Alejandra Segura Argueta

CARNÉ No. 2003-10452
CARNÉ No. 2005-17533

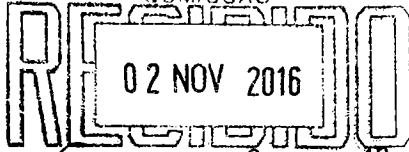
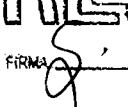
El presente trabajo fue asesorado durante su desarrollo por la Licenciada Wendy Segura, y revisado por la Licenciada Ninfa Cruz Oliva. Con base en lo anterior, el Consejo Directivo **AUTORIZA LA IMPRESIÓN** del Informe Final para los Trámites correspondientes de graduación, los que deberán estar de acuerdo con el Instructivo para Elaboración de Investigación de Tesis, con fines de graduación profesional.

Atentamente,

"ID Y ENSEÑAR A TODOS"

M. A. Mynor Estuardo Lemus Urbina
SECRETARIO

/Gaby

Escuela de Ciencias Psicológicas
Recepción e Información
GUM/USAC**INFORME FINAL**FIRMA:  HORA: 18:30 Registro: 0177-015

Guatemala, 02 de noviembre de 2016

Señores
Consejo Directivo
Escuela de Ciencias Psicológicas
Centro Universitario Metropolitano

Me dirijo a ustedes para informarles que la licenciada **Ninfa Cruz Oliva** ha procedido a la revisión y aprobación del **INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN** titulado:

**“EMPODERAMIENTO EMOCIONAL EN MUJERES QUE ASISTEN AL
PROGRAMA DE DESARROLLO PSICOLÓGICO COMUNITARIO JOCOTALES,
CHINAUTLA, 2015”.**

ESTUDIANTES:
Yessica Lourdes Chilín Aragón
Lilian Alejandra Segura Argueta

CARNE No.
2003-10452
2005-17533

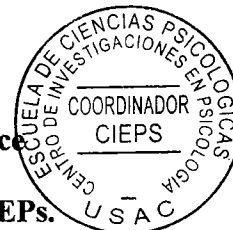
CARRERA: **Licenciatura en Psicología**

El cual fue aprobado el 21 de octubre del año en curso por el Centro de Investigaciones en Psicología CIEPs. Se recibieron documentos originales completos el 28 de octubre del 2016, por lo que se solicita continuar con los trámites correspondientes para obtener **ORDEN DE IMPRESIÓN**.

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”


Licenciada Miriam Elizabeth Ponce Ponce
Coordinadora

Centro de Investigaciones en Psicología CIEPs.
“Mayra Gutiérrez”





CIEPs. 098-2016
REG. 0177-2015

Guatemala, 02 de noviembre de 2016

Licenciada Miriam Elizabeth Ponce Ponce
Coordinadora
Centro de Investigaciones en Psicología CIEPs
Escuela de Ciencias Psicológicas

De manera atenta me dirijo a usted para informarle que he procedido a la revisión del INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN, titulado:

**“EMPODERAMIENTO EMOCIONAL EN MUJERES QUE ASISTEN AL
PROGRAMA DE DESARROLLO PSICOLÓGICO COMUNITARIO JOCOTALES,
CHINAUTLA, 2015”.**

ESTUDIANTES:
Yessica Lourdes Chilín Aragón
Lilian Alejandra Segura Argueta

CARNÉ No.
2003-10452
2005-17533

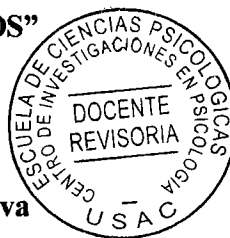
CARRERA: Licenciatura en Psicología

Por considerar que el trabajo cumple con los requisitos establecidos por el Centro de Investigaciones en Psicología, emito **DICTAMEN FAVORABLE** el 21 de octubre 2016, por lo que se solicita continuar con los trámites respectivos.

Atentamente,

“ID Y ENSEÑAR A TODOS”

Licenciada Naira Cruz Oliva
DOCENTE REVISORA



Guatemala, abril de 2016

M.A. Miriam Elizabeth Ponce Ponce
Coordinadora
Centro de Investigaciones en Psicología
-CIEPs- "Mayra Gutiérrez".

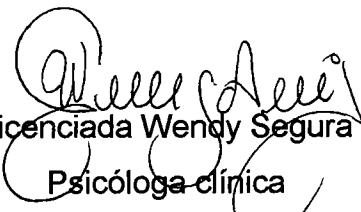
Por este medio me permito informarle que he tenido bajo mi cargo la asesoría de contenido del informe final de investigación titulado "Empoderamiento emocional en mujeres que asisten al programa de desarrollo psicológico comunitario jocotales, Chinautla, 2,015" realizado por las estudiantes Yessica Lourdes Chelín Aragón carnet 200310452 y Lilian Alejandra Segura Argueta carnet 200517533.

El trabajo fue realizado a partir del mes de marzo de 2,015 hasta el mes de noviembre de 2,015.

Esta investigación cumple con los requisitos establecidos por el Centro de Investigaciones en Psicología, por lo que emito DICTAMEN FAVORABLE y solicito se proceda a la revisión y aprobación correspondiente.

Sin otro particular, me suscribo,

Atentamente,


Licenciada Wendy Segura
Psicóloga-clínica
Colegiado No. 4436
Asesora de contenido

Guatemala, 11 febrero de 2016

M.A.
Miriam Elizabeth Ponce Ponce
Coordinadora
Centro de Investigaciones en Psicología
-CIEPs- "Mayra Gutiérrez".

Deseándole éxito al frente de sus labores, por este medio le informo que las estudiantes Yéssica Lourdes Chilín Aragón carné 200310452 y Lilian Alejandra Segura Argueta carné 200517533 realizaron en este centro de práctica 40 pruebas psicométricas así como talleres con las mujeres del programa de Adultos como parte del trabajo de investigación titulado "Empoderamiento emocional en mujeres que asisten al programa de desarrollo psicológico comunitario jocotales, chinautla, 2,015" en horario de 10:00 a 12:00 horas.

Las estudiantes en mención cumplieron con lo estipulado en su proyecto de investigación, por lo que agradecemos la participación en beneficio de nuestra institución.

Sin otro particular, me suscribo,

Atentamente,

Lic. Rosa Pérez de Chavarría
Psicóloga
Col. 3452

Licenciada Rosa Pérez
Psicóloga clínica

Colegiado No. 3452

Teléfono 54083487

PADRINOS DE GRADUACIÓN

POR: YESSICA LOURDES CHILIN ARAGÓN

VICTORIA CAROLINA GARCÍA MONZÓN
LICENCIADA EN CIENCIAS JURÍDICAS
ABOGADA Y NOTARIA
COLEGIADO NO. 15500

RUDY ALEXANDER GARCÍA MONZÓN
LICENCIADO EN CIENCIAS JURÍDICAS
ABOGADO Y NOTARIO
COLEGIADO NO. 22596

POR: LILIAN ALEJANDRA SEGURA ARGUETA

WENDY GABRIELA SEGURA ARGUETA
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA
COLEGIADO NO. 4436

AUGUSTO ROGELIO PACHECO CABRERA
INGENIERO AGRÓNOMO
COLEGIADO NO. 4160

ACTO QUE DEDICO A:

DIOS Y LA VÍRGEN MARÍA: Por todo su amor y misericordia, mi vida tiene sentido porque está en sus manos.

ESPOSO: Eduardo García, por todo tu amor, apoyo y compañía, por ser mi ejemplo de perseverancia y dedicación. ¡Te amo!

HIJOS: Mayrita Lourdes, por enseñarme a luchar y a valorar cada regalo que Dios me ha dado. Bienvenido bebé, junto con tu hermana eres mi motivación ¡Los amo!

PADRES: Armando Chilín y Patricia Aragón; por permanecer juntos para enseñarme lo que es verdaderamente importante en la vida.

HERMANOS: María Dolores en el cielo. José Armando, por creer en mí; yo creo en ti y sé que llegarás lejos, te quiero mucho y te admiro.

ABUELOS: Abel Chilín, Dora De Leóny Marina García; porque con su amor me han enseñado que puedo contar con ustedes, deseo ser motivo de orgullo y que se sientan satisfechos por haber dejado una marca en mi vida.

FAMILIA: Suegros, cuñados, sobrinos, tíos y tías, primos y primas; por su apoyo y amor incondicional.

AMIGAS: Arely Marroquín, Astrid Hernández, Evka Sllunicko, Zully Salguero, María del Mar Maldonado, Marisol Loaiza y Flor García, por ser un ejemplo a seguir y por compartir mi felicidad. Rogelio Pacheco, Alejandro Pacheco Segura y Alejandra Segura especialmente por ser un pilar esencial en mi vida, siendo ese instrumento de Dios que me ha dado las palabras justas para cada ocasión.

YESSICA LOURDES CHILIN ARAGÓN

ACTO QUE DEDICO A:

DIOS: Con todo mi amor en agradecimiento a toda bendición. Por darme en cada momento la fuerza, la sabiduría y mostrarme el camino a seguir.

ESPOSO: Rogelio Pacheco con profundo amor. Por su apoyo incondicional durante todo momento de mi carrera.

HIJO: Rogelio Alejandro, a ti te dedico este logro como insignia de mi amor por ti y de todo lo bueno que deseo para tu futuro, pues a través de este logro juntos y con la ayuda de Dios podremos alcanzar cosas mejores... y mi más anhelado deseo, ser para ti ejemplo de que todo lo que te propongas lo podrás alcanzar. ¡Te amo hijo!

PADRES Y HERMANAS: Cesar Segura y Lily de Segura, con amor en agradecimiento a todo sacrificio dedicado para mi formación. Por ser ejemplo y estímulo para mi vida en todo sentido y rodearme en todo momento de amor y oraciones. Vicky, Wendy y Stephanie, a ustedes que forman parte fundamental de mi vida y me llenan cada día con su amor, alegría y oraciones. ¡Las amo muchísimo!

FAMILIA Y AMIGOS: Domingo y Dina de Pacheco, Gabriel Hernández, Luis Carrillo, Harold Chan, David, Sergio, Alex y Guisela Pacheco, Javier Castro, Mama Anita y Mama Gina, Marisol, Irma y Daniel Paredes, Dania y Gilmar Delgado. En especial a mis sobrinos Isaac y Jimenita, Adriana, Susan y José Javier, deseando que este logro sea un ejemplo de que con perseverancia se puede alcanzar cada una de nuestras metas tomados de la mano de Dios. Mirta de Ardón, Eduardo, Yessica y Mayrita García, con cariño especial y admiración.

LILIAN ALEJANDRA SEGURA ARGUETA

AGRADECIMIENTOS A:

La Universidad de San Carlos de Guatemala, Escuela de Ciencias Psicológicas y a todos sus docentes que fueron parte de nuestra formación.

Licda. Ninfa Cruz por contar con sus valiosos conocimientos para la realización de nuestro proyecto.

DEPSIC por abrirnos sus puertas ya que sin su colaboración no hubiera sido posible llevar este proyecto a cabo.

Grupo de mujeres de DEPSIC por la confianza depositada en nosotras al abrir sus corazones y compartirnos tantas experiencias privadas que nos ayudaron a enriquecer este proyecto de investigación.

Todas las personas quienes colaboraron con nuestro proyecto de investigación de forma directa e indirecta, pues con su ayuda y oraciones nos hicieron sentir su apoyo incondicional, especialmente a Ing. Rogelio Pacheco, Lic. Eduardo García, nuestra asesora Licda. Wendy Segura, Licda. Gabriela Herrera y Sr. Armando Chilín.

Muy especialmente a todas aquellas personas que dedicaron valioso tiempo para cuidar de nuestros más preciados tesoros, nuestros hijos Rogelio Alejandro y Mayra Lourdes, mientras realizamos dicho proyecto, ellas son Wendy, Stephanie, Vicky y César Segura, Gabriel, Isaac y Jimena Hernández, Luis Carrillo, Dina, Domingo, Adriana y Susan Pacheco, Wendy Bolaños, Patty, Armando y José Chilín, de todo corazón ¡mil gracias!

ÍNDICE

	Pág.
Resumen	
Prólogo	
CAPÍTULO I	
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA Y MARCO TEÓRICO	
1.1 Planteamiento del problema	5
1.2 Objetivos	8
1.3 Marco teórico	9
1.3.1 El empoderamiento	10
1.3.1.1 Los 4 aspectos del empoderamiento	13
1.3.2 El empoderamiento femenino	15
1.3.3 Las emociones	17
1.3.3.1 Emociones básicas y emociones cognoscitivas	18
1.3.3.2 Emociones positivas y negativas	20
1.3.4 El cautiverio emocional	25
1.3.5 Los paradigmas	31
1.3.6 Teoría cognitivo-conductual	33
CAPÍTULO II	
TÉCNICAS E INSTRUMENTOS	
2.1 Modelo de investigación	36
2.2 Técnicas	36
2.2.1 Técnicas de muestreo	36
2.2.2 Técnicas de recolección de datos	36
2.2.3 Técnicas de análisis de datos	38
2.3 Instrumentos	38
2.4 Operacionalización de objetivos	40

CAPÍTULO III

PRESENTACIÓN, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

3.1 Características del lugar y de la muestra	41
3.1.1 Características del lugar	41
3.1.2 Características de la población	41
3.2 Presentación y análisis de resultados	42
3.3 Análisis general	54

CAPÍTULO IV

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.1 Conclusiones	59
4.2 Recomendaciones	60

Bibliografía

Anexos

RESUMEN

“Empoderamiento emocional en mujeres que asisten al Programa de desarrollo psicológico comunitario, Jocotales, Chinautla, 2015”.

Autoras: Lilian Alejandra Segura Argueta
Yessica Lourdes Chilín Aragón

El objetivo de la presente investigación fue empoderar emocionalmente a las mujeres que asisten al Programa de desarrollo psicológico comunitario de Jocotales, Chinautla y brindar una herramienta que ofreciera alternativas para la mejora de la autoestima, afianzar la confianza en sí mismas y ser sujetas de sus emociones.

El empoderamiento es un proceso por el cual se aumenta la fortaleza espiritual, política, social o económica de los individuos, en este caso, mujeres, para impulsar cambios positivos de las situaciones en que viven. Para la realización de este estudio se trabajó con una fuente de información directa, la cual consistió en un grupo de 40 mujeres que asisten al programa de desarrollo psicológico comunitario DEPSIC. Se obtuvo información mediante la aplicación del Test psicométrico PANAS y de un FODA, permitiendo así responder a las siguientes interrogantes: ¿Cuáles son las emociones negativas que permiten la anulación o la no constitución de las mujeres en sujetas de su realidad? ¿Cuáles son las debilidades y amenazas de las mujeres que asisten al programa de desarrollo psicológico comunitario? de igual forma permitió descubrir ¿Cuáles son las fortalezas y oportunidades de las mujeres que asisten al programa de desarrollo psicológico comunitario? y mediante la profundización de esta herramienta también permitió saber si ¿Existe consciencia en las mujeres sobre esas fortalezas y debilidades que poseen a nivel emocional? Finalmente se determinó ¿Cuáles son las herramientas que permiten transformar las amenazas y debilidades a nivel emocional? Se utilizó toda esta información proporcionada por ellas para enriquecer la construcción de un manual que estableció las herramientas que contribuyeron a la autoayuda emocional y su empoderamiento emocional. La corriente psicológica en la cual se fundamentó la investigación fue la teoría cognitivo conductual ya que al lograr el proceso de empoderamiento emocional en cada una de las mujeres objeto de estudio se consiguió que modificaran sus conductas al lograr que identificaran sus fortalezas, fueran capaces de tomar decisiones y por ende encontrar un sentido de vida que les motive a ser independientes y aumentar su valor propio.

Se concluye que a través de un empoderamiento emocional se puede mejorar la calidad de vida y se espera que las mismas mujeres que se beneficiaron por medio de la presente investigación puedan compartirlo con otras mujeres.

PRÓLOGO

La situación emocional de las mujeres se ha visto alterada o deteriorada debido a distintos factores que han afectado su diario vivir, estos pueden ser el desempleo, el cuidado de la familia, las enfermedades, los paradigmas, el estigma social, los problemas de baja autoestima, la necesidad de aprobación por parte de figuras de autoridad así como la codependencia. Es por ello que la presente investigación titulada “Empoderamiento emocional en mujeres que asisten al programa de desarrollo psicológico comunitario DEPSIC, Jocotales, Chinautla,” contribuyó al cambio emocional de mujeres que al atravesar por algunos de los problemas anteriormente descritos han resultado heridas y destruidas emocionalmente, esta experiencia devastadora las ha llevado a un proceso sistemático de destrucción de la personalidad que contribuye a toma de malas decisiones que afecta su realización como mujeres, como madres, como profesionales, como trabajadoras, entre otras áreas de su vida afectadas, generando un entorno familiar que resulta no beneficioso para los hijos y para ella misma.

Durante el desarrollo del estudio realizado se profundizó en el conocimiento que cada una de las mujeres estudiadas tiene de sí mismas. Al identificar y estudiar lo que las mujeres pudieron compartir respecto a las fortalezas y las oportunidades que poseen y cuáles son las debilidades y amenazas que podrían afectar su estado emocional y su desarrollo psicosocial como mujeres se logró la creación y aplicación de un manual que proporciona herramientas que contribuyen al alcance de un empoderamiento emocional, por medio del desarrollo de una conciencia personal que permite cambiar sentimientos, actitudes y conceptos que han sido infundidos por otras personas.

El presente trabajo trascendió en la importancia del autoconocimiento y del empoderamiento emocional en las mujeres, esto según el contexto de las

limitaciones de cada una. Se benefició de forma real a manera de cambiar las inseguridades en las mujeres por acciones que les ayuden a ser dueñas de su vida emocional y como consecuencia ser personas más seguras que contribuyan a la construcción de una familia sana emocionalmente, con el objeto de alcanzar una mejor calidad de vida, tomando en cuenta la importancia de la madre en la dinámica familiar.

Se espera que el empoderamiento emocional que cada una de las mujeres participantes del estudio alcanzó pueda beneficiar psicosocialmente a otras mujeres, el cambio y la toma de consciencia en cada una de ellas propiciará la necesidad de transmitir lo aprehendido a otras mujeres que a diario viven situaciones de desigualdad, machismo, baja autoestima, discriminación, entre otras, y así puedan convertirse en mujeres generadoras de cambios. Tomando en cuenta todas estas condiciones que experimenta la mujer guatemalteca la investigación realiza un análisis de esas categorías, y de acuerdo a las necesidades de las mujeres estudiadas se abordan en el programa de apoyo aplicado, y se adjunta como herramienta fundamental para empoderar emocionalmente a mujeres que se encuentren en situaciones similares a las de la muestra en la presente investigación.

El presente informe está dividido en cuatro capítulos los cuales se describen a continuación: en el primer capítulo se encuentran el planteamiento del problema y el marco teórico, importantes para la realización de la presente investigación, evidencian toda la teoría y responden a la necesidad social que existe de generar herramientas que permitan un empoderamiento entre las mujeres que son víctimas de la desigualdad social. Aquí se encuentran las razones y la teoría que avala los resultados obtenidos desde las mujeres que formaron parte del presente estudio.

En el segundo capítulo se encuentran las técnicas e instrumentos que fueron utilizados para llevar a cabo el estudio, el modelo de investigación utilizado así como las técnicas de muestreo, de recolección de datos y de análisis que permitieron investigar cualitativamente y medir objetivamente los resultados obtenidos en el estudio con las mujeres que participaron.

En el tercer capítulo se describe la presentación, análisis e interpretación de los resultados obtenidos, las características de la población así como los resultados de forma gráfica de las pruebas aplicadas dentro del estudio. Por último, en el cuarto capítulo se incluyen las conclusiones y recomendaciones por parte de las investigadoras respecto a los datos encontrados y analizados cuidadosamente en el campo de investigación.

Tomando en cuenta la participación activa y la disposición, se agradece de manera especial a las mujeres que formaron parte del estudio, por ser un ejemplo a seguir en cuanto a tomar la decisión de empoderarse a pesar de su realidad y lograr con esto ser sujetas de sí. Y a DEPSIC se agradece por el servicio social que realiza desde hace ya varios años, por el compromiso adquirido y bien realizado a través de sus estudiantes que demuestran capacidad y disposición con cada uno de sus pacientes y porque con su colaboración se logró realizar el proceso de empoderamiento emocional que ayudará a muchas otras mujeres a mejorar su calidad de vida. El manual que se presenta a continuación y que se realizó posteriormente de conocer a las mujeres puede ser una herramienta que enriquezca el apoyo que han realizado por mucho tiempo.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA Y MARCO TEÓRICO

1.1 Planteamiento del problema inicial

Las mujeres a lo largo de la historia han estado sujetas o sometidas a diversas situaciones dentro de los ámbitos en los que se desarrollan, siendo éstos el ámbito social, familiar y laboral, condiciones de descalificación y anulación que no le han permitido desarrollarse como mujeres, como personas, como seres sociales. Esta condición de nulidad hacia las mujeres se debe específicamente a paradigmas establecidos erróneamente, los cuales están relacionados con el machismo y el patriarcado, ya que la sociedad ampara la diversidad de conductas que la descalifican como mujer.

Según Elvira Muliterno: *“El empoderamiento femenino es el proceso interior que ha de realizar cada mujer para el aumento de autocontrol a través de la toma de conciencia, del trabajo sobre las cuatro dimensiones que componen al ser humano, estas son, la mental, lo físico, lo emocional y lo espiritual y de la conexión con su feminidad”*. (Muliterno, 2,015), por lo tanto se planteó la presente investigación titulada “Empoderamiento emocional en mujeres que asisten al programa de desarrollo psicológico comunitario, Jocotales, Chinautla” con el afán de que alcancen una mejor calidad de vida.

La radicalidad de paradigmas impuestos en la sociedad basados en la desigualdad, la desaprobación, el abuso de poder y otros factores como la discriminación, codependencia, violencia, duelo, agresión y diversas presiones de la vida cotidiana pueden afectar emocionalmente a las mujeres generando una desestabilización emocional que no les permite alcanzar un equilibrio físico, emocional y espiritual, manifestando en ellas una serie de emociones negativas

como culpa, ansiedad, odio, miedo, cólera, tristeza, desesperanza, enojo, frustración, temor, entre otras. Indudablemente estas condiciones negativas influyen en la toma de decisiones, la autovaloración, el autoconocimiento y el autocontrol, lo que propicia la no construcción de ese proceso interior de enriquecimiento emocional o empoderamiento que claramente contribuye al bienestar individual de la mujer, familiar y al desarrollo social.

La falta de empoderamiento no le permite a la mujer sentirse capaz, sentirse útil, constituirse como sujeto de relación porque se mantiene en constante dependencia, con baja autoestima y con necesidad de aprobación, lo que merma sus capacidades como mujer y por consiguiente no permite explotar su potencial, lo cual es un obstáculo para lograr convertirse en dueña de sí, de sus emociones y responsable de sus decisiones. Todo ello posteriormente tiene un impacto negativo a nivel psicosocial.

Considerando lo anterior, este trabajo de investigación se puso como objetivo empoderar emocionalmente a las mujeres que asisten al programa de desarrollo psicológico comunitario de Jocotales, Chinautla, 2015. Para ello se recabó información mediante la aplicación del test psicométrico PANAS y un FODA, esto permitió responder a las siguientes interrogantes ¿Cuáles son las emociones negativas que permiten la anulación o la no constitución de las mujeres en sujetas de su realidad? ¿Cuáles son las debilidades y amenazas de las mujeres que asisten al programa de Desarrollo Psicológico Comunitario? de igual forma permitió descubrir ¿Cuáles son las fortalezas y oportunidades de las mujeres que asisten al programa de desarrollo psicológico comunitario? y mediante la profundización de esta herramienta también se pudo saber si ¿Existe conciencia en las mujeres de esas fortalezas y debilidades que poseen a nivel emocional? Finalmente se determinó ¿Cuáles son las herramientas que permiten transformar las amenazas y debilidades a nivel emocional?

Se utilizó toda esta información proporcionada por ellas para enriquecer la construcción de un manual que establece las herramientas que contribuyeron a la autoayuda y al empoderamiento emocional, para que los sentimientos negativos que presenten sean transformados en oportunidades de crecimiento, de transformación, de construcción de ideas y creencias basadas en el “no puedo”, en el “no valgo” y en un sinfín de sentimientos de incapacidad.

Esto indudablemente reconstruye la autoestima que ha sido destruida y lesionada por las condiciones de desigualdad que experimentan las mujeres que asisten al programa de desarrollo psicológico DEPSIC.

1.2 Objetivos

Objetivo general

- Empoderar emocionalmente a las mujeres que asisten al programa de desarrollo psicológico comunitario, Jocotales, Chinautla, 2,015.

Objetivos específicos

- Identificar las emociones negativas que permiten la anulación o la no constitución de las mujeres como sujetas de sus emociones.
- Reconocer que fortalezas y oportunidades poseen las mujeres que asisten al programa de desarrollo psicológico comunitario, Jocotales, Chinautla, 2,015.
- Identificar las debilidades y amenazas de las mujeres que asisten al programa de desarrollo psicológico comunitario, Jocotales, Chinautla, 2,015.
- Concientizar a las mujeres que asisten al programa de desarrollo psicológico comunitario, Jocotales, Chinautla, 2,015 sobre las fortalezas y debilidades que poseen a nivel emocional.
- Establecer las herramientas a través de un manual de autoayuda emocional y empoderamiento emocional dirigido a las mujeres que asisten al programa de desarrollo psicológico comunitario, Jocotales, Chinautla, 2,015.

1.3. Marco teórico

Antecedentes

La situación emocional de las mujeres guatemaltecas en cierto modo puede verse alterada o deteriorada debido a distintos factores que pueden afectar su diario vivir como el empleo, el cuidado de la familia, las enfermedades, el estigma social, los problemas de baja autoestima, puesto que no es fácil aprender a estimarse por sí misma; es por ello que mediante el autoconocimiento se puede guiar al empoderamiento de las emociones haciendo conciencia que tienen que cambiar sentimientos y actitudes que quizás ni siquiera saben que poseen, así como conceptos que otras personas de su entorno han infundido en ellas, la universidad de San Carlos de Guatemala y la Escuela de Ciencias Psicológicas han realizado varios estudios referentes al tema entre ellos “El empoderamiento de la mujer: Un factor determinante para superar la marginación social” estudio sobre el cambio de actitud y participación de las mujeres a través de la capacitación y organización social en la comunidad la Libertad, Municipio de Parramos, Chimaltenango, a través de un estudio de caso. Esta fue realizada por la licenciada Damaris Estrada Rosales.

La investigación tuvo como objetivo guiar y estimular a la mujer guatemalteca para que continúe luchando para posesionarse de los espacios que le corresponden, concluyendo que es necesaria la organización comunitaria femenina a nivel rural, porque empiezan a sentir que son más que simples espectadores, que tienen algo que decir que merece ser oído y considerado.

Si bien es cierto que en estas mujeres el hecho de organizarse juega un papel importante, también es cierto que no es la organización comunal en sí la que genera dichos cambios, sino la experiencia particular organizativa, el tipo de

organización, los fines concretos que se proponen y el esfuerzo específico en el aspecto formativo sobre género.

La investigación contribuye a la problemática expuesta ya que propone el empoderamiento de la mujer guatemalteca para erradicar la marginación social y por ende mejorar su situación emocional, de esta manera se considera que es importante entonces describir:

1.3.1 El empoderamiento

El empoderamiento es un término que no tiene un concepto establecido y cuyo significado puede variar según el contexto en donde se emplee, se utiliza en diversas ramas como en el ámbito psicológico, económico, social, político, educativo y espiritual, puede dársele un enfoque individual y colectivo.

“El concepto de empoderamiento no es nuevo; se encuentran referencias a este término desde los años 60, especialmente en el movimiento afroamericano y en la teoría de Paolo Freire, fundada sobre el desarrollo de la conciencia crítica. Los movimientos de mujeres del sector popular de América Latina y del Caribe y grupos feministas, requieren desde 1985 la noción de empoderamiento como, por una parte, relacionada con la toma de poder, haciendo hincapié principalmente en el fortalecimiento del autoestima, la confianza en sí mismo y la capacidad de elegir las orientaciones en su propia vida y, por otra, relacionada con el poder colectivo de cambio de las relaciones de género en las diferentes áreas: económica, política, jurídica y sociocultural”.(Charlier&Caubergs, 2007, p. 9).

El empoderamiento, desde el punto de vista individual hace referencia a que puede ser empleado como un proceso en el cual el individuo a través de factores

como el autoconocimiento y fortalecimiento del yo puede lograr afianzar su confianza, adueñarse de sí mismo y poder tomar decisiones.

“El empoderamiento está visto de esta forma como un proceso, una construcción de identidad dinámica con una doble dimensión: individual y colectiva” (Charlier&Caubergs, 2007, p. 10). Se considera al empoderamiento como el proceso de adquisición de poder en el ámbito individual y colectivo, este proporciona en el individuo o en una comunidad, la capacidad de actuar de forma autónoma y a la vez los medios necesarios y el proceso para lograr esta capacidad de actuar, de toma de decisiones en sus elecciones de vida y de sociedades.

Este enfoque del empoderamiento es retomado por varias instituciones feministas y ONG'S de desarrollo, las cuales abordan el proceso de empoderamiento distinguiendo cuatro niveles de poder según Jo Rowlands (Charlier&Caubergs, 2007, p. 10).

El «poder sobre»:*“esta noción está basada en las relaciones, bien de dominación, bien de subordinación, mutuamente exclusivas. Supone que el poder sólo existe en cantidad limitada, es un poder que se ejerce sobre alguien o, de manera menos negativa, que permite «guiar al otro». Suscita resistencias que pueden ser pasivas o activas.”* (Charlier&Caubergs, 2007, p. 10). Este nivel del poder se enfoca en la dominación o influencia que un individuo puede generar en otro, de manera que produzca cambios positivos o negativos en el mismo. Con respecto al empoderamiento en la mujer podría decirse que este enfoque busca que la misma sea capaz de guiar a otro de manera positiva desde un empoderamiento primario a nivel personal, por ejemplo, ser influencia positiva directa sobre algún miembro de la familia de manera que esta logre un equilibrio o una dinámica sana.

El «poder de»: *“un poder que comprende la capacidad de tomar decisiones, de tener autoridad, de solucionar los problemas y de desarrollar una cierta creatividad que haga a la persona apta para hacer cosas. La noción hace referencia, pues, a las capacidades intelectuales (saber y saber hacer) y a los medios económicos: al acceso y al control de los medios de producción y de los beneficios (tener).”* (Charlier&Caubergs, 2007, p. 10). Con respecto al empoderamiento emocional de la mujer, este nivel de poder busca que la mujer sea capaz de tomar sus propias decisiones, sepa tener el control de su vida y de sus emociones, ser autónoma y que tenga la propia capacidad de ser habilidosa y hacer cosas por sí misma utilizando su intelecto. Al lograr esto se puede deducir que la mujer tiene un equilibrio emocional lo que tendrá un impacto a nivel familiar y social pues será una influencia positiva dentro de la misma.

El «poder con»: *“poder social y político, hace hincapié en la noción de solidaridad, la capacidad de organizarse para negociar y defender un objetivo común (derechos individuales y colectivos, ideas políticas: lobby, etc.). Colectivamente, la gente siente que tiene poder cuando se organiza y se une en la persecución de un objetivo común o cuando comparte la misma visión.”* (Charlier&Caubergs, 2007, p. 10). Este tipo de poder se da en un enfoque colectivo, en unidad a otros individuos. Mediante este se busca un fin común o alcanzar un objetivo de beneficio para la comunidad.

El «poder interior»: *“esta noción de poder se refiere a la imagen de sí mismo, la autoestima, la identidad y la fuerza psicológica (saber ser). Hace referencia al individuo; y cómo éste, mediante el auto análisis y el poder interior, es capaz de influir en su vida y proponer cambios.”* (Charlier&Caubergs, 2007, p. 10). Este nivel de poder tiene un enfoque individual y no colectivo. Con respecto al empoderamiento emocional de la mujer se refiere al perfil que ella tiene de sí misma y como la misma se percibe, se basa en la confianza propia

que se tenga, en la autoestima, la autovaloración, la identidad y la fuerza psicológica. Este nivel de poder permite a la mujer tener un autoconocimiento que la impulse mediante el poder interno que posea a hacer cambios en su vida que sean positivos, emocionalmente enriquecedores y que le ayuden a tener un equilibrio emocional, mental, espiritual y físico.

“La capacidad de empoderamiento también está relacionada con las instituciones y las leyes con respecto a lo que se permite o no se permite hacer, esta área está relacionada con los aspectos culturales de la sociedad en la que vivimos”.(Charlier&Caubergs, 2007, p. 10). Esto se refiere a que el empoderamiento también conlleva que el individuo posea cierto grado de equilibrio emocional y responsabilidad que permita sujetarse a leyes o normas establecidas dentro del contexto en el cual el individuo se desarrolle tomando en cuenta que sean normas que no alteren el estado o equilibrio emocional del mismo.

1.3.1.1 Los 4 aspectos del empoderamiento

Según Jo Rowlands el proceso del empoderamiento tiene cuatro aspectos que explican la manera en que el poder puede ser manifestado, los cuales se describen a continuación:

Tener (poder de): *“Este concepto hace referencia al poder económico reforzado en términos de beneficios materiales como, por ejemplo, los ingresos, las tierras, las herramientas o las tecnologías. Sin embargo, este poder económico no se ve limitado a la posesión de recursos y riquezas, sino que también incluye una salud mejor, ganancia de tiempo, el acceso a ciertos servicios como el crédito, la información y la formación, los centros de salud, el mercado, etc.”*(Charlier&Caubergs, 2007, p. 13). La mujer según el nivel social o el contexto en el cual se desenvuelve puede verse afectada por factores

económicos que le produzcan desestabilidad o bien mejores oportunidades. El “Tener” es un aspecto de poder que se refiere a los recursos materiales que el individuo, en este caso mujeres, posean, por ejemplo, ingresos económicos, vivienda, tierras, etc., los recursos en mención, pueden ser de beneficio ya que esto facilita un mejor estilo de vida y acceso a necesidades básicas y servicios como vestido, alimento, salud, educación, formación y diversas herramientas.

Saber y saber-hacer (poder de): *“El “saber” hace referencia a los conocimientos o competencias prácticas e intelectuales reforzadas que permiten gozar de manera óptima de las oportunidades que se le presentan al individuo o a la comunidad.”*(Charlier&Cauberg, 2007, p. 13). Este aspecto del poder hace énfasis en la importancia de capacitar intelectualmente al individuo, referente a la mujer, brindarle la formación académica necesaria, lo cual permitirá generar en ella la capacidad de utilizar las herramientas adecuadas, la aplicación de conocimientos, desarrollar su pensamiento crítico, propio juicio, así como actuar conforme a esos conocimientos y los recursos que posea para beneficio de sí misma lo que posteriormente beneficia también a su familia y a su comunidad.

Querer (poder interior): *“Se trata del poder interno, la fuerza psicológica o el poder espiritual: valores, miedos, la confianza en sí mismo/a, la imagen de sí mismo/a. La capacidad y la voluntad de hacer por sí mismo/a elecciones sobre su futuro. Tomar conciencia de su propio proyecto de vida y de los retos a los que se enfrenta su comunidad. El concepto «querer» comprende al mismo tiempo dos elementos: el estado de ánimo (ser) y la capacidad de utilizarlo para con el otro (saber ser).”*(Charlier&Cauberg, 2007, p. 13). En diversas ocasiones y situaciones la mujer se ve afectada emocionalmente debido a paradigmas y a la desvalorización o desaprobación recibida por parte de la sociedad u otras figuras autoritarias en su vida, esto conlleva a que exista un desequilibrio interior que le impide tener un estado de ánimo estable. El estado de ánimo es un

elemento de suma importancia con respecto al “Querer”, aspecto del empoderamiento que se refiere al poder interior que cada persona empoderada posee dentro de sí, dicho poder permite en este caso a la mujer, ser dueña de sus emociones, tener la capacidad de tomar decisiones asertivamente y además tener un alto nivel de estima, valoración y conocimiento de sí misma, regularmente la ausencia de este poder interior anulado generalmente por la cultura es lo que permite la permanencia de sumisión e inferioridad de las mujeres, sumado a los otros dos aspectos mencionados con anterioridad.

Poder (poder interior y poder con): *“Tener la posibilidad de tomar decisiones, de asumir responsabilidades, de ser libre en sus actos y de utilizar recursos propios (tener, saber, querer). La toma de decisiones engloba varios aspectos: tener la posibilidad de tomar decisiones por sí mismo/a; tener la posibilidad de participar en la toma de decisiones; tener la posibilidad de influir en la toma de decisiones y controlar a aquellos o aquellas que tomen las decisiones en su nombre; tener la posibilidad de tomar decisiones por los otros, de mandar.”* (Charlier&Cauberg, 2007, p. 13). Este aspecto del poder se refiere a tener la capacidad de tomar decisiones, de tener responsabilidades, de ser libre en sus actos, tener la capacidad de reconocer y autorizar a aquellos que toman decisiones en su nombre al momento de que la situación lo amerite y también tener la capacidad de tomar disposiciones en nombre de otros cuando sea preciso, todo esto en el sentido de que en ciertas situaciones siempre hay una persona que debe tomar una decisión por todos.

1.3.2 El empoderamiento femenino

Según Elvira Muliterno *“El empoderamiento femenino es el proceso interior que ha de realizar cada mujer para el aumento de autocontrol a través de la toma de conciencia, del trabajo sobre las cuatro dimensiones que componen al ser*

humano mental, físico, emocional y espiritual y de la conexión con su feminidad” (Muliterno, 2015, p.20).

Este proceso de empoderamiento da lugar en la mujer a la toma de decisiones propias y acciones basadas en la autenticidad y en el amor propio o autoestima, en oposición al miedo u otras emociones negativas que se puedan experimentar como enojo, cólera, frustración, resentimiento, tristeza, etc., llevándola a alcanzar el control sobre la vida y tomando el puesto de autonomía y realización que le corresponde como mujer y que los paradigmas sociales y los distintos contextos en donde se desarrolla no le han permitido, integrando y expresando equilibradamente sus emociones, espiritualidad y valores femeninos llegando así a la propia autonomía e individualidad personal. El empoderamiento toma forma cuando la mujer comprende que es única y que su vida le pertenece y a partir de ese momento comienza un camino de autoconocimiento, valoración personal, valoración de los demás y de unión con otros hacia un beneficio común sin embargo, no hay que olvidar que ese proceso es largo y no se puede adquirir fácilmente.

“Cuando se habla de empoderamiento, el poder procede de la autenticidad, del poder interior de la persona para ello tiene que haber un fuerte sentido del yo y de la individualidad” (Muliterno, 2015, p.20). Para que este proceso interior pueda darse, la mujer debe poseer un alto concepto de sí misma, autoconocerse y tomar la determinación de querer hacer el cambio en su vida mediante la fuerza interior que ésta posea, para alcanzar tal realidad es importante que la historia de vida haya sido significativamente positiva, de lo contrario se generan una serie de mecanismos que no permiten a la mujer salir del círculo.

El proceso del empoderamiento ha de producirse a varios niveles de la persona, niveles que están relacionados entre sí, este proceso puede entenderse de forma tridimensional según Elvira Muliterno:

Poder individual: *“Tener un alto sentido del yo, auto conocerse, una alta autoestima, tener la capacidad de lidiar con las circunstancias de la vida, contar con los recursos necesarios para ser autónoma”* (Muliterno, 2015, p.27). Empoderarse a nivel individual significa tener la capacidad y la fuerza interior de hacer cambios positivos en la vida, ser una persona segura de sí misma, poseer un autoconocimiento verdadero con respecto a limitaciones, fortalezas, cualidades y debilidades y ser capaz de tomar decisiones libre y responsablemente.

Poder relacional: Según Jo Rowlands es la capacidad para negociar e influir en la naturaleza de la relación. *“A partir de sentirnos valiosas podemos relacionarnos con los demás desde una autoridad firme que precede de nuestra valía”* (Muliterno, 2015, p.27). Este empoderamiento solo es posible cuando la persona está vinculada a su interior y es consciente del valor y del amor propio, esto procede de su poder interior.

Poder colectivo: *“Es la capacidad de un grupo de personas para influir a niveles que no son posibles individualmente.”* (Muliterno, 2015, p.28). Este tipo de poder se da en lo social, político jerárquico, institucional y organizacional.

1.3.3 Las emociones

“Las emociones pueden ser consideradas como la reacción inmediata del ser vivo a una situación que le es favorable o desfavorable; es inmediata en el sentido de que está condensada y, por así decirlo, resumida en la tonalidad sentimental, placentera o dolorosa, la cual basta para poner en alarma al ser vivo

y disponerlo para afrontar la situación con los medios a su alcance” (Álvarez &Becerra, 2004, p. 1). En general este término se aplica para describir todo estado, movimiento o situación por el cual el ser humano percibe la importancia que una circunstancia determinada tiene para sí. En cada instante de la vida se experimenta algún tipo de emoción o sentimiento, el estado emocional propio varía a lo largo del día en función de lo que ocurre y de los estímulos que se perciben, estas no necesariamente son malas sino que permiten al ser humano adaptarse y protegerse de la realidad. Entre estas pueden mencionarse el miedo, la tristeza, el dolor, la ira, por mencionar algunas.

1.3.3.1 Emociones básicas y emociones cognoscitivas superiores

1.3.3.1.1 Básicas

“Los investigadores discrepan en lo que atañe al número de emociones básicas, pero existe consenso para incluir entre ellas, la alegría, la aflicción, la ira, el miedo, la sorpresa y la repugnancia. No existe cultura alguna de la que estén ausentes estas emociones. Además, no son aprendidas sino que forman parte de la configuración del cerebro humano” (Álvarez &Becerra, 2004, p. 2). Esto se refiere al hecho de que todo ser humano al momento de nacer trae consigo un repertorio de emociones que no son aprendidas, un ejemplo claro, es el que se observa en los bebés, ya que las expresiones faciales de sus emociones las transmiten en: sonrisas, muecas de dolor, temor ante algunos estímulos, etc. La expresión de las emociones es universal, es decir, que en todas las regiones y países del mundo, se manifiestan gesticularmente de manera similar.

1.3.3.1.2 Cognoscitivas superiores

“Las emociones cognoscitivas superiores difieren de las emociones básicas en varios aspectos. No son tan rápidas y automáticas como las emociones

elementales ni están asociadas universalmente a una única expresión facial” (Álvarez &Becerra, 2004, p. 3). En este tipo de emociones se puede tomar como ejemplo el amor ya que este es una emoción que crece de manera gradual con el pasar del tiempo lo cual es distinto al miedo, que embarga a una persona en cuestión de segundos. Por otro lado, el temor es fácilmente reconocible por la expresión facial, en cambio, no hay expresión facial específica ligada al sentimiento amoroso.

“Las emociones como el amor, son descritas como emociones cognoscitivas superiores, porque implican un procesamiento cortical mucho más intenso que las emociones elementales. Mientras que estas se procesan en buena medida en las estructuras subcorticales que yacen bajo la superficie cerebral, las emociones como el amor aparecen más asociadas a áreas del neocórtex, que es la parte del cerebro que más se ha expandido en los cinco últimos millones de años de la evolución humana”.(Álvarez &Becerra, 2004, p. 3). Las emociones cognoscitivas superiores requieren un procesamiento más complejo a nivel cerebral, mientras que las emociones básicas o elementales son espontaneas, es decir surgen a partir de la experiencia que se viva en el momento.

“Otras emociones cognoscitivas superiores son la culpabilidad, la vergüenza, el desconcierto, el orgullo, la envidia y los celos. Todas ellas son esencialmente sociales de un modo en que no lo son las emociones elementales”. (Álvarez &Becerra, 2004, p. 3). Esto se refiere a que el ser humano puede sentir miedo o asco ante ciertos estímulos, pero la existencia de ciertas emociones cognoscitivas superiores como el amor, la culpa, los celos o la envidia, requieren de otras personas para que se den, estas se podría decir son las desarrolladas culturalmente en la sociedad.

1.3.3.2 Emociones positivas y negativas

Según Álvarez & Becerra, (2004, p. 3) *“Las emociones son experiencias muy complejas y para expresarlas utilizamos una gran variedad de términos, además de gestos y actitudes”*. Se pueden utilizar distintas palabras para expresar las emociones que se estén experimentando, por lo tanto, es muy difícil hacer una descripción y clasificación de todas las emociones que se pueden experimentar. A continuación se muestra un cuadro con algunas emociones, tanto en sus aspectos positivos como negativos.

Tabla no. 1

Tabla de emociones positivas y negativas			
Emociones positivas		Emociones negativas	
Me siento ...	Siento ...	Me siento ...	Siento ...
Bien	Bienestar	Mal	Malestar
Feliz	Felicidad	Desgraciado	Desgracia
Sano	Salud	Enfermo	Enfermedad
Alegre	Alegría	Triste	Tristeza
Fuerte	Fortaleza	Débil	Debilidad
Acompañado	Compañía	Solo	Soledad

Fuente: El desarrollo social y afectivo. Seminario de tesis, Facultad de Educación, Universidad Mayor, Santiago, (2004).
Por Mónica Álvarez, María Becerra, Fabiola Meneses, p. 7.

“Las emociones positivas son aquellas que producen una experiencia emocional agradable. Estas son Alegría, orgullo, gratitud, ternura, interés. Este tipo de emociones forman parte de nuestro bienestar, favorecen el manejo del estrés, facilitan el rendimiento y mejoran las relaciones sociales y la salud. Características de la personalidad como el optimismo, la afabilidad o la estabilidad están asociadas con una mayor tendencia a expresar emociones positivas”. (Ministerio de sanidad, servicios sociales e igualdad. Gobierno de

España, 2015). Las emociones positivas son de gran importancia en el equilibrio emocional del ser humano, en el caso de las mujeres estudiadas, estas contribuyen al desarrollo del empoderamiento emocional ya que al experimentar diversas emociones positivas se aumenta el nivel de enriquecimiento interior, se mejoran las relaciones interpersonales y se logran manejar mejor otras emociones negativas como la ansiedad, tristeza, soledad, etc.

“Las emociones negativas son aquellas que producen malestar psicológico o desagrado. Las más estudiadas y las más conocidas son el miedo, la ira, la tristeza y la ansiedad” (Ministerio de sanidad, servicios sociales e igualdad. Gobierno de España, 2015). El malestar que las emociones negativas provocan en el ser humano va acompañado de una reacción desagradable en el cuerpo y también de una conducta de rechazo, tristeza o queja según sea el caso, a lo que se le conoce como activación fisiológica.

Generalmente se tiene la impresión de que faltan palabras para describir con precisión las emociones que se están experimentando. Pero según (Álvarez & Becerra, 2004, p. 20) *“debajo de esta complejidad hay un factor común a todas las emociones: cada emoción expresa una cantidad o magnitud en una escala positivo/negativo. Así, experimentamos emociones positivas y negativas en grados variables y de intensidad diversa”*. Se pueden experimentar cambios emocionales bruscos o progresivos, que influyan en el equilibrio emocional de manera positiva o negativa, toda emoción representa una magnitud o medida. Según (Álvarez & Becerra, 2004, p. 20) *“se puede reconocer en toda emoción dos componentes: un componente cualitativo que se expresa mediante las palabras que se utilizan para describir la emoción, sea positiva o negativa (amor, amistad, alegría, entusiasmo, angustia, temor, enojo, inseguridad, etc.). Por otro lado, toda emoción posee un componente cuantitativo que se expresa mediante palabras de magnitud (poco, bastante, mucho, gran, algo, etc.), tanto para las*

emociones positivas como negativas”. A continuación se muestra un cuadro que ejemplifica los componentes cualitativos y cuantitativos de las emociones ya sean positivas o negativas.

Tabla no. 2

Tabla de componente cualitativo y cuantitativo de las emociones positivas y negativas		
EMOCIÓN	= componente cuantitativo	+ componente cualitativo
<i>ej: me siento</i>	<i>muy</i>	<i>comprendido</i>
emociones positivas	+ ↑ extraordinariamente + muy + bastante + poco 0 magnitud	amor deseo respeto amistad comprensión alegría etc.
emociones negativas	- ↓ poco + bastante + muy + extraordinariamente -	tristeza temor inseguridad miedo desamparo rechazo etc.
<i>ej: siento</i>	<i>bastante</i>	<i>tristeza</i>

Fuente: El desarrollo social y afectivo. Seminario de tesis, Facultad de Educación, Universidad Mayor, Santiago, 2004.
 Por Mónica Álvarez, María Becerra, Fabiola Meneses, p. 8.

Por otro lado, debido a que el tema de investigación es el empoderamiento en mujeres que asisten al programa de desarrollo psicológico comunitario Jocotales, Chinautla, 2015, se enlistarán y describirán a continuación algunas de las emociones negativas más comunes que pueden dificultar el proceso de empoderamiento emocional.

Tabla no. 3

Descripción de algunas emociones negativas que dificultan el proceso de empoderamiento emocional		
Emoción	Definición	Afrontamiento
La hostilidad	<i>“Actitud social de resentimiento que conlleva respuestas verbales o motoras implícitas. Plutchik la considera como una mezcla de ira y disgusto, asociada con indignación, desprecio y resentimiento”. .</i>	<i>“Estado de humor negativo, caracterizado por expresiones de irritabilidad. La manifestación de la hostilidad es similar a la de la ira pues está muy relacionada con agresión”.</i>
La tristeza	<i>“Es una emoción que se produce en respuesta a sucesos que son considerados como no placenteros y que denota pesadumbre o melancolía”.</i>	<i>“Reduce la actividad en todo tipo de tareas, ya que está asociada con una reducción de la capacidad de atención, que se focaliza hacia dentro. Además de esta forma se previene el que se produzcan traumas y se facilita la restauración de energía”.</i>
El asco	<i>“Es la respuesta emocional causada por la repugnancia que se tiene a alguna cosa o por una impresión desagradable causada por algo”.</i>	<i>“Es el rechazo de objeto o situación desencadenante de la emoción. Para ello se produce la generación de respuestas de escape o evitación”.</i>
El miedo	<i>“Sentimiento producido por un peligro presente e inminente, por lo que se encuentra muy ligado al estímulo que lo genera”.</i>	<i>“Facilita la respuesta de escape o evitación de la situación peligrosa. Si la huida no es posible o no es deseada, el miedo también motiva a afrontar los peligros”.</i>
La ansiedad	<i>“Estado de agitación, inquietud y zozobra, producida por el miedo pero carente de un estímulo desencadenante concreto (miedo sin objeto), aunque a veces, está asociada a estímulos concretos (ansiedad social). La distinción entre ansiedad y miedo podría concretarse en que la reacción de miedo se produce ante un peligro real y la reacción es proporcional a este, mientras</i>	<i>“Estado de hipervigilancia que permite realizar un alto grado de exploración del medio ambiente”.</i>

	<i>que la ansiedad es desproporcionalmente intensa con la supuesta peligrosidad del estímulo que no está presente físicamente”.</i>	
La ira	<i>“Reacción de irritación, furia o cólera causada por la indignación y el enojo de sentir vulnerados nuestros derechos. Izard describe la ira como una respuesta emocional primaria que se presenta cuando un organismo se ve bloqueado en la consecución de una meta o en la satisfacción de una necesidad”.</i>	<i>“Produce una importante movilización de energía para las reacciones de auto-defensa o de ataque caracterizado por un alto vigor, fuerza y resistencia, impulso de atacar”.</i>
La culpa	<i>“Dolor causado por la preocupación, originada en el daño que se le ha hecho al objeto, o el temor de dañarlo. Sentimiento consciente o inconsciente de indignidad que sería, según Freud, la forma bajo la cual el yo percibe la crítica del súper yo”.</i>	<i>“Determina la necesidad íntima de reparar, actividad del yo dirigida a restaurar el objeto amado y averiado”.</i>

Fuente: Llopis, Vicente Mars (2,000) Emociones negativas. Extraído el 15 de Octubre de 2,015 desde <http://www.psicologia-online.com/areas/clinica.htm>

Las emociones descritas en el cuadro anterior, forman parte de la amplia gama de emociones negativas que el ser humano puede experimentar. Con respecto a las mujeres carentes de empoderamiento emocional, se puede inferir que son emociones que contribuyen con la anulación de un sano equilibrio emocional, lo que repercute en todos los ámbitos de la vida: familiar, académico, laboral y social, y que se convierte en un factor determinante para ser empoderada emocionalmente, sin ese desarrollo su proceso de enriquecimiento interior se verá afectado produciendo ese desequilibrio que le afectará psicosocialmente y no le permitirá hacer cambios en su vida, ser dueña de sus emociones, tener la capacidad de tomar decisiones asertivamente y además tener un alto nivel de estima, valoración y conocimiento de sí misma.

1.3.4 El cautiverio emocional

“¿Vives atrapada en una existencia ocasionalmente triste, preocupada, temerosa del futuro, sin expectativas, con la sensación de que no eres tú quien gobierna tu vida, con limitaciones económicas o cansada y sin energía? Entonces, sin duda alguna, Princesa estás en cautiverio.” (Tolmo, 2012, p. 21) La autora del libro sobre empoderamiento emocional citado anteriormente relata algunas de las situaciones emocionales en las que seguramente muchas mujeres se han encontrado más de una vez, a manera de pregunta hace reflexionar sobre el estado emocional actual y de cómo las mujeres creen que son o no dueñas de su vida. No es fácil aceptar que muchos de estos sentimientos descritos anteriormente han sido motivación para que de alguna manera la mente repita una y otra vez que la persona no es suficientemente valiosa.

El cautiverio emocional es un término de María Tolmo, el cual utiliza en su obra literaria, y explica que: *“a través de estar dormidas emocionalmente, las mujeres son o viven en su inconsciente, dejando que gobiernen su vida real las opiniones de todas las personas que participaron en su educación, que la mantienen cautiva”* (Tolmo, 2012, p. 22), indudablemente esta cita evidencia la falta de autonomía y la ausencia de conciencia en la mujer carente de empoderamiento emocional, es decir, el posicionamiento de objeto de la mujer.

“La adolescencia debería implicar el despertar de la conciencia, la época en la que empiezas a saber cuál es el propósito de tu vida, un tiempo que daría paso de forma natural a la edad adulta, la de la ¡Liberación! Pero, desgraciadamente, no suele ser así.” (Tolmo, 2012, p. 22). En esta etapa la familia, la escuela y todas las instituciones sociales juegan un papel importante para evitar caer en cautiverio emocional; la experiencia de vida en la infancia se refleja de una

forma directa en la adolescencia. Al no satisfacer dichas necesidades en las etapas mencionadas, traerán consecuencias en la etapa de la adultez.

El proceso de empoderamiento debería darse de forma natural durante la adolescencia, debido a que en esta etapa se da el encuentro con otras encrucijadas que obligan a tomar decisiones, sin embargo, la mayoría de mujeres no logran obtener dicho empoderamiento no permitiéndose visualizar de forma clara sus capacidades, ni aceptar sus virtudes y defectos viviendo sin prejuicios, culpas u obstáculos que se encuentran arraigados en la mente y que ha sido inculcados por la cultura, tienen algunas actitudes que las mantienen en una prisión emocional, tal es el caso de pensar, pensar, pensar y nunca actuar, *“Si vives pensando, leyendo manuales de autoayuda, escuchando audios motivadores o viendo películas que te emocionan y nunca pasas a la acción, si nunca llevas nada a la práctica, entonces ten por seguro que estás ¡en la prisión emocional!”* (Tolmo, 2012, p. 25). Esto puede interpretarse como dar vueltas a una misma idea y no encontrar la manera de tener una continuidad que con certeza ayude a actuar, esto contribuye a que el sentimiento de frustración crezca debido a que las ideas son buenas, pero hacerlas realidad es un proceso que se debe iniciar con ahínco y así mismo terminarlo, es decir, *“cuando se piensa mucho se genera una respuesta física a través de una agitación mental, el cuerpo puede reaccionar de distintas maneras tales como: dolores de cabeza, insomnio, acidez o una mala digestión”*. (Tolmo, 2012, p. 25), de la misma forma no se tiene consciencia de la postura, sensaciones o emociones por tener abandonado el cuerpo a causa del mucho pensar sin actuar.

Vivir en el pasado es otra de las causas que provocan mantenerse en cautiverio, *“si piensas frecuentemente en tu pasado, tu mente te mantendrá prisionera de los pensamientos y las imágenes que algún día sucedieron. Te mantendrá alejada de la realidad, te perderás lo que está ocurriendo en este*

preciso instante, porque ni siquiera te darás cuenta de lo que está sucediendo” (Tolmo, 2012, p. 26), El pasado está constituido por experiencias, ya sea que este sea bueno o no tan bueno, por tal motivo éste contribuye a quién se es en el presente y debe ser considerado para las mujeres a las que va dirigido el estudio. Debe considerarse las situaciones dolorosas y difíciles por las que se hayan atravesado; para salir del cautiverio es necesario encontrar la solución para aprender a vivir sin el problema, para este caso el empoderamiento emocional contribuye a salir del cautiverio emocional.

Es importante reconocer que cada experiencia es única, y que de ellas se aprende algo invaluable, porque lo vivido en el pasado indica quién se es en el presente y lo vivido contribuye a que la persona sea empoderada o no.

Permitir que los miedos sean los que controlen la vida, es otra razón por la que se vive en cautiverio, *“y esos miedos infantiles van creciendo contigo, se apoderan de tu vida y te impiden disfrutar del presente. Sea como sea, te están impidiendo alcanzar tus deseos y están arruinando tu vida”* (Tolmo, 2012, p. 28). En ocasiones no se percibe el sentimiento de miedo o temor que no permite salir del cautiverio y ser objeto de sí para estar empoderada y lograr la felicidad plena. Estos miedos pueden variar de una persona a otra, pero tomando como ejemplo los que la autora relata, se pueden mencionar: *“miedo de que me vuelva a pasar lo mismo, de quedarme sola, de perder el control, de que algo malo suceda, de expresar mis sentimientos, de que me hagan daño, de que no me quieran, de que se aprovechen de mí, de que me roben, de sufrir un accidente”* (Tolmo, 2012, p. 28), Todos los miedos son construcciones culturales que se arraigan en la representación mental y no permiten la visualización de otras vías de solución a los problemas y dan paso al no empoderamiento de la persona.

“Dentro de ti viven varios personajes, múltiples personalidades internas con voz propia que pueden estar bloqueando tu bienestar emocional. A una de ellas yo la llamo “la bruja malvada”, y es la que toma las riendas cuando te machacas con pensamientos y palabras crueles.” (Tolmo, 2012, p. 29). Cuando se comete una equivocación se manifiestan estas conductas donde sobresalen cosas dolorosas y palabras ofensivas que tienen poder negativo sobre el autoestima disminuyendo así la autoconfianza y evitando el empoderamiento, es importante descubrir estas conductas dentro de las mujeres que participan en el estudio para conocer los sentimientos negativos que llevan consigo.

Esconder o huir de la basura emocional es otra forma de mantenerse en cautiverio emocional, comenta la autora: *“Si las escondes, o sea si reprimes tus emociones, haciendo ver que no ha pasado nada, no hará que desaparezcan como por arte de magia, sino que tiempo después aún continuarán debajo de la alfombra”* (Tolmo, 2012, p. 30). Cuando se reprimen las emociones se acrecientan los sentimientos de ira, frustración y rabia, los cuales repercutirán en la salud tanto física como mental, por lo que es recomendable aprender a reconocer los miedos que se esconden detrás de esas emociones negativas, para confrontarlos y así iniciar el proceso de empoderamiento.

Relata la autora en otro apartado: *“Existen algunas enfermedades que actúan como redes, te atrapan, te poseen, porque se definen como si formaran parte de la naturaleza de esa persona: “soy diabética”, “soy hipertensa”, “soy celíaca”, “soy alérgica”. Lo mejor sería decir: “tengo diabetes”, “tengo hipertensión”, “tengo un problema de asimilación del trigo”, “hay alimentos que no puedo comer, de momento”. Este sería el primer paso para separar la “enfermedad” de ti misma”.* (Tolmo, 2012, p. 37). Cuando las mujeres se visualizan y hablan de sí mismas como una situación médica se adopta la enfermedad sin dejar una oportunidad para hacer que desaparezca, logrando que no quede esperanza de

estar saludable completamente, lo que significa no solamente que se vive en cautiverio emocional sino también que hay ausencia de empoderamiento emocional.

¿Y qué pasa cuando la mujer se compara con otras mujeres?, pues según la autora esta es otra forma de mantenerse cautiva, ella describe: *“La envidia y los celos son emociones que, si las almacenas, descargan en tu cuerpo fluidos dañinos que te envenenan. Compararte con otras mujeres, te separa y te aleja de tu corazón. Los celos son el baremo de tus inseguridades, tus miedos, tu falta de confianza en ti misma. A mayor angustia mayor falta de autoestima”*.(Tolmo, 2012, p. 38). Las emociones negativas se generan por la ausencia de empoderamiento emocional de la mujer, es así como los sentimientos de frustración provocan angustia al compararse con otras personas porque cada individuo es único y se debe apreciar cada virtud y cada defecto que se tenga para así llegar a empoderarse emocionalmente como persona y reflejarlo a través de la autoconfianza y de una buena autoestima.

Tolmo resalta en otro apartado que existen cinco trampas que provocan que la mujer no esté empoderada emocionalmente y que por ello no encuentre soluciones para salir del cautiverio emocional, se describen a continuación:

1. *Criticar y juzgar: “uno de los peores síntomas que indican que aún estás en cautiverio es la crítica y el juicio. Criticar cuando algo no te parece adecuado o no se ajusta a tu forma de pensar y actuar, te mantiene prisionera y absorbe una energía que necesitas para ponerte en acción. Si pierdes tu valioso tiempo en charlas sobre como “deberían” o “tendrían” que ser las cosas, estás dejando de actuar, en definitiva de ¡Vivir!”* (Tolmo, 2012, p. 53). Cuando se critica y se juzga a los demás se refleja la falta de empoderamiento emocional y autocontrol, es importante identificar estas actitudes y también a las personas que motivan a

hacer esto continuamente porque influyen y colaboran para permanecer en ese estado negativo. Esta crítica regularmente es instaurada desde la cultura y representa una gran carga subjetiva para la persona. Las mujeres que formarán parte del estudio a realizar deben tomar en cuenta las influencias negativas que pueden provenir de otras personas cercanas para dejar a un lado las críticas y dar inicio al proceso de empoderamiento emocional, pero hay que tomar en cuenta que ese es un proceso largo y que debe ir acompañado porque individualmente es difícil que se dé.

2. *El engaño y la mentira: “si no escuchas tu voz interior, te estás alejando de tu verdadero ser. Para desarrollar una verdadera fuerza de carácter tendrás que ser honesta contigo y con los demás.”* (Tolmo, 2012, p. 54). Tener carácter va unido a la autenticidad, por lo que para alcanzar el empoderamiento y salir del cautiverio emocional se debe ser genuino y auténtico en todas las situaciones y así acrecentar la autoconfianza y el autocontrol en todo lo que se lleve a cabo.

3. *Las quejas y los lamentos: “vivir en este mundo apegada a la negatividad te mantendrá indefinidamente en el cautiverio, a menos que seas consciente de ello y lo repares lo antes posible.”* (Tolmo, 2012, p. 55). Cuando las quejas forman parte de la vida cotidiana la persona se convierte en víctima, por lo que las mujeres que formen parte del estudio deberán evaluar si la causa de su falta de empoderamiento emocional es la situación de víctima que ellas mismas pueden generar y responsabilizarse de los sentimientos negativos que evidencien por no tener las herramientas para salir del cautiverio emocional.

4. *El apego y la obsesión: “Cuando el apego es desproporcionado se convierte en obsesión y está muy lejos del noble sentimiento del amor, las relaciones basadas en el miedo, desarrollan la posesión emocional, la dependencia y la humillación.”* (Tolmo, 2012, p. 56). El apego implica una

relación de empatía y cariño especialmente cuando es de madre a hijo, aunque se puede hablar del apego dentro de una relación de pareja sin embargo, cuando el apego es dañino da paso a la obsesión lo que desencadena dependencia y no permite el empoderamiento que es tan importante para tener una vida plena. Dentro del estudio es necesario considerar que las mujeres que participen en él conozcan la diferencia entre apego y obsesión para identificar los sentimientos negativos que pueden surgir por la obsesión.

5. *El perfeccionismo: “el perfeccionismo está relacionado con la baja autoestima y el miedo al fracaso. Un tipo de perfeccionismo que provoca mucha ansiedad en las mujeres es el relacionado con el cuerpo.”* (Tolmo, 2012, p. 57). El perfeccionismo tiene su base en la inseguridad propia, en la baja autoestima y está íntimamente ligado a la falta de empoderamiento pues mientras la persona no esté empoderada se sentirá insegura, con falta de confianza en sí misma y con miedo. El mundo actual formado desde la cultura, no proporciona las herramientas para alcanzar el empoderamiento emocional por ello es necesario que en la presente investigación a través de un manual se proporcionen herramientas puntuales que permitan a las mujeres empoderarse y dejar de lado esas construcciones mentales que se describen a continuación.

1.3.5 Los paradigmas

“La palabra Paradigma proviene del griego. Fue originalmente un término científico, y en la actualidad se emplea por lo general con el sentido de modelo, teoría, percepción, supuesto o marco de referencia. En el sentido más general, es el modo en que “vemos” el mundo, no en los términos de nuestro sentido de la vista, sino como percepción, comprensión, interpretación.” (R. Covey, 2012, p. 32). Los paradigmas indican la percepción del mundo según las experiencias vividas y principalmente según lo trasladado por los padres durante la niñez, es

decir, durante el proceso de socialización, estos paradigmas se encuentran en el interior a manera de mapa, en el cual durante la etapa adulta se pueden realizar los cambios necesarios para iniciar un proceso de empoderamiento que se vea reflejado en los nuevos paradigmas, adquiridos a través de la experiencia propia, porque se hace evidente que los paradigmas anteriormente establecidos en muchas ocasiones tienen errores que se deben corregir, sin embargo, es importante mencionar que el cambio de paradigmas es un proceso complejo porque es trabajar con ideas subjetivizadas desde hace varios años.

“Se puede entonces trabajar sobre la propia conducta: poner más empeño, ser más diligente, duplicar la velocidad. Pero nuestros esfuerzos sólo lograrán conducirnos más rápido al lugar erróneo. Uno puede así mismo trabajar sobre su actitud: pensar más positivamente acerca de lo que intenta. De este modo tampoco se llegaría al lugar correcto, pero es posible que a uno no le importe. La actitud puede ser tan positiva que uno se sienta feliz en cualquier parte. Pero la cuestión es que nos hemos perdido. El problema fundamental no tiene nada que ver con la actitud o la conducta. Está totalmente relacionado con el hecho de que el nuestro es un plano equivocado.” (R. Covey, 2012, p. 33)

La cita evidencia que los paradigmas son los mapas que guían la manera de ver las situaciones de la vida, sin embargo, aunque se cuente con una actitud positiva y una conducta ideal si los paradigmas guían mal nada se podrá mejorar porque estos son los responsables de proveer el camino correcto hacia el empoderamiento y si han sido trasladados desde la infancia es importante identificar los errores para corregirlos y tener una mejor calidad de vida, es decir, una vida empoderada.

“Todos tenemos muchos mapas en la cabeza, que pueden clasificarse en dos categorías principales: mapas del modo en que son las cosas, o realidades, y

mapas del modo en que deberían ser, o valores. Con estos mapas mentales interpretamos todo lo que experimentamos. Pocas veces cuestionamos su exactitud; por lo general ni siquiera tenemos conciencia de que existen. Simplemente damos por sentado que el modo en que vemos las cosas corresponde a lo que realmente son o a lo que deberían ser. Estos supuestos dan origen a nuestras actitudes y a nuestra conducta. El modo en que vemos las cosas es la fuente del modo en que pensamos y del modo en que actuamos.”(R. Covey, 2012, p. 37). Es decir, los mapas mentales instalados inconscientemente dan la pauta del comportamiento, es por ello que en ocasiones se evidencia malestar comportándose de manera inapropiada y pensando cosas negativas hacia otras personas y hacia sí mismo lo que denota falta de empoderamiento, es importante identificar estas situaciones en las mujeres que participen en el estudio para que adquieran las herramientas que les permitan estar empoderadas y tener una mejor calidad de vida.

1.3.6. Teoría Cognitivo-Conductual

“Reconocer que el ser humano es un ser psicobiosocial es aceptar de alguna manera la complejidad de nuestra área de estudio y el imperativo de que cualquier aproximación debe contemplar los distintos niveles de la realidad con la que interactúa el sujeto.” (Riso, 2006, p.44). Los seres humanos son seres complejos que poseen la capacidad de interactuar en distintas áreas es por ello que las herramientas que fortalezcan el empoderamiento deben tomar en cuenta todas las áreas y niveles de la realidad para que sean funcionales en la vida de las mujeres y de quienes conviven con ellas.

“Las personas a menudo experimentan pensamientos o sentimientos que refuerzan o agravan las creencias erróneas. Estas creencias pueden dar lugar a comportamientos problemáticos que pueden afectar a numerosos aspectos de

su vida, incluyendo la familia, las relaciones amorosas, el trabajo y los estudios” (Galicia, 2012, Componentes). Los sentimientos negativos que surgen a través de pensamientos y creencias equivocadas son la consecuencia de la falta de empoderamiento en las personas, por lo que es importante enfatizar que brindando las herramientas adecuadas para empoderar a las personas, en este caso a las mujeres, lograrán evitar los sentimientos negativos que desencadenen formas de comportarse inadecuadas dentro de todos los ámbitos.

“La Terapia Cognitivo Conductual es un tipo de tratamiento psicoterapéutico que ayuda a los pacientes a comprender que los pensamientos y sentimientos influyen en el comportamiento. Durante el curso del tratamiento, las personas aprenden a cómo identificar y cambiar los patrones de pensamiento destructivos o perturbadores que tienen una influencia negativa en el comportamiento.” (Galicia, 2012, Introducción). La terapia cognitivo conductual es muy útil para ayudar a las personas a comprender de dónde surge el comportamiento, pues de esta manera será sencillo cambiar los patrones de pensamiento negativos y los paradigmas que se encuentren instalados. Dentro del estudio a realizar sobresale la importancia de la terapia cognitivo conductual pues al aplicarla se colaborará con las mujeres para que identifiquen todos los pensamientos y sentimientos negativos que provocan un comportamiento perturbador que no les permite avanzar ni empoderarse.

“La Terapia Cognitiva es educativa, tiene por objetivo enseñar al paciente a ser su propio terapeuta y pone énfasis en la prevención y las recaídas. Este aspecto es fundamental, ya que obliga a ir más allá de los problemas concretos del paciente e identificar e intervenir sobre aquellas estructuras cognitivas profundas que determinan la vulnerabilidad de base para prevenir la alteración y crear inmunidad psicológica. El paciente aprende cómo se originaron y desarrollaron sus esquemas negativos, qué los dispara y qué los mantiene,

cómo se auto perpetúan y de qué manera deben controlarse y/o modificarse los pensamientos negativos responsables del malestar. Una cosa es el alivio o los tratamientos paliativos y otra la verdadera cura, es decir, la modificación esquemática.” (Riso, 2006, p. 48). Al utilizar las técnicas de la terapia cognitivo conductual las mujeres que formen parte del estudio se convertirán en sus propios terapeutas, encontrarán en su interior el conocimiento de todas aquellas conductas que deben cambiar. Lo anterior se logra llegando a los niveles más profundos de los esquemas mentales ya que si se actuara solo sobre el nivel superficial de la conducta no se lograría un cambio eficiente y definitivo.

CAPÍTULO II

TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

2.1 Modelo de investigación

El modelo de investigación utilizado para la realización de este estudio fue el modelo cuali-cuantitativo que permitió el reconocimiento de las condiciones psicosociales en las mujeres que han permitido se desenvuelvan en ellas pocas habilidades de desarrollo psicoemocional. A partir del análisis e interpretación de esas prácticas sociales en la realidad se implementó un programa que permitió un reconocimiento de la realidad en las mujeres que participaron en el estudio.

2.2 Técnicas

2.2.1 Técnicas de muestreo

2.2.1.1 Muestreo no aleatorio

La técnica que se utilizó para el muestreo por intención o de juicio, no aleatorio. Se trabajó con una muestra de 40 mujeres que asisten al programa de desarrollo psicológico comunitario, Jocotales, Chinautla. Los criterios de inclusión fueron: mujeres en edad adulta, madres de niños que asisten al programa de desarrollo psicológico comunitario y mujeres con necesidad de soporte terapéutico y con disposición de participar en el mismo.

2.2.2 Técnica de recolección de datos

2.2.2.1 FODA

Se utilizó un FODA que permitió se identificaran las fortalezas, oportunidades, debilidades y amenazas de las participantes. Esta técnica permitió registrar la

percepción de las mujeres respecto a sus condiciones contextuales y emocionales y cómo estas afectan para alcanzar los objetivos de vida. Se aplicó en uno de los salones de la Escuela Nacional “Marta Bolaños” que fue asignado por las autoridades del establecimiento. Su aplicación fue de forma grupal en un tiempo aproximado de veinte minutos. La información obtenida se registró en una matriz elaborada en un formato de Word.

2.2.2.2 Test psicométrico PANAS

Se utilizó la escala de afecto positivo y negativo PANAS para medir el estado emocional negativo de las mujeres que conformaron la muestra. Se aplicó de forma grupal a las mujeres que asisten al programa de desarrollo psicológico comunitario, en un lapso de 20 minutos. Lo que permitió en conjunto con el análisis del FODA elaborar un manual de empoderamiento emocional, adjunto en el anexo no. 4.

2.2.2.3 Talleres psicoeducativos

Se realizaron talleres psicoeducativos con el objeto de concientizar a las mujeres que asisten al programa de desarrollo psicológico comunitario, Jocotales, Chinautla, sobre el empoderamiento emocional organizado en un manual. Este incluye el manejo de aquellas emociones negativas que puedan estar influenciando el nivel de autoestima, el autoconocimiento y por consiguiente el proceso de enriquecimiento emocional o empoderamiento. Se desarrollaron mediante actividades de concientización, sensibilización y motivación que contribuyan a este proceso. La participación fue activa-participativa. Los talleres se realizaron en un lapso de tiempo de dos horas cada uno durante los días sábados por dos meses. (Ver anexo no. 3).

2.2.3 Técnicas de análisis de los datos

A continuación se describen las técnicas que se utilizaron para analizar los resultados del presente estudio.

2.2.3.1 Estadística descriptiva

Se sistematizaron las emociones o afectos negativos que se identificaron en las respuestas para que sea más sencillo comprender de qué manera se siente el grupo través de tabla de contenido. En una tabla de frecuencias se representó el total de respuestas de mujeres que coincidieron en algunas emociones negativas específicas, las cuales se vieron reflejadas en los resultados obtenidos a través del test psicométrico PANAS. También fue necesario para el análisis de la información crear tablas que registran todas y cada una de las respuestas obtenidas en la técnica FODA que posteriormente se organiza en gráficas de barra y finalmente se hace uso de la triangulación de datos para sintetizar la información en un análisis global.

2.3 Instrumentos

2.3.1 FODA

Se utilizó la matriz FODA como instrumento con el objetivo de registrar las fortalezas, oportunidades, debilidades y amenazas que las mujeres participantes percibieron de sí mismas mediante una matriz pre-elaborada en formato de Word. Esta forma de sistematización de información se organiza en una hoja de papel bond en la cual se trazó una tabla con cuatro casillas que se llenaron con la información correspondiente, dichas casillas se utilizaron para describir fortalezas y oportunidades como áreas positivas y debilidades y amenazas como áreas negativas. (Ver anexo No. 1)

2.3.2 Test psicométrico PANAS

El Positive and Negative Affect Schedule (PANAS) es un cuestionario de autoinforme de 20 ítems. Es una herramienta que permite medir el afecto o las emociones positivas y negativas más empleadas y se ha indicado que posee excelentes propiedades psicométricas. Esta escala psicométrica cuenta con un listado de 20 adjetivos a calificar con el objeto de obtener una medida breve y fácil de administrar sobre el afecto positivo y negativo. Watson et al. Construyeron el cuestionario PANAS para obtener descriptores lo más puros posibles del afecto partiendo de la base de los estudios previos presentados por Watson y Tellegen, entre otros. (Sandin, Escala del afecto positivo y negativo PANAS: validación multifactorial y transcultural, 1,999) Los autores realizaron una versión corta de la escala y aislaron finalmente 10 marcadores del afecto positivo y 10 para el afecto negativo, los cuales constituyen los 20 ítems de la actual versión del test. Mediante el PANAS puede obtenerse una puntuación en afectividad positiva y otra en afectividad negativa al sumar los punteos según la emoción experimentada. Los datos psicométricos presentados por Watson et al. Sugieren que ambas puntuaciones del PANAS poseen niveles adecuados de fiabilidad y validez manteniéndose las propiedades psicométricas aun cuando se modifiquen las instrucciones temporales de aplicación (por ejemplo actualmente, hoy, hace unos días, hace unas semanas, en el último año o en general). (Ver anexo No. 2)

2.4 Operacionalización de objetivos

Tabla no. 4

Objetivo	Categoría	Técnica
Empoderar emocionalmente a las mujeres que asisten al programa de Desarrollo Psicológico Comunitario de Jocotales, Chinautla, 2,015.	Empoderamiento Emocional	Talleres Psicoeducativos
Identificar las emociones negativas que permiten la anulación o la no constitución de las mujeres como sujetas de sus emociones.	Emociones Negativas	Test Psicométrico PANAS
Reconocer que fortalezas y oportunidades poseen las mujeres que asisten al programa de desarrollo Psicológico comunitario, Jocotales, Chinautla, 2,015.	Fortalezas Oportunidades	Técnica FODA
Identificar las debilidades y amenazas de las mujeres que asisten al programa de desarrollo Psicológico comunitario, Jocotales, Chinautla, 2,015.	Debilidades Amenazas	Técnica FODA
Concientizar a las mujeres que asisten al programa de desarrollo Psicológico comunitario, Jocotales, Chinautla, 2,015 sobre las fortalezas y debilidades que poseen a nivel emocional.	Fortalezas Debilidades	Talleres Psicoeducativos
Establecer herramientas a través de un manual de autoayuda emocional y empoderamiento emocional.	Autoayuda Empoderamiento Emocional	Manual

CAPÍTULO III

PRESENTACIÓN, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

3.1 Características del lugar y de la población

3.1.1 Características del lugar

El proceso de investigación se llevó a cabo dentro del programa de desarrollo psicológico comunitario DEPSIC que se realiza en la colonia San Julián, zona 6 (Jocotales). Ese programa ha brindado acompañamiento psicológico comunitario durante catorce años consecutivos. La dinámica del trabajo de este programa ha sido generar una red de psicólogos y psicólogas practicantes de la Universidad de San Carlos de Guatemala en la comunidad, donde se coordina trabajo con organizaciones, instituciones, parroquias católicas, grupos organizados. En esos espacios físicos y organizativos se impulsa la psicología individual, entre otras instituciones, atendiendo casos clínicos y psicopedagógicos referidos de una guardería, escuelas vecinas, dos institutos de educación básica, una organización comunitaria de rehabilitación, una parroquia y dos ONGs.

En cuanto a las instalaciones de la escuela pública se encuentra deteriorada, característica general de las instituciones estatales, algunos vidrios rotos, puertas oxidadas, los escritorios son de madera y algunos ya no son funcionales. Cuenta con servicio sanitario, el salón en el que se reúnen las mujeres se encuentra en el segundo nivel, es amplio y ventilado.

3.1.2 Características de la población

La población con la que se trabajó estuvo constituida por un grupo de 40 mujeres que asisten al Programa de desarrollo psicológico comunitario, Jocotales,

Chinautla. Entre las características de estas mujeres se puede mencionar que son mujeres en edad adulta, madres de niños que asisten al programa de desarrollo comunitario, en su mayoría son unidas con su pareja y otras son solteras. No cuentan con formación académica avanzada y pertenecen a un nivel socioeconómico bajo. La técnica de la observación permite inferir que se presentan de una forma sumisa, con poca habilidad para la expresión verbal y la apariencia física refleja condiciones emocionales negativas que no expresamente fueron medidas pero que con la experiencia de campo se asume como investigadoras. Al inicio el aspecto físico era descuidado pero con el pasar de las sesiones se fueron observando cambios en ellas, tanto físicos como en su forma de expresión y su participación en las actividades fue cambiando de la pasividad a la participación activa.

3.2 Presentación y análisis de resultados

FORTALEZAS ENCONTRADAS EN LAS MUJERES QUE ASISTEN A DEPSIC

Tabla No.5

<i>Fortalezas</i>	<i>Conteo</i>		<i>Categorías</i>
	<i>Frecuencia</i>	<i>Sumatoria de frecuencias</i>	
<i>“Perseverante”</i>	4	39	Valores
<i>“Responsable “</i>	5		
<i>“Ayudar a la gente”</i>	1		
<i>“Amistosa”</i>	4		
<i>“Puntualidad”</i>	1		
<i>“Confianza”</i>	2		
<i>“Compasión”</i>	1		
<i>“Ética”</i>	1		
<i>“Honesta”</i>	2		
<i>“Honrada”</i>	1		
<i>“Sincera”</i>	4		
<i>“Comprensiva”</i>	2		
<i>“Amabilidad”</i>	2		
<i>“Dedicada”</i>	4		
<i>“Ordenada”</i>	1		
<i>“Paciente”</i>	4		

"Cumplida"	2	29	Virtudes
"Esforzada"	1		
"Alegre"	2		
"Comprometida"	1		
"Trabajadora"	1		
"Atenta"	2		
"Entereza"	1		
"Carácter fuerte"	3		
"Creativa"	1		
"Organizada"	1		
"Emprendedora"	2		
"Positiva"	2		
"Activa"	1		
"Constante"	1		
"Entregada"	2		
"Capaz"	1		
"Práctica"	1		
"Entusiasmo"	1		
"Buen humor"	1		
"vivaz"	1		
"Luchadora"	1		
"nunca renunciar a nada"	1	2	Motivación
"Dar siempre el 100%"	1		
"Amorosa"	6	14	Emociones
"Cariosa"	4		
"Sensible al dolor ajeno"	1		
"Apasionada"	1		
"Orgullosa"	2		
"Fe en Dios"	2	7	Espiritualidad
"Confiar en Dios"	2		
"Creer en Dios"	1		
"Amar a Dios"	1		
"Dios me sustenta"	1		
"Núcleo familiar"	1	9	Familia
"Unión familiar"	1		
"Mi familia"	4		
"Dedicada en mi hogar"	2		
"Mis hijos"	1		
"Trabajo"	3	4	Trabajo
"Ventas"	1		
"Fe en mí misma"	1	4	Autoconcepto
"Ser mujer"	1		
"Segura de sí misma"	1		
"Ser buena mamá"	1		
Total:		108	

Nota: En la presente tabla se enlistan todas y cada una de las respuestas proporcionadas por las participantes mediante la técnica FODA con respecto a sus fortalezas, agrupadas en las diferentes categorías según su relación con la misma.

Fuente: Elaboración propia en base a datos obtenidos mediante aplicación de FODA a mujeres que asisten al Programa de desarrollo psicológico comunitario -DEPSIC-Año 2,015.

Descripción: En la tabla no. 5 se puede observar que las mujeres participantes en el estudio reconocen como fortalezas todas aquellas áreas de la vida que las ayudan a ser mejores consigo mismas, que les dan un sentido de vida y un valor propio. Entre las categorías registradas con mayor cantidad de respuestas en común se encuentran los valores que se les han inculcado desde niñas o que han adquirido en el transcurso de su vida. Esto es algo que les podría ayudar a alcanzar un empoderamiento emocional ya que cuentan con una base moral que podría contrarrestar la vulnerabilidad en diferentes aspectos de la vida que pueden ser amenazadores para su integridad emocional.

De igual manera, se identifica que las mujeres estudiadas consideran que las virtudes que ellas poseen también son una fortaleza, pues estas son cualidades que les ayudarán a producir ciertos cambios positivos en la vida. Una de las fortalezas encontradas fueron las creencias religiosas que poseen, su creencia en Dios, quien es *aquel en quien ponen su fe y su confianza*, esta fortaleza puede ser una vía de acceso al empoderamiento emocional, al encontrar en Dios una fuente de confianza, descanso espiritual, renuevo de pensamientos y nuevas fuerzas.

Otra fortaleza encontrada fue la familia, esta juega un papel importante en la sociedad y en la vida del ser humano; en este caso de las mujeres ya que es en la familia donde se reproducen los patrones sanos que puedan formar el empoderamiento emocional de nuevas generaciones pero también distorsionar o alterar el mismo. Sin embargo, se asume que las mujeres que viven en condiciones que contribuyen al proceso sistemático de destrucción de la personalidad no han encontrado en el núcleo familiar ese apoyo.

Por otro lado, se observa según la tabla que la motivación y el autoconcepto se encuentra en una de las categorías que posee menor cantidad de respuestas, con lo cual se deduce que las mujeres estudiadas no ven como fortaleza el concepto que tienen de sí mismas y no han desarrollado un poder individual. Esto podría interpretarse desde una ausencia de recursos necesarios para ser autónomas e independientes así como fortalecidas, pues se refleja la baja autoestima que tienen, condición que genera en ellas una situación de sumisión ante las situaciones de la vida que las orientan a mermar un empoderamiento.

Los resultados evidencian una ausencia de reconocimiento personal y de recursos. No reflejan una motivación ni la fuerza interior de hacer cambios positivos en su vida debido al proceso sistemático de destrucción de la personalidad que han experimentado a lo largo de la experiencia de vida.

La experiencia de vida en estas mujeres incluye aspectos que entorpecen un proceso de empoderamiento ya que dicho proceso tiene como base reconocer el valor propio de la persona y la forma como esta se percibe a sí misma para partir hacia un proceso enriquecedor, por lo que el trabajo a realizar con mujeres en condiciones difíciles debe ser organizado desde las mismas condiciones que experimentan.

OPORTUNIDADES ENCONTRADAS EN LAS MUJERES QUE ASISTEN A DEPSIC

Tabla no.6

<i>Oportunidades</i>	Conteo		<i>Categorías</i>
	<i>Frecuencia</i>	<i>Sumatoria de frecuencia</i>	
<i>“Profesionalizarme”</i>	<i>1</i>	43	Expectativa de vida
<i>“Terminar mis estudios”</i>	<i>10</i>		
<i>“Aprender a cocinar”</i>	<i>1</i>		
<i>“Poner un negocio”</i>	<i>9</i>		
<i>“Aprender las cosas del hogar”</i>	<i>1</i>		
<i>“Superarme”</i>	<i>1</i>		
<i>“Poder ser independiente gracias a mi trabajo”</i>	<i>1</i>		
<i>“Poner en marcha mis proyectos”</i>	<i>1</i>		
<i>“Oportunidad de una mejor vida”</i>	<i>1</i>		
<i>“Prepararme más en lo que hago”</i>	<i>1</i>		
<i>“Aprender decoración”</i>	<i>1</i>		
<i>“Energía para alcanzar mis metas”</i>	<i>1</i>		
<i>“Proyectos propios”</i>	<i>1</i>		
<i>“Ser la administradora de mi hogar”</i>	<i>1</i>		
<i>“Desempeñar mi profesión”</i>	<i>2</i>		
<i>“Ayudar al prójimo”</i>	<i>1</i>		
<i>“Emprendimiento”</i>	<i>2</i>		
<i>“Organizar mi tiempo”</i>	<i>1</i>		
<i>“Viajar”</i>	<i>1</i>		
<i>“Desenvolverme en algo donde pueda ayudar a las personas”</i>	<i>1</i>		
<i>“Ser mejor persona”</i>	<i>1</i>		
<i>“Crecer en lo que hago”</i>	<i>1</i>		
<i>“Aprovechar mi potencial”</i>	<i>1</i>		
<i>“Oportunidad de ser mejor”</i>	<i>1</i>		
<i>“Vender productos para ayudar a mi esposo”</i>	<i>1</i>	13	Trabajo
<i>“Trabajar para aportar a mi familia”</i>	<i>2</i>		
<i>“Incrementar mis ventas”</i>	<i>1</i>		
<i>“Oportunidad de trabajo”</i>	<i>1</i>		
<i>“Colaborar con la economía del hogar”</i>	<i>1</i>		
<i>“Trabajar en casa”</i>	<i>1</i>		
<i>“Ser comerciante”</i>	<i>1</i>		
<i>“Estabilidad laboral”</i>	<i>5</i>		
<i>“Ser madre”</i>	<i>1</i>		
<i>“Ser ejemplo para mis hijos”</i>	<i>1</i>		

<i>“Criar con amor a mis hijos”</i>	<i>1</i>	7	Maternidad
<i>“Cuidar mejor a mis hijos”</i>	<i>1</i>		
<i>“Educar a mi hijo”</i>	<i>2</i>		
<i>“Oportunidad de ser mejor madre cada día”</i>	<i>1</i>		
<i>“Recibir apoyo y respeto por parte de mi esposo”</i>	<i>2</i>	6	Familia
<i>“Contar con el apoyo de mi familia”</i>	<i>1</i>		
<i>“Hacer mis cosas para bienestar de mi familia”</i>	<i>1</i>		
<i>“Disfrutar a mi familia”</i>	<i>1</i>		
<i>“Recibir amor de familia”</i>	<i>1</i>		
<i>“Buscar más de Dios”</i>	<i>1</i>	2	Espiritualidad
<i>“Tener a Dios de mi lado”</i>	<i>1</i>		
TOTAL		71	
<i>Nota: En la presente tabla se enlistan todas y cada una de las respuestas proporcionadas por las participantes mediante la técnica FODA con respecto a sus oportunidades, agrupadas en las diferentes categorías según su relación con la misma</i>			

Fuente: Elaboración propia en base a datos obtenidos mediante aplicación de FODA a mujeres que asisten al Programa de desarrollo psicológico comunitario -DEPSIC-Año 2,015.

Descripción: La tabla no. 6 muestra los resultados obtenidos en el área de oportunidades del FODA aplicado a las mujeres participantes. Se puede observar que las mujeres identifican como oportunidades todas aquellas situaciones de la vida que consideran propicias para alcanzar metas y objetivos. La categoría con mayor respuestas obtenidas fue: la expectativa de vida, esto refleja que las mujeres manifiestan el deseo de realizar actividades que les permitan crecer principalmente en el área intelectual, este aspecto es de vital importancia ya que está estrechamente relacionado con el empoderamiento emocional de la mujer, pues con esto se busca que sean capaces de ser autónomas, potencialicen sus virtudes y que tengan la capacidad de ser habilidosas y hacer cosas por sí mismas utilizando su intelecto. Al lograr esto se pretende que las mujeres obtengan un equilibrio emocional lo que tendrá un impacto a nivel familiar y social pues serán una influencia positiva dentro de la familia. Sin embargo, las condiciones actuales de vida de las mismas no les permiten alcanzar estas expectativas debido a la ausencia de los recursos, estos

pueden caracterizarse por: una pobre escolaridad y las limitaciones económicas. Asimismo se pudo detectar que el trabajo toma importancia en el sentido de este le permite desarrollar a la mujer una actividad laboral que le genera sentimientos de seguridad y capacidad e independencia económica. Sin embargo, la falta de oportunidades laborales y la desigualdad de género muchas veces las limitan a alcanzar esta seguridad, que sin lugar a duda se obtiene al tener una estabilidad laboral y por consiguiente económica.

La categoría de familia también es trascendental como oportunidad, las mujeres estudiadas denotan lo importante que es mantener un sano vínculo familiar el cual les puede ayudar en la formación de un empoderamiento emocional que les permita mejorar sus condiciones de vida. Sin embargo el poco autoconocimiento, autoconcepto y autoestima que tienen de ellas mismas no permiten que el vínculo familiar pueda estar fortalecido de forma positiva.

DEBILIDADES ENCONTRADAS EN LAS MUJERES QUE ASISTEN A DEPSIC

Tabla No.7

<i>Debilidades</i>	<i>Conteo</i>		<i>Categorías</i>
	<i>Frecuencia</i>	<i>Sumatoria de frecuencia</i>	
"Sentimental"	2	47	Percepción personal negativa
"Ceder a las necesidades de otros"	1		
"Sensible"	8		
"Impaciente"	2		
"Perfeccionista"	3		
"Emocional"	1		
"Inconstante"	4		
"Dependiente"	2		
"Directa"	1		
"Tímida"	1		
"Falta de carácter"	2		
"Poco expresiva"	1		
"Indecisa"	1		
"Posesiva"	2		
"Débil"	2		
"Falta de voluntad"	1		
"Falta de concentración"	1		
"Inestable"	1		
"Negativa"	2		
"Desesperada"	1		
"Mal carácter"	7		
"Depresión"	1	27	Emociones negativas
"Soledad"	2		
"Enojarme fácilmente"	6		
"Miedo"	2		
"Temor"	7		
"Preocupación"	1		
"Ansiedad"	1		
"Orgullosa"	4		
"Nerviosa"	2		
"Rencorosa"	1		
"Irritable"	1	7	Estrés
"Falta de control ante el estrés"	2		
"No me alcanza el tiempo"	2		
"Soy muy desordenada"	3	1	Limitación económica
"Falta de dinero"	1		
"Salud propia"	1	1	Salud
TOTAL:		83	

Nota: En la presente tabla se enlistan todas y cada una de las respuestas proporcionadas por las participantes mediante la técnica FODA con respecto a sus debilidades, agrupadas en las diferentes categorías según su relación con la misma.

Fuente: Elaboración propia en base a datos obtenidos mediante aplicación de FODA a mujeres que asisten al Programa de desarrollo psicológico comunitario -DEPSIC-Año 2,015.

Descripción: En la tabla no. 7 se puede observar que las mujeres objeto de estudio reconocen como debilidades todas aquellas limitantes que provienen del interior, todo lo que les hace sentir que no son capaces de avanzar y que no les permiten crecer emocionalmente. Dentro de las categorías encontradas con mayor número de respuestas relacionadas con las debilidades están: ser impacientes, perfeccionistas, inconstantes, dependientes, nerviosas, con falta de carácter, poco expresivas, débiles, entre otras. Así también se observa que las participantes reconocen los sentimientos negativos dentro de las mayores debilidades en su vida, todos esos son sentimientos que generan algún tipo de incomodidad, que no les permiten crecer emocionalmente. Sin embargo no hay que olvidar que muchas de estas percepciones en las mujeres pueden deberse sin lugar a duda a una imposición cultural. Las mujeres reconocen un pobre nivel de autocontrol de sus acciones y emociones, así como falta de autorregulación emocional, lo cual afecta la toma de decisiones y las acciones. Muchas mujeres por las condiciones de vida que experimentan han perdido el control de su vida y no han alcanzado la autorrealización personal porque los distintos contextos en donde se desarrollan no se lo han permitido.

El estrés es otra debilidad mencionada dentro del estudio, en la cual incluyen aspectos como ser desordenada. La mala organización del tiempo y no saber manejar el estrés implican un estado que no genera estabilidad y confianza no solo en las actividades que realizan como rutina diaria, sino también en las que desean emprender, de acuerdo a esto es importante mencionar que si no poseen la motivación que las impulsen a hacer cambios positivos en sus actividades, rutinas y maneras de abordar situaciones importantes no se logrará mejorar esta área. Y por último se menciona que tanto las limitaciones económicas, así como los problemas de salud son identificados como debilidades por las mujeres que formaron parte del estudio

AMENAZAS ENCONTRADAS EN LAS MUJERES QUE ASISTEN A DEPSIC

Tabla No.8

Amenazas	Conteo		Conceptos
	Frecuencias	Sumatoria de frecuencia	
"Desesperarse"	1	10	Problemas Emocionales
"Susceptible"	2		
"Predisposición ante cosas negativas"	1		
"Mi carácter"	2		
"Mi forma de actuar"	1		
"Dependiente"	1		
"Nerviosismo"	1		
"Acomodamiento"	1		
"Miedo"	5	6	Emociones negativas
"Temor a la edad"	1		
"Inseguridad del país"	8	15	Violencia
"Hechos violentos"	7		
"Déficit financiero"	1	12	Limitaciones económicas
"No me alcanza el dinero"	2		
"No tener recursos"	2		
"Pobreza"	1		
"Deudas"	1		
"Economía"	3		
"Presupuesto bajo"	2		
"Que mi hijo sepa lo de la adopción"	1	10	Problemas familiares
"Vivir lejos de mi familia"	1		
"No tener quien cuide a mi nena"	1		
"Problemas en el matrimonio"	1		
"Contar con poco tiempo"	4		
"Perder un ser querido"	2		
"Mi estado de salud"	3	6	Enfermedad
"El estado de salud de mi familia"	3		
"No tener trabajo fijo"	1	6	Desempleo
"Inestabilidad laboral"	1		
"No poder trabajar"	1		
"Falta de oportunidades laborales"	3		
"Machismo"	2	3	Paradigma social
"Mi vestuario"	1		
TOTAL:		71	
Nota: En la presente tabla se enlistan todas y cada una de las respuestas proporcionadas por las participantes mediante la técnica FODA con respecto a sus amenazas, agrupadas en las diferentes categorías según su relación con la misma			

Fuente: Elaboración propia en base a datos obtenidos mediante aplicación de FODA a mujeres que asisten al Programa de desarrollo psicológico comunitario -DEPSIC-Año 2,015.

Descripción: La tabla no. 8 muestra los resultados obtenidos en el área de amenazas del FODA aplicado a las mujeres participantes. Las mismas identifican como amenazas todas aquellas situaciones externas que no dependen de ellas y que no les permiten empoderarse de su vida y de sus decisiones. Las categorías identificadas con mayor número de respuestas son: la violencia, las limitaciones económicas y los problemas emocionales, las cuales por su naturaleza van estrechamente relacionadas al unificarlas en el estado emocional de la mujer. Se considera que si las mujeres que conforman parte de la presente investigación tuvieran las herramientas de controlar las diversas emociones negativas como el miedo, el temor y la inseguridad provocadas por las experiencias negativas que viven podrían desarrollar un ambiente que les ayudara a saber sobrellevar cualquier limitante impuesta por el entorno y el contexto en donde tienen la necesidad de desenvolverse. Con respecto a las limitaciones económicas encontradas, se puede decir que son generadas por no tener recursos, por tener un presupuesto bajo, por tener deudas, por la pobreza, e incluso falta de oportunidades laborales, condición que se genera más por el hecho de ser mujeres. Esa ausencia de oportunidades constituye un ambiente de desequilibrio para la mujer, si no es posible cubrir las necesidades básicas en una familia será difícil llegar a satisfacer las necesidades emocionales de la misma.

Los problemas familiares son otra categoría con una buena proporción de respuestas que se han constituido en amenazas para las mujeres, siendo éstos problemas muy particulares de situaciones que generan dificultades emocionales que no permiten una estabilidad emocional en las mujeres debido a miedos y falta de apoyo.

EMOCIONES NEGATIVAS ENCONTRADAS EN LAS MUJERES QUE ASISTEN A DEPSIC SEGÚN EL TEST PROYECTIVO PANAS

Tabla no. 9

Tabla de frecuencias de emociones negativas Escala de afectividad positiva y negativa (PANAS)							
Emociones negativas	1 Nada o muy ligeramente	2 Un poco	3 Moderadamente	4 Bastante	5 Mucho	Suma de categorías 2,3,4 y 5*	Total respuestas
Afligida	9	14	11	3	3	31	40
Disgustada	22	7	5	4	2	18	40
Culpable	22	11	3	3	1	18	40
Asustada	16	16	2	4	2	24	40
Hostil	23	12	3	1	1	17	40
Irritada	19	8	7	2	4	21	40
Avergonzada	31	3	4	1	1	9	40
Nerviosa	15	11	3	8	3	25	40
Intranquila	8	15	7	6	4	32	40
Temerosa	5	16	9	8	2	35	40

Fuente: Elaboración propia en base a datos obtenidos mediante aplicación del PANAS a mujeres que asisten al Programa de desarrollo psicológico comunitario -DEPSIC-Año 2,015. * La suma de las categorías: un poco, moderadamente, bastante y mucho nos indica que esta emoción está presente en menor o mayor frecuencia en las mujeres.

Descripción: Mediante los resultados obtenidos con el test psicométrico PANAS, se manifiesta que las mujeres participantes experimentan con mayor frecuencia las siguientes emociones negativas: temor, intranquilidad y aflicción, luego en moderada frecuencia se sienten asustadas, irritadas y nerviosas. El reconocimiento de dichas emociones negativas son de gran importancia para el equilibrio emocional de las mujeres estudiadas, ya que estas no solo producen malestar psicológico sino que también contribuyen a limitar el desarrollo del empoderamiento emocional pues al experimentar de forma prolongada emociones negativas se disminuye el nivel de enriquecimiento interior, se quebrantan las relaciones interpersonales, se desmejora la calidad de vida pues afectan tanto física como emocionalmente y no se logra manejar de manera

adecuada otras emociones negativas como la ansiedad, la tristeza, la soledad, etc. Según los resultados de la presente investigación se podría argumentar que las diversas debilidades y amenazas como: problemas emocionales, problemas familiares, la inseguridad y la violencia que se vive actualmente en el país, el desempleo, las limitaciones económicas, entre otras que anteriormente las mujeres han indicado tener podrían ser las generadoras de dichas emociones negativas que ellas experimentan, por lo tanto el presente estudio incluye una herramienta fundamental que permita el desarrollo de habilidades de afrontamiento dirigido a estas mujeres. La ausencia de un manejo inadecuado de las situaciones vividas podría provocar que la mujer no tenga la habilidad de enfrentar las mismas y que estas las limiten en la toma de decisiones, se adquirieran nuevas capacidades y se den lugar a las virtudes y cualidades que poseen para alcanzar las expectativas de vida. Todas las emociones anteriormente mencionadas, forman parte de la amplia gama de emociones negativas que el ser humano puede experimentar. Con respecto a las mujeres carentes de un empoderamiento emocional se puede inferir que son emociones que contribuyen con la anulación de un sano equilibrio emocional, lo que repercute en todos los ámbitos de la vida: familiar, académico, laboral y social.

3.3. Análisis general

El trabajo de campo realizado con el grupo de estudio conformado por 40 mujeres que asisten al programa de desarrollo psicológico comunitario a permitido conocer y profundizar sobre la realidad emocional de las mujeres estudiadas, por medio de ello se deduce que la situación emocional de las mismas se ha visto alterada por distintos factores que afectan su diario vivir, estas pueden ser condiciones como la desigualdad, la inseguridad, la violencia, las limitaciones económicas, el desempleo, los problemas emocionales, las enfermedades, los paradigmas, el estigma social, entre otros. Tener acceso y

conocimiento de las debilidades y amenazas que estas mujeres atraviesan ha dado lugar a la formación de estrategias que les ayuden a superar aquellas situaciones que no les permiten dar lugar a un empoderamiento emocional y que limite el desarrollo y despertar de una conciencia que permita cambiar sentimientos, actitudes y conceptos en ellas mismas que han sido infundidos por otras personas y factores externos.

Una de las mayores amenazas encontradas por medio de la técnica de análisis FODA fue el temor y el miedo debido a las mismas situaciones personales y a la realidad nacional que invade desde una violencia gubernamental hasta la delincuencia. La violencia social, la delincuencia y su impacto actual en Guatemala constituyen fundamentalmente un fenómeno que como tal es imposible abordar desde una sola perspectiva ya que los factores que los producen corresponden a diferentes situaciones tanto objetivas como subjetivas, materiales y psicológicas; por lo tanto, ante estas experiencias sociales negativas se asume que lo mejor es contribuir desde lo individual, en este sentido se orienta el trabajo a un empoderamiento emocional que permita desarrollar habilidades de afrontamiento a estas mujeres.

De igual forma se puede mencionar como amenazas y debilidades identificadas así como por la magnitud y el nivel de afectación en la personalidad de las mujeres la dependencia, la timidez, la inestabilidad, ser poco expresivas, entre otras, como efecto de lo que son presas, de la ausencia de un empoderamiento emocional.

Las limitaciones económicas, sean por contar con poco presupuesto, deudas, falta de estabilidad laboral, entre otras mencionadas por ellas pueden producir en las mismas sentimientos de inseguridad tanto para ellas como para la familia.

Afortunadamente no todo el panorama es gris, se descubrió que las mujeres estudiadas también cuentan con fortalezas y oportunidades que pueden ayudar a sobrellevar las situaciones amenazadoras a la integridad emocional, si estas son manejadas asertivamente, proceso que solo se dará si se tiene un control de las emociones, capacidad de toma de decisiones y seguridad en sí mismas, lo que podrá mejorar las condiciones de vida. Esto se refiere al poder interior, poder que les permite tener fuerza psicológica, hacer cambios positivos en su vida, cambios emocionalmente enriquecedores y que le ayudan a tener un equilibrio emocional, mental, espiritual y físico.

Con respecto a las fortalezas se puede señalar que las mujeres estudiadas cuentan con valores tales como: el respeto, la confianza, la honradez, la perseverancia, entre otros; y con virtudes como: ser amistosas, trabajadoras, emprendedoras, alegres, y comprensivas, entre otras, sin embargo son fortalezas que no se logran percibir en la conducta de las mismas pero que dicen tener, las cuales son muy importantes ya que reforzando cada una de estas por medio de ellas se podrá transformar el autoconcepto, la autovaloración y la autoaceptación que tienen. Entre otras fortalezas encontradas en las mujeres también se puede mencionar la familia, la cual se ha vuelto un concepto que representa un sano vínculo en la formación del empoderamiento emocional y así propiciar una mejor dinámica en todos los miembros de la familia.

En cuanto a las oportunidades, se puede decir que las mujeres estudiadas tienen muchas expectativas de vida como: poner un negocio, ser independiente gracias al trabajo, poner en marcha algún proyecto, entre otros, lo cual es positivo ya que con estas expectativas buscan tener una mejor calidad de vida. El “*tener*” es un aspecto de poder que se refiere a las recursos materiales que el individuo, en este caso mujeres, posean, por ejemplo, ingresos económicos, vivienda, tierras, etc., los recursos en mención, pueden ser de beneficio ya que

esto facilita un mejor estilo de vida y acceso a necesidades básicas y servicios como vestido, alimento, salud, educación, formación, etc. Además también manifiestan expectativas de vida basadas en superación, profesionalización y aprendizaje, etc., lo que también es muy objetivo pues uno de los aspectos del empoderamiento emocional de la mujer busca capacitar intelectualmente, desarrollar su pensamiento crítico, tener propio juicio, así como que la mujer actúe conforme a sus conocimientos y recursos que posea para su propio beneficio, lo cual posteriormente beneficiará a su familia y a su comunidad. Sin embargo, factores como la carencia de apoyo, la desorganización, las limitaciones económicas y falta de iniciativa por parte de ellas mismas también repercuten en el progreso de las mujeres que en algún momento lograron identificar y manifestar tener diversas oportunidades.

La aplicación del test psicométrico PANAS dio a conocer que las mujeres estudiadas experimentan con mayor frecuencia emociones negativas como el temor, la intranquilidad y la aflicción, esto podría ser un efecto de los estímulos externos que reciben principalmente de la cultura o el contexto en el cual se desenvuelven, basados en figuras de autoridad y paradigmas impuestos por la sociedad. Sin embargo se considera que el manejo adecuado de estas emociones negativas pueda ayudar al mejor desenvolvimiento ya que si bien es cierto que son emociones negativas también obligan al individuo, en este caso a las mujeres, a permanecer alerta y huir de esas situaciones que las provocan.

Por último, las cualidades que cada una de las mujeres poseen le han de ayudar a encontrar la fuerza necesaria para propiciar ese cambio, el amor, la familia, su fe en Dios, su deseo de superación, sus virtudes y muchas otras expectativas de vida se constituyen en motivación para trascender y salir de ese estancamiento emocional en el que se han encontrado. Vale decir que siendo las debilidades y las amenazas los factores que alteran el equilibrio emocional en

la mujer pueden transformarse en la oportunidad que muchas necesitan para tomar coraje y enfrentar sus límites y por fin lograr ese tan necesario estado de empoderamiento emocional que les permitirá constituirse como mujeres autónomas, seguras de sí mismas y con amor propio.

CAPÍTULO IV

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.1 Conclusiones

- De acuerdo con la investigación realizada se identificó que las emociones negativas que permiten la anulación o la no constitución de las mujeres en sujetas de su realidad son: temor, intranquilidad, aflicción, enojo y orgullo.
- A través del estudio que se llevó a cabo se confirma que las debilidades y amenazas identificadas por las mujeres que asisten al programa de desarrollo psicológico comunitario son: la dependencia económica, ser sensible, los problemas familiares, tener mal carácter y la ausencia de una ocupación laboral.
- Las fortalezas y oportunidades en las mujeres que asisten al programa de desarrollo psicológico comunitario son: ser perseverante, ser responsable, ser amistosa, ser sincera, ser dedicada, ser paciente, ser amorosa, terminar los estudios, poner un negocio y tener estabilidad laboral.
- Se constata a través de la técnica de análisis FODA que sí existe conciencia en las mujeres sobre las fortalezas y debilidades que poseen a nivel emocional.
- Se concluye también que las herramientas que permiten transformar las amenazas y debilidades a nivel emocional son: el reconocimiento de las mismas, el apoyo terapéutico, así como los talleres educativos basados en el “Manual de empoderamiento emocional para mujeres” que se proponen en el

anexo del presente informe como resultado del análisis de la información obtenida a partir de la presente investigación.

4.2 Recomendaciones

- Se recomienda seguir brindando a las mujeres participantes las herramientas que les permitan manejar adecuadamente las emociones negativas identificadas a través del test psicométrico PANAS.
- Se recomienda brindar soporte terapéutico a lo largo del programa a las mujeres que asisten a DEPSIC para minimizar los daños emocionales causados por la experiencia de vida.
- Se recomienda potencializar las fortalezas y oportunidades identificadas en las mujeres que formaron parte del estudio, a través de actividades que generen autoconfianza y fortalezcan su autoestima para que se conviertan en mujeres empoderadas y sujetas de sí.
- La continuidad de los talleres psicoeducativos para generar autoaceptación respecto a las amenazas y debilidades y que estas sean transformadas por las mujeres en oportunidades de desarrollo emocional.
- Dar seguimiento a un plan terapéutico para transformar las debilidades y amenazas de las mujeres que asisten a DEPSIC en fortalezas y oportunidades.

BIBLIOGRAFÍA

- Álvarez, M., & Becerra, M. (2004). El desarrollo social y afectivo. Santiago.
- Burns, A. A., Ronie, L., Maxwell, J., & Shapiro, K. (1,999). *Donde no hay doctor para mujeres: Un manual para la salud de la mujer*. California, Estados Unidos: Hesperian.
- Charlier, S., & Caubergs, L. (2007). El proceso de empoderamiento de las mujeres. Bruselas.
- FRIDE. (Mayo de 2,005). *Fundación para las relaciones internacionales y el diálogo exterior*. Recuperado el 1 de Julio de 2,015, de www.fride.org
- Galicia, D. (28 de Septiembre de 2012). *Recursos de Autoayuda*. Obtenido de Recursos de Autoayuda: <http://www.recursosdeautoayuda.com/que-es-la-terapia-cognitivo-conductual>
- Llopis, V. M. (2,000). *Psicología Online*. Recuperado el 15 de Octubre de 2,015, de www.psicologia-online.com
- Lozano, C. (2013). *El lado fácil de la gente difícil*. México: Pisa Ediciones.
- Maslow, A. H. (1998). El hombre autorrealizado. Barcelona: Editorial Kairós, S.A.
- Ministerio de sanidad, servicios sociales e igualdad. Gobierno de España. (Octubre de 2015). *Bienestar emocional*. Recuperado el 5 de Octubre de 2015, de www.bemocion.msssi.gob.es
- Muliterno, E. S. (2,015). *Eres poderosa, ahora es tu momento*. Recuperado el 1 de Julio de 2,015, de www.elvirasmuliterno.com

R. Covey, S. (2012). *Los siete hábitos de la gente altamente efectiva*. México: PAIDÓS.

Riso, W. (2006). *Terapia Cognitiva: fundamentos teóricos y conceptualización del caso clínico*. Bogotá: Grupo Editorial Norma.

Sandin, B. C. (1,999). *Escala del afecto positivo y negativo PANAS: validación multifactorial y transcultural*. Madrid: Psicothema.

Tolmo, M. (2012). *Una princesa en el espejo: una guía para salir del cautiverio emocional*. Madrid: EDAF.

Viéitez, C. (2,012-2,015). *La mente es maravillosa*. Recuperado el 6 de Octubre de 2,015, de www.lamenteesmaravillosa.com

Warren, R. (2012). *Una vida con propósito*. Estados Unidos: Editorial Vida.

ANEXO 1

Universidad de San Carlos de Guatemala
Centro Universitario Metropolitano –CUM-
Centro de Investigación “Mayra Gutiérrez”

Instrucciones: a continuación encuentra un cuadro en el cual debe escribir lo que se le solicita según le es indicado. Gracias por su colaboración.

Técnica FODA	
+	-
FORTALEZAS	DEBILIDADES
OPORTUNIDADES	AMENAZAS

ANEXO 2

Universidad de San Carlos de Guatemala
Centro Universitario Metropolitano –CUM-
Centro de Investigación “Mayra Gutiérrez”



Instrucciones: Marque con una “x” la emoción y su intensidad que está experimentando en este momento en la casilla que corresponde.

Escala de afectividad positiva y negativa (PANAS)						
La presente escala consta de una serie de palabras que describen distintas emociones. Lea cada una con detenimiento y marque con una “X” la respuesta adecuada que indique la manera en la que se siente actualmente (es decir, en este momento).						
1	Interesada	Nada o muy ligeramente 1	Un poco 2	Moderadamente 3	Bastante 4	Mucho 5
2	Afligida	Nada o muy ligeramente 1	Un poco 2	Moderadamente 3	Bastante 4	Mucho 5
3	Emocionada	Nada o muy ligeramente 1	Un poco 2	Moderadamente 3	Bastante 4	Mucho 5
4	Disgustada	Nada o muy ligeramente 1	Un poco 2	Moderadamente 3	Bastante 4	Mucho 5
5	Fuerte	Nada o muy ligeramente 1	Un poco 2	Moderadamente 3	Bastante 4	Mucho 5
6	Culpable	Nada o muy ligeramente 1	Un poco 2	Moderadamente 3	Bastante 4	Mucho 5
7	Asustada	Nada o muy ligeramente 1	Un poco 2	Moderadamente 3	Bastante 4	Mucho 5
8	Hostil	Nada o muy ligeramente 1	Un poco 2	Moderadamente 3	Bastante 4	Mucho 5
9	Entusiasmada	Nada o muy ligeramente 1	Un poco 2	Moderadamente 3	Bastante 4	Mucho 5
10	Orgullosa	Nada o muy ligeramente 1	Un poco 2	Moderadamente 3	Bastante 4	Mucho 5
11	Irritada	Nada o muy ligeramente 1	Un poco 2	Moderadamente 3	Bastante 4	Mucho 5
12	Alerta	Nada o muy ligeramente 1	Un poco 2	Moderadamente 3	Bastante 4	Mucho 5
13	Avergonzada	Nada o muy ligeramente 1	Un poco 2	Moderadamente 3	Bastante 4	Mucho 5
14	Inspirada	Nada o muy ligeramente 1	Un poco 2	Moderadamente 3	Bastante 4	Mucho 5
15	Nerviosa	Nada o muy ligeramente 1	Un poco 2	Moderadamente 3	Bastante 4	Mucho 5
16	Resuelta	Nada o muy ligeramente 1	Un poco 2	Moderadamente 3	Bastante 4	Mucho 5
17	Atenta	Nada o muy ligeramente 1	Un poco 2	Moderadamente 3	Bastante 4	Mucho 5
18	Intranquila	Nada o muy ligeramente 1	Un poco 2	Moderadamente 3	Bastante 4	Mucho 5
19	Activa	Nada o muy ligeramente 1	Un poco 2	Moderadamente 3	Bastante 4	Mucho 5
20	Temerosa	Nada o muy ligeramente 1	Un poco 2	Moderadamente 3	Bastante 4	Mucho 5

ANEXO 3

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
 ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
 CENTRO DE INVESTIGACIONES “MAYRA GUTIERREZ”

PLANIFICACIÓN TALLER PSICOEDUCATIVO “EL CAUTIVERIO EMOCIONAL”

Objetivo Específico: Concientizar a las participantes sobre el estado de cautiverio emocional y cómo afecta en los distintos aspectos de la vida de la mujer.

OBJETIVO OPERACIONAL	ACTIVIDADES	CONTENIDOS	ABORDAMIENTO/TECNICA	RECURSOS	TEMPORALIDAD
Identificar el concepto de “Cautiverio emocional” y cómo se encuentra presente en la vida de cada participante.	Bienvenida	Cautiverio emocional	Dar palabras de bienvenida.	Salón	10 minutos
	Actividad de presentación	Empoderamiento	Se entrega una pelota a las presentes, se les invita a sentarse en círculo y se explica la forma de realizar el ejercicio. Mientras se entona una canción la pelota se hace correr de mano en mano; a una seña, se detiene el ejercicio. La persona que ha quedado con la pelota en la mano se presenta para el grupo: dice su nombre y lo que le gusta hacer en los ratos libres. El	Mujeres que participarán en el estudio	10 minutos
				Moderadoras	
				Hojas	
				Lápices	
				Pizarra	
				Marcadores	

			ejercicio continúa de la misma manera hasta que se presenta la mayoría. En caso de que una misma persona quede más de una vez con la pelota, el grupo tiene derecho a hacerle una pregunta.	Pelota	
Exposición de tema: "El cautiverio emocional"			Exponer tema: "El cautiverio emocional" proporcionando al grupo toda la información respecto al concepto de cautiverio emocional.	Pandereta o radio	20 minutos
			Se mostrará la imagen de una mujer para que todas las participantes la vean y luego de una pequeña reflexión personal cada una escribirá en una hoja su opinión		15 minutos
			Se pedirá que compartan lo que escribieron de forma voluntaria ante el grupo, a manera de sentirse identificadas con la mujer de la fotografía.		5 minutos
Actividad de reflexión			Deberán reflexionar de forma individual acerca de		10 minutos

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
 ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
 CENTRO DE INVESTIGACIONES “MAYRA GUTIERREZ”

PLANIFICACIÓN TALLER PSICOEDUCATIVO
 “ACTITUDES QUE TE MANTIENEN EN CAUTIVERIO”

Objetivo Específico: Dar a conocer a las participantes todas las actitudes negativas que pueden experimentar diariamente y que no les permiten salir del cautiverio emocional.

OBJETIVO OPERACIONAL	ACTIVIDADES	CONTENIDOS	ABORDAMIENTO/TECNICA	RECURSOS	TEMPORALIDAD
Identificar y evocar actitudes que provocan permanecer en cautiverio emocional.	Bienvenida	Empoderamiento	Dar palabras de bienvenida.	Salón	5 minutos
	Actividad rompehielo	Temores	“Canasta revuelta”	Mujeres que participarán en el estudio	5 minutos
		Basura emocional	Las participantes se forman en círculo con sus sillas alrededor del salón, el (la) coordinador(a) se queda de pie al centro del círculo Se explica que a los compañeros que están a la derecha de cada quien se les llama “piñas” y a los que están a la izquierda se les llama “naranjas” Es importante saber el nombre de las dos compañeras que están sentadas a nuestro	Moderadoras	
				Hojas	
				Lápices	
				Pizarra	
				Marcadores	

			lado. El coordinador señala a cualquiera diciéndole ¡piña!, ésta debe responder el nombre de la compañera que está a su derecha. Si le dice ¡naranja!, debe decir el nombre de quien está a su izquierda. Si se equivoca o tarda más de tres segundos en responder, pasa al centro a hacer una penitencia. Cuando quien dirige el juego grita: ¡canasta revuelta! Todas deberán cambiar de silla.				20 minutos
	Exposición de tema: “Dejar que tus miedos controlen tu vida”		Exponer tema: “Actitudes que te mantienen en cautiverio” proporcionando al grupo importante información respecto a cómo el miedo paraliza y es algo negativo que se debe aprender a controlar así también cómo el cometer errores no es algo necesariamente dañino sino que deja una enseñanza.				15 minutos
	Actividad individual para		Escribir un listado de los miedos de cada una de				

	identificar los miedos.		forma individual siendo lo más sinceras que puedan. Formar grupos de 4 o 5 personas y compartir los miedos que escribieron. Llegar a un acuerdo y escribir en un cartel los tres miedos que casi todas las personas del grupo tienen en común.		10 minutos
	Actividad grupal: realización de mural que represente de qué manera afrontan los errores.		Pasar al frente grupo por grupo y compartir los miedos que escribieron con los demás grupos. Realizar inspiraciones profundas y cerrando los ojos leer la anécdota de Hudson realizando una reflexión final respecto a lo inútil que resulta tener miedos y cómo debemos dejar nuestros miedos para poder avanzar y crecer.		5 minutos
	Conclusión y Despedida		Concluir haciendo énfasis en lo positivo que es deshacerse de los miedos y afrontar los errores de forma natural para adquirir el aprendizaje que nos dejan.		

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
 ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
 CENTRO DE INVESTIGACIONES “MAYRA GUTIERREZ”

PLANIFICACIÓN TALLER PSICOEDUCATIVO
 “Trampas peligrosas”

Objetivo Específico: Reflexionar sobre cómo las trampas emocionales que se darán a conocer dentro del tema, pueden afectar la vida al permitir que nos guíen y al permanecer en cautiverio emocional.

OBJETIVO OPERACIONAL	ACTIVIDADES	CONTENIDOS	ABORDAMIENTO/TECNICA	RECURSOS	TEMPORALIDAD
Determinar que trampas emocionales han contribuido a caer en un cautiverio emocional	Bienvenida	Culpa Castigo perfeccionismo	Dar palabras de bienvenida.	Salón	10 minutos
	Actividad de presentación		“La imagen y el espejo” Se solicitan dos parejas que quieran participar. El resto del grupo se convierte en observador de la dinámica, y al final hará conclusiones Se colocan una frente a la otra. Se menciona que una persona será el espejo y deberá reflejar todo lo que la imagen (la otra participante) realice durante el tiempo establecido. Se cambian los papeles y el que era la	Mujeres que participarán en el estudio	20 minutos
				Moderadoras	
				Hojas	
				Lápices	
				Pizarra	
				Marcadores	
				Sillas	

	Exposición de tema: “Trampas peligrosas”		imagen se convierte en espejo. Se realiza una conclusión: primero se cuestiona a las participantes: ¿Cómo se sintieron?, ¿Qué fue más fácil, el rol de imagen o de espejo? Se cuestiona al resto del grupo ¿Qué observaron?, Exponer tema: “Trampas peligrosas” proporcionando al grupo toda la información respecto al tema .		20 minutos
	Actividad de reflexión		Se retomarán los conceptos de las tres modalidades de culpa, formar tres grupos de 5 personas por afinidad, el resto de participantes serán observadoras. Cada grupo deberá realizar un juego de roles presentando a las demás una de las modalidades de culpa, el grupo deberá adivinar cuál es la modalidad de culpa que cada puesta en escena		20 minutos

	Plenaria		representa. Se resolverán dudas respecto a cada una de las modalidades de culpa haciendo especial énfasis en que debemos eliminar cualquiera de ellas de nuestro sistema para lograr salir del cautiverio emocional y ser felices. Cada participante que lo desee podrá emitir su opinión o compartir cualquier vivencia referente al tema.		20 minutos
	Compromiso		Indicar a las participantes el compromiso para la siguiente semana.		15 minutos
	Despedida		Despedida		5 minutos

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
 ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
 CENTRO DE INVESTIGACIONES “MAYRA GUTIERREZ”

PLANIFICACIÓN TALLER PSICOEDUCATIVO
 “EN MARCHA PRINCESA”

Objetivo Específico: Brindar ideas a las asistentes respecto a nuevos hábitos que pueden adquirir para ponerlos en práctica y lograr un estado de plenitud en todos los aspectos.

OBJETIVO OPERACIONAL	ACTIVIDADES	CONTENIDOS	ABORDAMIENTO/TECNICA	RECURSOS	TEMPORALIDAD
Mencionar todos los hábitos que se pueden adquirir y cambiar para iniciar a disfrutar de una vida plena.	Bienvenida Actividad de presentación	Bases para una vida sana.	Dar palabras de bienvenida.	Salón	5 minutos
			Se Elaborará un cartel con la frase: “Qué bueno que llegaste, a ti te estábamos esperando”, y también pequeños carteles con los siguientes rasgos de personalidad (de 15x10 cm): paciente, enojona, alegre, burlona, impulsiva, indecisa, apática, distraída, perezosa, nerviosa, gritona, tímida. Se pega el cartel grande en la pizarra y los demás carteles debajo de las sillas antes	Mujeres que participarán en el estudio	20 minutos
				Moderadoras	
				Hojas	
				Lápices	
				Pizarra	
				Carteles	

			que lleguen los asistentes, se da la introducción de la actividad diciendo a las asistentes que desprendan la frase que está bajo su silla y deben pasar al frente a leer la frase que está pegada en el pizarrón actuando de la manera como dice la tarjeta. Se reflexiona que aunque no todas somos iguales, si tenemos un mismo objetivo para estar en la reunión y que todas somos bienvenidas para aprender y ser mejores.	Sillas	
Exposición de tema: "En marcha princesa"			Exponer tema: "En marcha princesa" proporcionando al grupo toda la información respecto a bases para una vida sana.	Guías de Autoconocimiento.	20 minutos
Actividad de reflexión			Cada participante deberá escribir las respuestas a las preguntas que se indican en la "Guía de autoconocimiento" (ver anexos) de forma individual, luego se formarán grupos de		20 minutos

Identificar mediante ideas sobre el empoderamiento emocional proporcionadas	Lluvia de Ideas		5 o 6 participantes y cada uno deberá compartir por lo menos dos respuestas de la guía con su grupo a modo de reflexión y de darse cuenta de las cosas que si hace o que debe mejorar. De manera voluntaria podrán pasar al frente a compartir sus experiencias respecto a la actividad para finalmente reflexionar acerca de todos los hábitos que hemos adquirido y debemos cambiar para iniciar a disfrutar de una vida plena. Indicar a las participantes el compromiso para la siguiente semana. De manera voluntaria las participantes expresarán de forma verbal de que manera han experimentado un cambio, en sus pensamientos, actitudes y		20 minutos
	Compromiso				25 minutos

por las participantes, si se logró el de aumentar el nivel de autoestima, auto conocimiento confianza, etc. a través de la realización de los talleres.	Despedida		emociones a raíz de haber participado en los talleres del Manual de empoderamiento emocional. Despedida		
--	------------------	--	---	--	--

ANEXO 4

Universidad de San Carlos de Guatemala
Centro Universitario Metropolitano –CUM–
Centro de Investigación “Mayra Gutiérrez”



“Lluvia de Ideas” Evaluación de taller

A continuación se enlistan las ideas que de manera voluntaria las participantes expresaron verbalmente, expresando de qué manera experimentaron un cambio en sus pensamientos, actitudes y emociones a raíz de haber participado en los talleres del manual de empoderamiento emocional.

1. “Me dan ganas de llegar temprano a los talleres de los sábados.”
2. “Me gusta arreglarme para verme bien.”
3. “Me agrada compartir con mis compañeras.”
4. “Veo si salgo bien peinada de la casa.”
5. “Siento seguridad al expresarme.”
6. “Me veo al espejo cuando termino de arreglarme.”
7. “Mi casa ya está en orden.”
8. “Ya no me siento culpable por todas las cosas que pasan en mi casa.”
9. “He aprendido que soy importante y valgo mucho.”
10. “Siento que puedo alcanzar lo que me proponga.”
11. “Trato de controlarme cuando estoy enojada.”
12. “Aprendí a manejar mejor mis emociones.”
13. “Trato de darle lo mejor a mis hijos sin sentirme mal por las cosas que no puedo darles.”
14. “Me siento más animada y con ganas de seguir adelante.”
15. “Trato de no poner importancia a las opiniones ajenas.”

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS



MANUAL DE EMPODERAMIENTO EMOCIONAL PARA MUJERES

*“Guía práctica para mejorar tu autoestima,
autoconfianza y ser sujeta de tus emociones”*

*Lilían Alejandra Segura Argueta
Yéssica Lourdes Chilín Aragón*



Este "Manual de Empoderamiento Emocional para Mujeres" es el resultado de un diagnóstico de la necesidad emocional que tienen las mujeres de convertirse en dueñas de sus decisiones y sujetas de sus emociones, brindándoles herramientas que les guíen en el camino del autoconocimiento y les permitan salir del cautiverio emocional.

El manual está compuesto por 10 temas para abordarlos como talleres en los cuales las participantes comprometidas realizarán ejercicios y actividades que les permitan descubrir sus fortalezas y debilidades en la tarea de convertirse en mujeres empoderadas dueñas de sus vidas, de sus emociones y responsables de sus actos.

La temática se distribuye de tal manera que permita un crecimiento gradual, conociendo en primera instancia todas las actitudes que las mantienen en el cautiverio emocional y posteriormente se dan técnicas y ejercicios que al llevarlos a cabo de forma constante permitan modificar las conductas o actitudes erradas y afianzar las acertadas.

Las temáticas encierran temas de gran trascendencia, desde las actitudes que te mantienen en una prisión emocional, la esencia femenina, cree en ti y toma el control, el poder de la palabra, la alegría de vivir, la grandeza del amor y la más bella obra de arte: tú misma.

Estamos seguras que en cada dinámica, tema, ejercicio y reflexión encontrarán mensajes que las consolidarán como mujeres autónomas emocionalmente y que fortalecerán la relación con ustedes mismas para luego transmitir esa seguridad y alegría a las relaciones con las personas con quienes conviven diariamente y aquellas que dependen emocionalmente de ustedes.

SUGERENCIAS PARA LA APLICACIÓN



1. Durante la primera sesión se deben precisar los objetivos, reglas y procedimientos de las reuniones, para facilitar el desarrollo y formar hábitos en las asistentes.
2. Las dinámicas, los temas, los ejercicios y las reflexiones, pueden modificarse por aportaciones valiosas de las participantes o incluso de la persona que dirija la actividad.
3. Formar hábitos y fomentar los valores, son tareas implícitas en todas nuestras acciones, por lo que es muy importante que el asesor(a) cuide la puntualidad al inicio y al final de cada sesión cumpliendo con los tiempos establecidos, o de lo contrario conservar a las asistentes cuando estén muy interesadas en continuar, despidiendo a las que tengan que retirarse.
4. Quien asesora, es un guía o facilitador de las actividades del Manual por lo que debe promover la comunicación entre las asistentes, con el intercambio de experiencias, ideas y opiniones, debiendo establecer reglas de respeto entre las asistentes: No interrumpir, no hablar cuando alguien más exprese sus opiniones, etc.
5. Así también es importante que el asesor(a) transmita tranquilidad y sea entusiasta siendo de esta manera un modelo a seguir y dar esa apertura para que cada participante sea escuchada como resuelta de dudas. Debe estar preparado(a), dando siempre respuestas positivas y de apoyo a quien se le acerque a solicitar palabras de aliento.
6. Mencionar que el estilo de trabajo se presta para que algunas personas compartan experiencias íntimas que deben ser guardadas con discreción y apoyar a quien requiera ayuda.



CONTENIDO

Introducción

Sugerencias para la aplicación

Tema 1: El cautiverio emocional.....3

Tema 2: Actitudes que te mantienen en cautiverio.....7

Tema 3: Trampas peligrosas.....14

Tema 4: ¡En marcha princesa! 20

Tema 5: La esencia femenina..... 25

Tema 6: Cree en ti y toma el control 32

Tema 7: El poder de la palabra37

Tema 8: La alegría de vivir41

Tema 9: La grandeza del amor.....46

Tema 10: La más bella obra de arte: tú misma.....51

Bibliografía.....55

Anexos

Tema 1

EL CAUTIVERIO EMOCIONAL



1. Bienvenida

Dar la bienvenida a las asistentes agradeciendo su presencia y reconociéndoles su esfuerzo al estar presentes, felicitándoles además porque demuestran ser mujeres que buscan mejorar y empoderarse para cumplir mejor con sus obligaciones y responsabilidades en todos los ámbitos de su vida.

2. Dinámica Inicial

Se entrega una pelota a las presentes, se les invita a sentarse en círculo y se explica la forma de realizar el ejercicio. Mientras se entona una canción la pelota se hace correr de mano en mano; a una señal, se detiene el ejercicio. La persona que ha quedado con la pelota en la mano se presenta para el grupo: dice su nombre y lo que le gusta hacer en los ratos libres. El ejercicio continúa de la misma manera hasta que se presenta la mayoría. En caso de que una misma persona quede más de una vez con la pelota, el grupo tiene derecho a hacerle una pregunta.

3. Objetivo

Concientizar a las participantes sobre el estado de cautiverio emocional y cómo afecta en los distintos aspectos de la vida de la mujer.

4. Presentación del tema

Se coloca un cartel con el nombre del tema que se va a tratar y a continuación se da inicio a la exposición del tema tomando como base la teoría a continuación: *"¿Vives atrapada en una existencia ocasionalmente triste, preocupada, temerosa del futuro, sin expectativas, con la sensación de que no eres tú quien gobierna tu vida, con limitaciones económicas o cansada y sin energía? Entonces, sin duda alguna, Princesa estás en cautiverio."*

En el cuento de Blancanieves, la princesa, envenenada por la bruja, cae en un sueño profundo del que no puede despertar hasta que su adorado príncipe le da un beso de amor. Este famoso cuento de los Hermanos Grimm tiene su origen en una pequeña historia, y este es su relato: Lisa era una hermosa niña que con siete años se clava un peine mágico y cae en un sueño profundo. Toda su familia la da por muerta y la depositan en un sarcófago de cristal. Con el paso de los años, todos ven como la joven inconsciente crece hasta ser una bellísima adolescente...una prima lejana, celosa de la belleza de Lisa, decide acabar con ella, y con este propósito abre el sarcófago. Pero al arrastrar a Lisa por los cabellos, se desprende el peine y la bella muchacha vuelve a la vida. En la vida real, cuando creces caes también en un sueño profundo en el que gobiernan las creencias, las opiniones de todas las personas que participaron en tu educación y que te mantienen en cautiverio durante toda tu vida 'inconsciente'.

La adolescencia debería implicar el despertar de la conciencia, la época en la que empiezas a saber cuál es el propósito de tu vida, un tiempo que daría paso de forma natural a la edad adulta, la de la ¡Liberación! Pero, desgraciadamente, no suele ser así. Según el cuento de Lisa, el peine mágico representa las ideas, gustos, estados de ánimo y creencias que has aprendido, copiado y absorbido de tu entorno durante la infancia y que provocan que vivas tu vida según los criterios y opiniones de otras personas. De pequeños somos como una hoja en blanco, donde quedan escritas y grabadas todas las palabras, imágenes y sonidos que escuchamos un día tras otro. Durante la infancia es imprescindible contar con la protección, la guía y el apoyo de nuestros mayores. Los padres representan 'los dioses' en los que podemos confiar, estamos plenamente convencidos de que su manera de hacer las cosas es la única y mejor forma que existe para sobrevivir. Necesitas creer ferozmente que aquello que tu mamá te dice es correcto: cómo debes comportarte, qué es sano comer, cómo debes dirigirte a los adultos, cómo debes vestirte, etc. Pero ten cuidado, ahora no pienses, ¡ah! Entonces la culpa de que yo tenga miedo o sea insegura, la tiene mi madre.

No, Princesa, si piensas de esta forma nunca podrás liberarte de tus cadenas. Si te sientes una víctima y piensas que la llave que abre el candado que te dará la libertad la tiene otra persona, solo hará que arrastres con el peso de dicha acusación durante toda tu vida. En los cuentos de hadas a veces muere la madre y, a veces, el padre, e incluso los dos, porque así es como los niños aprenden a valerse por sí mismos, a saber que aunque sus padres no estén, ellos podrán sobrevivir y llegar a ser felices. Eres una adulta y por lo tanto, ya no necesitas que tus padres te digan lo que tienes o no tienes que hacer. En este viaje hacia tu interior, crecerás hasta sentirte completamente libre. ¡La llave del candado la tienes tú!

Y el cuento prosigue diciendo: "toda su familia la da por muerta...", esta es una frase impactante y una realidad escalofriante. Todo el mundo "te dará por muerta", ¡incluida tú! Si continuas ignorando tus deseos y tus sueños, significa que cumplirás años, pero no vivirás una existencia plena, pasarás por la vida sin pena ni

gloria. Sin ocupar el lugar que te corresponde y sin irradiar el brillo para el que has sido creada. Esa seguridad en ti misma que hace que los hombres se giren para mirarte y las mujeres te quieran imitar.” (Tolmo, 2012)

Sin embargo existen ciertas actitudes que te mantienen en esa prisión emocional las cuales se describen a continuación:

"1. Pensar, pensar, pensar y nunca actuar: si vives pensando, leyendo manuales de autoayuda, escuchando audios motivadores o viendo películas que te emocionan y nunca pasas a la acción. Si tu entusiasmo dura poco tiempo y a los pocos días dejas lo que te habías propuesto llevar a cabo, para empezar con otra cosa aparentemente más interesante. Si nunca llevas nada a la práctica, entonces ten por seguro que estás ien la prisión emocional! Vivir en el mundo de las ideas NO DARÁ NINGÚN RESULTADO, no producirá cambios en tu vida, todo lo contrario, hará que acumules más frustración. Divagar de forma aleatoria y casual, dejando a tu mente parlotear a su antojo, te lleva a tal estado de agitación menta que, a la larga, tu cuerpo saldrá perjudicado, llegando a sufrir de insomnio, dolores de cabeza, acides de estómago o cualquier otro tipo de tensión. ¿Nunca te has puesto a pensar por qué los niños no se cansan nunca? Porque ¡NO PIENSAN! Siempre pasan de una actividad a otra que se acaba su energía, la cual recuperan con pasmosa facilidad después de un sueño reparador. Las obsesiones interrumpen funciones vitales como la digestión; alterando el proceso natural y produciendo en consecuencia molestias graves o severas, dependiendo de la intensidad con que vivas dichos pensamientos. Pensar, pues, NO es vivir; porque cuando estás pensando no estás experimentando. Tienes abandonado a tu cuerpo sin ser consciente ni siquiera de la postura, las sensaciones o las emociones.2. Vivir en el pasado: vivir en cautiverio significa también vivir en el pasado y, tal como indica su propia definición, es un tiempo que pasó. Es la historia de tu vida, tus orígenes, tu memoria, pero es un lugar al que nunca podrás volver. Tanto si es un pasado inmediato como si es un pasado remoto. Si piensas frecuentemente en tu pasado, tu mente te mantendrá prisionera de los pensamientos y las imágenes que algún día sucedieron. Te mantendrá alejada de la realidad, te perderás lo que está ocurriendo en este preciso instante, porque ni siquiera te darás cuenta de que está sucediendo. Puedes divagar entre adorables y felices recuerdos de tu infancia o dolorosas experiencias vividas; en ambos casos, estás atrapada, te encuentras lejos de tu presente, el único lugar en el que está teniendo lugar el espectáculo. ¡Tu vida! Todo lo que sucedió en tu infancia y en tu vida ha sido necesario para tu crecimiento, la experiencia se define como: la enseñanza que se adquiere con la práctica. No serías pues la mujer en la que te has convertido, si cambiaras algún acontecimiento de tu pasado. Acepta tu pasado y sigue adelante, no te entretengas más. No lo utilices de excusa para no avanzar.” (Tolmo, 2012)

5. Reflexión / Ejercicio

Se mostrará la imagen de una mujer para que todas las participantes la vean y luego de una pequeña reflexión personal cada una escribirá en una hoja su opinión ayudándose de las siguientes preguntas: ¿Qué le pasó a esta mujer?, ¿Por qué le pasó?, ¿Qué debe hacer respecto a lo que le pasó?

Se pedirá que compartan lo que escribieron de forma voluntaria ante el grupo, a manera de sentirse identificadas con la mujer de la fotografía. Por último se realizarán varias respiraciones profundas antes de pasar a la siguiente etapa de la actividad donde deberán reflexionar de forma individual acerca de las situaciones o vivencias más dolorosas en su vida las cuales deben escribir en una hoja. Al terminar cada una de escribirlas, se reúne al grupo en círculo alrededor del salón, colocando al centro un basurero y se pide que una por una pasen al centro y rompan la hoja diciendo en voz alta: "Al romper esta hoja dejo atrás mi dolor, hoy comienzo una nueva vida"

6. Plenaria

Se indicará que cada participante debe tomar asiento al terminar de romper las hojas y se les hace ver que con ese gesto se simboliza que dejamos atrás todo el dolor que pudieron habernos causado las personas o las situaciones vividas e iniciamos una nueva vida. Se invita a las participantes a compartir cómo se sintieron al romper esa hoja y cómo se sienten ahora que saben que su vida va a ser mejor.

7. Compromiso

Durante esta semana tomaré un cuaderno que será mi diario y lo decoraré según mi gusto. Pensaré y anotaré las cosas que hago diariamente que me mantienen en cautiverio emocional.

8. Recursos materiales

- Hojas
- Lapiceros/lápices
- Pelota
- Pandereta o radio
- Sillas
- Imágenes de mujeres

9. Evaluación

1. ¿Cómo reaccionaron las mujeres al identificar el estado del cautiverio emocional?
2. ¿Se identificaron las participantes con el estado de cautiverio emocional a través del cuento de Lisa?

Tema 2

ACTITUDES QUE TE MANTIENEN EN CAUTIVERIO



1. Bienvenida

Se maneja con una gran cortesía y reconociendo el esfuerzo de los asistentes a la reunión, al haber dejado un gran número de cosas por hacer, pero que al final se puede comparar su asistencia con una gran inversión que al final les dará grandes beneficios tanto a ellas mismas como a las personas con quienes convive diariamente y que forman parte de su vida.

2. Comentarios de la sesión anterior

Se cuestiona entre las asistentes si antes de iniciar el tema desean compartir las actitudes que registraron durante la semana que no les permiten salir del cautiverio emocional.

3. Dinámica inicial

"Canasta revuelta"

- Las participantes se forman en círculo con sus sillas alrededor del salón, el (la) coordinador(a) se queda de pie al centro del círculo
- Se explica que a los compañeros que están a la derecha de cada quien se les llama "piñas" y a los que están a la izquierda se les llama "naranjas"
- Es importante saber el nombre de las dos compañeras que están sentadas a nuestro lado.
- El coordinador señala a cualquiera diciéndole ¡piña!, ésta debe responder el nombre de la compañera que está a su derecha. Si le dice ¡naranja!, debe decir el nombre de quien está a su izquierda.
- Si se equivoca o tarda más de tres segundos en responder, pasa al centro a hacer una penitencia.
- Cuando quien dirige el juego grita: ¡canasta revuelta! Todas deberán cambiar de silla.

4. Objetivo

Dar a conocer a las participantes todas las actitudes negativas que se llevan a cabo diariamente y que no les permiten salir del cautiverio emocional.

5. Presentación del tema

En la pizarra se escribe el nombre del tema y la siguiente frase:

"La enfermedad es el resultado en el cuerpo físico de la resistencia de la personalidad a la guía del alma. Una suerte de consolidación de una actitud mental y solo es necesario tratar tal actitud mental y la enfermedad desaparecerá"

Se lee primero en silencio, y luego en voz alta; se reflexiona y se les solicita a 3 o 4 personas que expresen lo que para ellas significa lo leído (5 minutos).

Se continúa con una breve introducción del tema: Las enfermedades físicas son la mayoría de las veces consecuencia de nuestros estados emocionales y es por ello que resulta tan importante salir del "cautiverio emocional" para que una vez sanada nuestra alma podamos ver reflejada esa paz y tranquilidad en nuestro cuerpo y por ende nuestro estado de salud será óptimo. La semana pasada estábamos platicando acerca de algunas actitudes que nos mantienen en esa prisión emocional, sin embargo son muchas las que deseamos compartir con ustedes por eso continuaremos contándoles acerca de ellas para que meditemos cuántas veces nos hemos dejado llevar por dichas actitudes sin siquiera saberlo:

"Permitir que tus miedos controlen tu vida: en la infancia, debido a que la conciencia aún no está totalmente desarrollada, somos altamente sensibles a cualquier influencia externa tanto verbal, como física o psíquica. Y esos miedos infantiles van creciendo contigo, se apoderan de tu vida y te impiden disfrutar del presente. Tanto si residen en tu interior como fantasmas en el armario, o los proyectas en el exterior, anticipando situaciones de pánico y terror. Sea como sea, te están impidiendo alcanzar tus deseos y están arruinando tu vida; la lista de miedos puede ser larguísima:

- *De que me vuelva a pasar lo mismo*
- *De quedarme sola*
- *De perder el control*
- *De que algo malo suceda*
- *De expresar mis sentimientos*
- *De que me hagan daño*
- *De que no me quieran*
- *De que se aprovechen de mí*
- *De que me roben*
- *De sufrir un accidente*

Dejar que la bruja malvada te machaque: dentro de ti viven varios personajes, múltiples personalidades internas con voz propia que pueden estar bloqueando tu bienestar emocional. A una de ellas yo la llamo "la bruja malvada" y es la que toma las riendas cuando te machacas con pensamientos y palabras crueles. Tienes que estar alerta a las palabras que te dices cuando cometes algún error o detectas alguna cosa que no te gusta de ti. Estas permitiendo que la "bruja malvada" te domine cuando te dices a ti misma cosas como esta:

- "Estoy horrible, no soporto mi cuerpo"
- "¡Siempre lo hago todo mal!"
- "Soy una inútil, ino sirvo para nada!"
- "¡Nunca aprenderé!"
- "Soy un desastre, me merezco lo peor"

Esconder o huir de tu "basura emocional": Blancanieves mientras canta "Silbando al trabajar", regaña a dos ardillitas que están escondiendo la basura debajo de la alfombra. Haciéndose las despistadas, siguen barriendo y tratan de esconderla dentro de la madriguera del ratón, segundos después, reciben una lluvia de polvo acompañada de los gritos del enfurecido ratón... Una linda descripción de lo que pasará si quieres huir de tu "basura emocional". Si la escondes, o sea si reprimes tus emociones, haciendo ver que no ha pasado nada, no hará que desaparezcan como por arte de magia, sino que tiempo después aún continuarán debajo de la alfombra. Y depende de la clase de basura que hayas almacenado, incluso llegará a pudrirse iy olerá muy mal! También puedes tratar de endosar tu "basura" a otra persona, acusándola o gritándole, y lo mínimo que te puede ocurrir es que obtengas su fría indiferencia o llegar al extremo de enfrentarse en una feroz disputa.

Reprimir la rabia, la frustración y la ira provoca daños en tu salud, aumentando proporcionalmente la gravedad, según la intensidad y el tiempo de ocultación de dichos sentimientos. Descargarlo en tus semejantes jamás solucionará ningún problema, al contrario te alejará de ellos, agravando irremediamente la situación. El primer paso será reconocer esas emociones, saber que existen y mirarlas cara a cara. El segundo paso es examinar los miedos que se esconden detrás de tus sentimientos negativos. El tercer paso localizar un contenedor apropiado y depositar allí tu "basura emocional". **Cuando dejas que el caos invada tu vida: La desorganización:** estás en cautiverio cuando la suciedad y el desorden han conquistado tu casa. Cuando tienes armarios o cajones a los que ni siquiera te acercas por miedo a lo que te encontrarás. Tu baño o tu cocina están llenos de tubos y frascos que no revisas hace tiempo, la mayoría de ellos probablemente caducados. Vas guardando y acumulando, por si acaso...¿por si acaso qué?

También entran en este apartado la falta de organización en tu agenda o todos los documentos y papeles por archivar. Haz un balance de la casa, el garaje, la agenda, el automóvil, el lugar de trabajo o cualquier otra área de tu vida para saber hasta qué punto el caos y el desorden están impidiendo que alcances la

*liberación. **Intoxicar tu vida y tu cuerpo:** hay múltiples formas de intoxicar tu vida y tu cuerpo, aquí tienes algunos ejemplos:*

- *Dejar que la oscuridad entre en tu vida, viendo programas de televisión donde el morbo y la crítica son la tónica general.*
- *Rodearte de personas que te "regalan" asiduamente sus opiniones negativas al respecto de tus asuntos.*
- *Comer de forma habitual comida precocinada, deshidratada, enlatada o congelada.*
- *Fijarte en lo que te falta, aquello de lo que careces, lo que aún no has conseguido.*
- *Tomar refrescos y bebidas con gas todos los días.*
- *Las más evidentes, tomar drogas o beber más de dos o tres copas de alcohol al día.*
- *Tomar pasteles, chocolate o snacks salados en grandes cantidades. No es tan evidente, pero sigue siendo peligroso.*
- *Ignorar por completo las necesidades de tu cuerpo como el descanso o el ejercicio.*
- *Hablar constantemente de tus desgracias y problemas o permitir que otros lo hagan en tu presencia.*

El cuerpo humano es un regalo divino, es el medio de transporte para el espíritu, es lo más extraordinario y milagroso que existe. Un sofisticado procesador de datos de simple manejo, donde la mayoría de funciones son automáticas, como las contracciones de tu corazón, la respiración, el intercambio de elementos químicos, es tan perfecto que tiene lugar isin necesidad de que intervengas! Además de dichas funciones, tu cuerpo tiene otras necesidades básicas, y es tu deber proporcionárselas:

- *Combustible de la mejor calidad*
- *Un restaurador descanso*
- *Aire fresco y movimiento*
- *Protección para la envoltura*
- *Una buena hidratación*

Si te descuidas, si no amas a tu organismo, si abandonas su cuidado, tu vida se volverá más dura. En cambio, estarás de acuerdo en que es mucho más cómoda y agradable:

- *Si respiras con facilidad*
- *Si te puedes mover con soltura*
- *Si duermes profundamente*
- *Si te sobra energía vital*
- *Si te sientes atractiva*

Valora y honra a tu cuerpo, y tendrás una vida mucho más feliz!

¿Aceptas la enfermedad como "lo normal"?: también estarás en cautiverio si aceptas como "normal" el hecho de "estar enferma". La mayoría de enfermedades están causadas por un daño que le infligimos a nuestro cuerpo, ya sea desde el plano mental, emocional o físico. Actualmente se están llevando a cabo detallados estudios científicos sobre el origen de la enfermedad que afirman que nuestros pensamientos y emociones afectan nuestro cuerpo. El miedo, la indecisión, la duda, el terror, la impaciencia, la ignorancia te enferman cuando permites que gobiernen tu vida o intentas gobernar la de otros. Los síntomas de tu enfermedad hablarán claramente de tu conflicto interior, una persona puede incluso llegar a morir de pena. Seguro que habrás escuchado en múltiples ocasiones algo como: "a nuestra edad es normal, los años pasan factura", "los achaques típicos de la edad", "siempre me duele la espalda, es normal en mí", no hay nada normal en el dolor o la enfermedad, ni por la edad, ni por nada! Existen algunas enfermedades que actúan como redes, te atrapan, te poseen, porque se definen como si formaran parte de la naturaleza de esa persona:

- "Soy diabética"
- "Soy hipertensa"
- "Soy celíaca"
- "Soy alérgica"

Lo mejor sería decir:

- "Tengo diabetes"
- "Tengo hipertensión"
- "Tengo un problema de asimilación del trigo"
- "Hay alimentos que no puedo comer de momento"

*Este sería el primer paso para separar "la enfermedad" de ti misma. Tratarlo como algo que está ocurriendo circunstancialmente en tu vida y abrirte a la posibilidad de que en un futuro pueda desaparecer. Si dices: "Soy..." estás dando por sentado que es algo permanente ya que forma parte de tu personalidad y no vas a poder desprenderte de ello. Sus síntomas no son partes de tu cuerpo, ni de tu persona, no debes otorgarles un poder más allá del puramente descriptivo. Los síntomas son solamente luces que nos indican el camino a seguir hacia la sanación. Presta atención a estas trampas y aléjate de ellas, elige otros temas de los que hablar y evita que en tu presencia circule ese tipo de energía, tu cuerpo te lo agradecerá. **Cuando te comparas con otras mujeres:** la envidia y los celos son emociones que, si las almacenas, descargan en tu cuerpo fluidos dañinos que te envenenan. ¿Sabes que la envidia es la otra cara de la admiración? Si realmente admiras a otra mujer, úsala como referencia, inspírate en sus hábitos, sus gestos, su estilo en los negocios, su forma de vestir. Compararte con otras mujeres, te separa y te aleja de tu corazón. Los celos son el baremo de tus inseguridades, tus miedos, tu falta de confianza en ti misma. A mayor angustia mayor falta de autoestima. Tú eres única, como únicas son tus huellas dactilares o el tono de tu voz. No dejes que la "bruja malvada" se apodere de ti. Serás presa fácil si crees*

que si otra mujer gana, tú pierdes. Aléjate de las personas que echan más leña al fuego, si sientes estas emociones y te unes a alguien que alimenta tu ira, crecerá hasta volverse incontrolable. Lo que necesitas es acercarte a quien te pueda aportar calma y seguridad. Si se trata de celos en las relaciones, significa que tienes miedo de que otro reciba más amor y más atención que tú, pero, has de saber que un corazón compasivo, si es capaz de mantener su conexión con Dios tiene capacidad para amar de forma ilimitada. Si tú te amas y te valoras, te amarán y te valorarán. Como siempre, Princesa, aun cuando no lo parezca, definitivamente...¡Todo depende de ti!

No confundas dolor con sufrimiento: cuando te caes y te lastimas, es normal que sientas dolor, pero recordarlo cada cierto y sentir el dolor de nuevo, ¿sería una tontería, verdad? El dolor, con el paso de los días, va disminuyendo de forma natural, hasta desaparecer. Cuando se trata de dolor emocional, ocurre exactamente lo mismo, puedes sentir dolor por la muerte de un ser querido por una separación. Ahora bien, alargar ese dolor y tenerlo presente en tus pensamientos, es sufrir de forma pasiva y es totalmente inútil. El sufrimiento es una especie de tortura mental, la causa que originó el dolor ya pasó. Sin embargo, si continuas recordando una y otra vez lo que sucedió, personificado excesivamente ese dolor, ocasionará en tu cuerpo una importante fuga energética. Hará que disminuya tu fuerza vital y, en el peor de los casos, puedes llegar a enfermar. El sufrimiento no lo produce la realidad, sino tu propia mente en un deseo de huir de la situación o no querer enfrentarla. Es una reacción personal ante los hechos ocurridos. Si lo miras con total sinceridad, verás que tiene que ver con la aceptación de las cosas como son y no como a ti te gustaría que fueran. Elige vivir plenamente el dolor y después suéltalo, así te liberarás de una de las peores cargas de la mente. El sufrimiento existe porque te resistes al dolor, si aceptas el dolor no hay sufrimiento.” (Tolmo, 2012)

5. Reflexión / Ejercicio

- Escribir un listado de los miedos de cada una de forma individual siendo lo más sinceras que puedan.
- Formar grupos de 4 o 5 personas y compartir los miedos que escribieron.
- Llegar a un acuerdo y escribir en un cartel los tres miedos que casi todas las personas del grupo tienen en común.

6. Plenaria

- Pasar al frente grupo por grupo y compartir los miedos que escribieron con los demás grupos.
- Realizar inspiraciones profundas y cerrando los ojos leer la anécdota de Hu-Song (ver anexos) realizando una reflexión final respecto a lo inútil que resulta tener miedos y cómo debemos dejar nuestros miedos para poder avanzar y crecer.

7. Compromiso

Anotar durante la semana de forma sincera una lista de las cosas que te dices cuando no te gusta algo de ti o algo no te sale bien, descubriendo así a la "bruja malvada" y que de esta manera esas cosas pierdan importancia poco a poco.

8. Recursos materiales

- Lápices/lapiceros
- Sillas
- Cartulinas
- Marcadores
- Anécdota de "HuSong" (ver Anexos)

9. Evaluación

1. ¿Se identificaron las mujeres con el personaje de la "bruja malvada"?
2. ¿Realizaron algún comentario significativo cuando identificaron los miedos que controlan sus vidas? controlan sus vidas?

Tema 3

TRAMPAS PELIGROSAS



1. Bienvenida

Se recibe a las asistentes con una sonrisa y un pensamiento positivo: "Cada vez seremos mejores si invertimos tiempo en nosotras mismas; para poder darles a los que nos rodean el futuro de nuestro esfuerzo; poco a poco veremos resultados. Nadie da lo que no tiene."

2. Dinámica Inicial

"La imagen y el espejo"

El objetivo de la dinámica es reconocer que algunas conductas se adquieren por imitación y reflexionar el hecho de que para algunas personas es más fácil tener la iniciativa de las acciones y para otras el seguir lo que se les presenta.

- Se explica que vamos a jugar el juego de "la imagen y el espejo"
- Se solicitan dos parejas que quieran participar
- El resto del grupo se convierte en observador de la dinámica, y al final hará conclusiones
- Se colocan una frente a la otra
- Se menciona que una persona será el espejo y deberá reflejar todo lo que la imagen (la otra participante) realice durante el tiempo establecido.
- Se cambian los papeles y el que era la imagen se convierte en espejo.
- Se realiza una conclusión: primero se cuestiona a las participantes: ¿Cómo se sintieron?, ¿Qué fue más fácil, el rol de imagen o de espejo?
- Se cuestiona al resto del grupo ¿Qué observaron?, ¿Notaron dificultades entre los espejos e imágenes para realizar movimientos?, ¿Qué consideran que sea más fácil, ser imagen o espejo?
- Se pasa a las participantes a su lugar y se realiza una conclusión grupal, preguntando:
- ¿Qué creen que son nuestros hijos, espejos o imágenes? ¿Quiénes son las imágenes de nuestros hijos? ¿Qué debemos hacer para ser mejores imágenes de nuestros hijos? ¿Podemos ser buenas imágenes si permanecemos en Cautiverio Emocional?

3. Objetivo

Reflexionar sobre cómo las trampas emocionales que se darán a conocer dentro del tema, pueden arruinarnos la vida si permitimos que nos guíen y no salimos del cautiverio emocional.

4. Presentación del tema

Se coloca un cartel con el nombre del tema que se va a tratar y a continuación se da inicio a la exposición del tema tomando como base la teoría a continuación:

"Dejar tu vida en manos de los demás: cuando buscas aprobación y respuesta a tus preguntas en el exterior, estás dejando tu vida en manos de los demás. Ellos tendrán el control a distancia para controlar lo que tú debes sentir, hacer, pensar y cómo actuar. Tu opinión y tu criterio deben prevalecer por encima de la opinión ajena, incluso en el caso de que te equivoques, porque de tus propios errores aprenderás, hasta llegar a conseguir el éxito. Si acatas las órdenes de otra persona, estarás retrasando tu proceso de crecimiento, impidiendo la creación de tu propia identidad. Excusarte constantemente, pedir perdón, decir lo siento demasiado a menudo o tener una actitud servil para complacer a otros, significa que estás dejando de lado tus necesidades. A la larga este comportamiento genera una acumulación de resentimiento y rabia interior que explotará cuando menos te lo esperes. Si las decisiones de tu vida las toman otras personas, cuando "las cosas no vayan bien" es fácil que acabes culpándolos de tus "desgracias" alimentando a una fiera implacable, la conciencia de víctima, la "pobrecita de mí". No te conviertas en la obra de otra persona, con la edad adulta viene la independencia y para que sea completa debe ser también independencia emocional. No caigas en el error de pensar que solamente recibirás amor y serás feliz, si obedeces los consejos y recomendaciones ajenas. Las respuestas a tus preguntas están dentro de ti, tú eres quien ha de tomar las decisiones sobre tu vida, tus relaciones o tu profesión, confiando en tu sabiduría y conocimiento interior.

La ignorancia o la falta de información: por norma general, lo diferente, lo nuevo, lo inesperado tiende a verse como algo peligroso y amenazador. Cerrar tu mente a nuevas posibilidades limita tu capacidad de cambiar y progresar. Acostumbra a tu cuerpo a recibir nuevas ideas, no rechaces por desinformación aquello que podría acercarte a una feliz y nueva vida. La ignorancia puede estropear tus relaciones y arruinar tu vida. Así que antes de juzgar, criticar o entrar en pánico, infórmate y después decide. Solo si tomas decisiones desde tu propio criterio, podrás ser libre. No dejes que los temores de los demás gobiernen tu vida. ***Cuidado con el chantaje emocional:*** el chantaje emocional es una de las más comunes y peligrosas formas de relación de los seres humanos. Si te descubres escuchando o peor aún diciendo alguna de las siguientes frases, ¡Cuidado! Estás implicada en un chantaje emocional:

- "Está bien haré lo que me pides, si tú a cambio..."
- "Cómo me puedes hacer esto a mi después de todo lo que yo he hecho por ti"
- "Te lo digo por tu bien"
- "Gracias a mí has llegado hasta donde estás"
- "He sacrificado mi vida por ti y ¿qué es lo que recibo a cambio?"
- "Nadie sabe apreciar todo lo que yo hago"
- "Si no haces lo que digo, ¡se acabó! Ya no cuentes más conmigo"
- "Ya no te querré más"
- "Perdono pero no olvido"

Como siempre, lo que aquí nos interesa eres tú, lo que haces tú haces y no lo que hagan los demás, vigila pues atentamente qué palabras usas cuando no consigues lo que quieres o cuando quieres que se hagan las cosas a tu manera. Y observa también cuidadosamente cuál es tu reacción al escuchar alguna de las frases anteriores. **¿Te sientes culpable y te castigas por ello?**: el sentimiento de culpa es una de las emociones más destructivas que existen y además es completamente inútil. La predisposición a sentirse culpable suele tener su origen en la infancia. Sobre todo si los adultos que te "educan" son severos y demasiado críticos con las faltas o errores. De forma habitual los mayores manejan a los niños con frases como: "deberías sentirte avergonzada por...", "Dios te va a castigar si...", "Mamá o Papá no te va a querer si...", "Siempre lo haces todo mal..." De adulta, al relacionarte con otras personas, cometes errores involuntariamente; rompes reglas que ni siquiera sabías que existían, dices palabras sin pretender herir a nadie o simplemente te atribuyes la culpa al tomarte personalmente algún comentario procedente de otra persona. Los antiguos patrones están grabados en cada una de las células de tu cuerpo y se accionan de forma automática, despertando sentimientos que te provocan angustia. Según la intensidad del sentimiento, te puede generar, desde una leve sensación de fastidio a una gran depresión.

La culpa te afianza en sucesos pasados. Te sientes hundida o incómoda por algo que dijiste o hiciste y te consumes en el remordimiento de un comportamiento pasado. Incluso parece que está bien visto, cuanto más culpable te sientas antes pagarás tu "pecado" y antes volverás al redil, de donde nunca deberías haber salido... la culpa te inmoviliza y te hace derrochar tu valiosa energía emocional y, por muy grande que sea la culpabilidad que sientes, nunca podrás cambiar lo que sucedió. También es una trampa en la que puedes caer si quieres que los demás sientan pena por ti y has de saber que, jugando a ser la víctima, lo único que consigues es despojarte de tu poder personal. En ningún caso, ni tan siquiera en el supuesto de que hayas cometido algún acto que haya herido a otra persona, sentirte culpable será útil. La única solución es hacerte responsable de tus actos y tomar medidas para que no vuelva a ocurrir en el futuro. Equivocarse es natural. Si has cometido un error, asúmelo, aprende y rectifica.

Existen tres modalidades de culpa:

- *La que sientes cuando alguien te acusa: está provocada por una falta de autoestima seguridad en ti misma. Está relacionada con el chantaje y la víctima.*
- *La que siente alguien cuando tú lo acusas: en este caso el verdugo eres tú. Tú estás haciendo chantaje queriendo provocar una reacción en el comportamiento del otro haciéndole sentir culpable.*
- *La que sientes cuando te acusas a ti misma: este es el peor castigo porque tanto el verdugo como la víctima están dentro de ti. Te acusas a ti misma y después te machacas por ello.*

*La culpa no sirve de nada, no cambia el pasado, no mejora el presente, perjudica gravemente tu futuro y además te enferma. Sé que a veces es difícil liberarse de la culpa porque sus tentáculos son fuertes y persistentes. Si la sensación es intensa y profunda puede ser complicado, es mejor buscar un profesional que ayude a resolverlo. Ámate a ti misma, no te agredas sintiéndote culpable. Sé amable con los demás, teniendo especial cuidado con los niños, por favor, si eres madre, no les hagas sentir culpables. **Criticar y juzgar:** uno de los peores síntomas que indican que aún estás en cautiverio es la crítica y el juicio. Criticar cuando algo no te parece adecuado o no se ajusta a tu forma de pensar y actuar, te mantiene prisionera y absorbe una energía que necesitas para ponerte en acción. Si pierdes tu valioso tiempo en charlas sobre cómo "deberían" o "tendrían" que ser las cosas, estás dejando de actuar, en definitiva de **¡Vivir!** Es fácil reconocer la crítica en los demás, mucho más difícil es reconocer ese comportamiento en ti, habrás de ser muy sincera para darte cuenta. Tu mente te insiste una y otra vez para que te fijas en lo que ha hecho "este" o "aquella" en: "¡Mira fulanita cómo va vestida!", "¡Yo no haría eso nunca!", "Tendría que darle vergüenza..."; lo que estás proyectando en el exterior, te está indicando la conveniencia de ir hacia el interior. Si eres capaz de juzgar severamente a otra persona es porque, en algún aspecto, estás siendo muy dura contigo.*

***El engaño y la mentira:** hay diferentes tipos de mentiras:*

- *Las que en esencia eran verdades pero se exageran para ganar la admiración y el aprecio de los otros.*
- *Las que se dicen a conciencia para no tener que dar explicaciones.*
- *Las dichas para evitar el conflicto o cuando te sientes amenazada.*
- *Las que te dices a ti misma para justificar tus actos.*

Si no escuchas tu voz interior, te estás alejando de tu verdadero ser. Para desarrollar una verdadera fuerza de carácter tendrás que ser honesta contigo y con los demás. La necesidad de pertenecer a un clan, te puede llevar a engañar para ser aceptada. Si no te apetece contar algo no lo hagas, pero no es necesario inventar. El miedo a exponerte a la censura ajena provoca que faltes a la verdad. A veces detrás de la mentira se esconden emociones muy poderosas como la rabia o la ira. En este camino a la liberación, una de las cosas más importantes es la

"fidelidad al yo", no podrás romper las cadenas que te mantienen cautiva a menos que te muestres siempre de forma genuina. Ser asertiva, expresar lo que sientes o quieres con sencillez, claridad y amabilidad sin traicionarte, es el camino hacia la conquista del más preciado regalo que te ha sido dado; itu autenticidad! Princesa, sé siempre tu misma aunque los demás no estén de acuerdo.

Las quejas y los lamentos: *vivir en este mundo apegada a la negatividad te mantendrá indefinidamente en el cautiverio, a menos que seas consciente de ello y lo repares lo antes posible. Se ha convertido en una pésima costumbre, reunirse para lamentarse y quejarse: de lo mal que está todo, de lo que cuesta salir adelante, de la mala suerte que tengo, de lo bien que les va a los vecinos, de la famosa crisis, de los políticos, etc...si experimentas a menudo una sensación de descontento, de que el mundo es injusto, de que a ti siempre te pasa lo peor, de no tener nunca suficiente, de que los demás lo tienen todo más fácil...¡Cuidado! ¡Estás en el peligroso mundo de las víctimas! Tú eliges dónde quieres estar, si en el mundo de las víctimas, donde nadie es responsable de nada y todo pasa debido a un misterioso azar que se apodera de tu vida y te hace ir a la deriva, sin que tú intervengas ni puedas poner remedio...o bien en el mundo de las mujeres poderosas, alegres, auténticas y apasionadas que viven con la certeza de ser las únicas responsables de la felicidad de que disfrutan!*

El perfeccionismo: *un trabajo excelente es motivo de orgullo y satisfacción, pero la cosa cambia cuando quieres que esté perfecto y te obsesionas por ello. Analizar excesivamente en busca del más mínimo fallo te puede llevar a posponer eternamente un proyecto hasta llegar a abandonarlo. El perfeccionismo está relacionado con la baja autoestima y el miedo al fracaso. O lo hago perfecto o no lo hago. Mejor ni lo intento porque ¿y si me sale mal? Has caído en la trampa del perfeccionismo si has dejado de hacer aquello que te apetece por temor al ridículo, o "porque no sabré hacerlo bien". Por supuesto que no sabrás hacerlo bien la primera vez, nadie nace sabiendo! Un tipo de perfeccionismo que provoca mucha ansiedad en las mujeres es el relacionado con el cuerpo. Si te obsesionas o te angustias pensando en la celulitis, la musculatura, las arrugas o alguna manchita que has visto...¡alerta! Cuidar de tu cuerpo, querer estar en forma, ¡es fantástico!, pero querer ser perfecta es una irrealidad. Tu cuerpo está vivo y por este motivo está cambiando constantemente. Solo las estatuas son perfectas. Otra de las obsesiones de perfección de las mujeres suele ser el orden en la casa, que todo esté impoluto, impecablemente planchado, nada fuera de su sitio, como si se tratara de una de esas fotografías de las revistas de decoración. La vida no es una fotografía, tu casa ha de ser una morada, un lugar donde suceden los grandes y pequeños acontecimientos, donde tú y tu familia hallen comodidad, diversión, reposo y sobre todo, calor de hogar. El orden y la organización son imprescindibles, pero el perfeccionismo es la fijación obsesiva y desproporcionada en pequeños detalles, cuando la mente lleva a desear un perfeccionismo estático, perdiendo totalmente la perspectiva de lo importante. El ideal de pureza y el afán de perfección refleja un intento de limpiar en el exterior algo que se encuentra en el interior."(Tolmo, 2012)*

5. Reflexión / Ejercicio

Se retomarán los conceptos de las tres modalidades de culpa, formar tres grupos de 5 personas por afinidad, el resto de participantes serán observadoras. Cada grupo deberá realizar un juego de roles presentando a las demás una de las modalidades de culpa, el grupo deberá adivinar cuál es la modalidad de culpa que cada puesta en escena representa.

6. Plenaria

Se resolverán dudas respecto a cada una de las modalidades de culpa haciendo especial énfasis en que debemos eliminar cualquiera de ellas de nuestro sistema para lograr salir del cautiverio emocional y ser felices. Cada participante que lo desee podrá emitir su opinión o compartir cualquier vivencia referente al tema.

7. Compromiso

Durante esta semana me daré cuenta de la modalidad de culpa que prevalece en mí y la anotaré en mi diario para hacerla consciente.

8. Recursos materiales

- Sillas
- Cartulina
- Marcador

9. Evaluación

- ¿Se identificaron las mujeres con las tres modalidades de culpa haciendo algún comentario respecto al tema?
- ¿Prestaron atención durante la actividad del espejo identificándose a través de la imagen o el reflejo?

Tema 4

¡EN MARCHA PRINCESA!



1. Bienvenida

Se da la más cordial bienvenida a los asistentes desde el momento que van llegando; procurar que todo esté listo para recibirlos y platicar con ellos, interesándose por cada una, ya reunido todo el grupo en forma general se agradece su asistencia y se les asegura que en la sesión de hoy se llevarán grandes aprendizajes.

2. Comentarios de la sesión anterior

Se deja la palabra a las participantes para quienes quieran compartir lo que escribieron en su diario apremiando su esfuerzo frente al resto del grupo.

3. Dinámica inicial

"Tú eres única"

Objetivo: reconocer que cada persona es única, que no hay personas buenas ni malas sino que cada quien tiene rasgos de carácter que forman nuestra personalidad.

- Hacer un cartel con la frase: "QUÉ BUENO QUE LLEGASTE, A TI TE ESTÁBAMOS ESPERANDO", y también pequeños carteles con los siguientes rasgos de personalidad (de 15x10 cm): PACIENTE, ENOJONA, ALEGRE, BURLONA, IMPULSIVA, INDECISA, APÁTICA, DISTRAÍDA, PEREZOSA, NERVIOSA, GRITONA, TÍMIDA.
- Se pega el cartel grande en la pizarra y los demás carteles debajo de las sillas antes que lleguen los asistentes, teniendo cuidado que no se vean.
- Se da la introducción de la actividad diciendo a las asistentes: "Les pedimos su colaboración para hacer un juego donde algunas de ustedes van a participar porque la suerte las ha elegido!"
- Debajo de algunas sillas hay tarjetas que están pegadas, por favor despéguelas y van a pasar al frente una por una puesto que cada tarjeta

indica un rasgo de personalidad, deben pasar al frente a leer la frase que está pegada en el pizarrón actuando de la manera como dice la tarjeta.

- Cuando todas hayan pasado al frente se encontrará la lista de rasgos de personalidad pegada en la pizarra junto a la frase.
- Se reflexiona que aunque no todas somos iguales, si tenemos un mismo objetivo para estar en la reunión y que todas somos bienvenidas para aprender y ser mejores. Y que aunque se dice la misma frase, la intención que se puso en cada una nos muestra la diferencia entre las personas.

4. Objetivo

Brindar ideas a las asistentes respecto a nuevos hábitos que pueden adquirir para ponerlos en práctica y lograr un estado de plenitud en todos los aspectos.

5. Presentación del tema

Esta reunión es de suma importancia puesto que aquí es cuando comenzamos a despertar, así como en la historia de la niña que se durmió por un peine, así también nosotras vamos a despertar ahora de ese sueño en el que hemos estado profundamente inmersas durante tantos años, sin embargo debemos tomar en cuenta que no será sencillo puesto que las personas que son importantes para nosotras también puede que estén durmiendo también, y dirigidos por sus propios miedos o frustraciones nos den sus consejos para que nos conformemos con lo que tenemos "porque siempre hemos sido así y no podemos cambiar". Tu deseo de encontrar la libertad emocional puede provocar incomodidad a otros que aún están dormidos, como cuando alguien se despierta y se levanta, abre las ventanas, deja entrar la luz, se escuchan los sonidos del día y a los que quieren continuar durmiendo no les va a gustar en absoluto...es por ello que debes tomar en cuenta las siguientes ideas que debes poner en práctica según consideres en tu diario vivir, puesto que si no actúas nada podrá cambiar para finalmente despertar! "**Crear un hogar; ¿Por dónde empiezo?:** es imprescindible para tener una mente ordenada y una vida feliz, poner orden en tu hogar y mantenerlo. Ahora te encuentras en la etapa del despertar, este es un método rápido y poderoso para acelerar tu proceso de transformación. Me gusta utilizar la palabra "hogar" y no "casa", porque tiene otro significado. Casa se relaciona con paredes, techos, muebles, baño, cocina, salón, etc., en cambio hogar sugiere refugio, sentimientos, calor, diversión, reposo, abrazos, respeto, amor...¿Con todo lo que simboliza, puedes imaginar un hogar descuidado?, ¿caótico?, ¿o tan lleno de objetos que apenas queda espacio para respirar? ¡Adelante! Esta es una tarea para hacer sin prisa pero sin pausa, primero realiza un tour por tu hogar, libreta en mano, visita todos los espacios, grandes y pequeños, anotando todas las acciones que quieres emprender:

- En el dormitorio: revisa la ropa y regala o despréndete de la que estás guardando por si acaso y que no te pones hace mucho tiempo.

- Del estante de las toallas, tira las más viejas y dobla cuidadosamente las que te gustan.
- Así cada espacio hasta que termines, realizar una lista te puede llevar varios días, no importa, ya sabes, sin prisa, sin pausa...

Ármate con rotuladores, cajas de colores, etiquetas, marcadores y toda clase de artilugios para ordenar y organizar tus cosas. Si piensas que puede ser divertido, será divertido! Y si algún día estás enfadada, ¡aprovecha! Es la mejor ocasión para limpiar y ordenar porque toda esa energía que te sobra, la emplearás en algo útil y productivo, con una ventaja adicional...¡Evitará que te pongas triste! **Silbando al trabajar:** Princesa, tanto si estás sola o si tienes ayuda en casa, conecta el altavoz, pon tu música preferida, preferentemente alegre y animosa. La tarea la tendrás que hacer igual, pero con una actitud jovial y liviana, será más fácil y divertido. ¡Y cómo no! Varía la música según tu estado de ánimo, dibuja una sonrisa en tu rostro, ponte ropa cómoda y adelante. Cuando termines, hazte un pequeño regalo, date algún placer, como recompensa por tu excelente trabajo. **El arte de lo bello y esencial:** ¡Simplifica, simplifica, simplifica! No es necesario comprar artículos muy caros, sino adquirir piezas hermosas y distribuirlas con gusto. La vida en tu hogar tiene lugar en el espacio que se va creando entre los objetos, buscar la armonía entre ellos, te ayudará a encontrar la armonía que hay en tu interior. Decora tu hogar con objetos que te conecten con emociones agradables. Simplifica tu vida, quédate con lo esencial, así favorecerás la paz en tu mente, tranquilizarás tu sistema nervioso y facilitarás a la energía recorrer el camino hasta tu corazón. Princesa, rodeáte de cosas bellas, así podrás reflejarte en ellas y recordar lo bella que tú eres. **El corazón de tu hogar:** la cocina es el corazón de tu hogar. Cocinar se puede convertir en un cotidiano placer. Si al cocinar sientes amor, este se depositará en los alimentos, penetrando en el cuerpo y derramando un torrente de buenos sentimientos. Una vez más son de vital importancia la organización, la limpieza y el orden; tener todos los utensilios a mano hará que ahorres algunos minutos de tu valioso tiempo, a la vez que convertirá el proceso en una sucesión de movimientos precisos que harán de tu trabajo un verdadero gozo. Si comes en familia ¡genial! Añadirás la dicha de compartir. Si cocinas para ti sola, no te conformes con cualquier cosa preparada rápidamente y sin conciencia alguna. Incluso si vas a comer un sencillo sándwich, en vez de prepararlo solamente con dos tristes trozos de pan con "algo", haz que se convierta en una obra de arte. Y como en todas las áreas de tu vida, atrévete, prueba recetas nuevas, inventa, ¡usa tu creatividad! Lo peor que podría pasar sería que el invento no saliera bien, ¿y qué? Si eso ocurriera, prepara "algo" sencillo y rápido y ilisto! Pero te recuerdo también que existe la otra posibilidad...que acabes creando un plato de esos de chuparse los dedos y eleves al grado de artista tu categoría culinaria. Vale la pena intentarlo. **Un espacio para ti:** ¿Tienes un refugio en tu casa, un lugar al que puedas retirarte y estar en silencio? Un rincón para descansar, escribir, estudiar o simplemente no hacer nada. Un espacio sagrado donde reunirte contigo misma, sin interrupciones, sin interferencias. Si vives sola será fácil, si vives en familia tendrás que educarlos siempre y cuando te hayas educado a ti primero. Este es un paso que no te puedes saltar o posponer, sin un "nido" donde refugiarte tu espíritu

no podrá encontrar reposo. Crea un universo particular, donde edificar tus sueños, recopilar frases, imágenes, piedras preciosas, cualquier elemento que te conecte con tu alma, tu verdadero ser. Un lugar donde rendirle homenaje a tu cuerpo, donde encuentres descanso, alivio, recuperación. Recuerda que eres una Princesa y de vez en cuando necesitas retirarte a tus aposentos.

Bases para una vida sana; tu cuerpo es tu tesoro: las mujeres a veces tenemos una absoluta facilidad para enumerar rápidamente todas aquellas partes de nuestro cuerpo que nos desagradan, y vacilamos cuando nos preguntan aquello que más nos gusta de nosotras. Inicia un idilio contigo misma, enamórate, relaja, toca, acaricia, palpa, unge, baña, contempla, ama, adora todas y cada una de las partes de tu cuerpo. Tú eres hermosa y única, como todas las mujeres, solamente has de encontrar lo que te hace sentir más bella, dejar que aflore tu propio y particular encanto. Dedica unos minutos cada día a ti misma, incluso mientras estás sentada en el sofá, goza con el contacto de tu piel. Tu cuerpo es un tesoro sagrado, una fuente de placer que viajará contigo durante toda tu vida terrenal, ámallo, es el hogar de tu espíritu.

Moverte: una necesidad vital: nuestro cuerpo está hecho para moverse, caminar, trepar, saltar, correr, jugar, todo lo contrario de lo que solemos hacer, permanecer sentados o de pie durante muchas horas, aprisionándolo con ropa y calzado incómodo. No será posible que te liberes del cautiverio, si mantienes tu cuerpo secuestrado e inmóvil durante largo tiempo. Necesita actividad. Practicar un deporte no significa machacarse en el gimnasio con pesas y máquinas que la mayoría de las veces te perjudican más que te benefician. Trata de esculpir tus músculos como si se tratara de una estatua, en pro de una forma aparentemente perfecta e ideal, puede causar daños irreversibles y dolores crónicos. Lo que necesita tu organismo es liberarse de la tensión y la rigidez a la que está sometido durante todo el día, no someterlo a más presión de la que ya soporta normalmente. Busca actividades que te proporcionen placer y alegría, algo que te divierta para practicar sola o en compañía, bailar por ejemplo. Dedica un tiempo cada día al placer de respirar, pasear, sentir la sangre por tus venas.

El agua: la fuente de la vida: el agua interviene en todos los procesos del organismo, el imprescindible para eliminar los productos de desecho del metabolismo, humedecer los pulmones, digerir los alimentos, hidratar la piel, favorecer las conexiones neuronales. ¿Sabías que el agua te ayuda a pensar con claridad? Tomar un vaso de agua templada en ayunas desintoxica el organismo y alarga la vida. El agua, nuestra fuente de la vida.

Disfrutar del presente: el pasado es historia, el futuro es un misterio, el presente es un regalo, por eso se llama presente. En el presente se halla el equilibrio, mientras estás experimentando, estás presente. Este es el momento de parar y observar, mirar a tu alrededor y plantearte si realmente estás teniendo la vida que quieres, la vida que siempre has deseado. Es el momento de dejar atrás el pasado y crear tu futuro, que se convertirá en presente en cuanto haya llegado. Es el único instante en el que se pueden solucionar tus problemas, el único lugar en el que realmente merece la pena estar. La mente femenina suele ser muy curiosa y se dispersa con facilidad, así que tendrás que aplicarte y permanecer atenta a los pensamientos que surjan para dejarlos partir. Cuando seas capaz de observar tu mente, dejarás de estar atrapada en ella. Estar viviendo en el pasado te lleva a la melancolía, a la depresión, estar viviendo en el futuro te provoca ansiedad, a veces

angustia, y si te pasas el día pensando en el pasado y temiendo el futuro, es fácil de imaginar cuál será el resultado. Solamente serás feliz y estarás en armonía cuando te sitúes en el presente. Los niños pequeños son felices porque viven el presente, porque todavía no tienen la capacidad para pensar y recordar. En cambio la mayoría de los ancianos acostumbran a vivir en el pasado, recordando viejos tiempos, sus tiempos, como si el presente no les perteneciera. Fantasear, deambular en el futuro no tiene nada que ver con programar tu mente para lograr un objetivo, tarea que debe realizarse estando muy presente, con toda tu atención. Rodéate de personas que sepan disfrutar del momento, compartir unas horas con ellas es un regalo. Suelen ser personas alegres, divertidas, inocentes y sabias. Solamente cuando domines tu mente podrás encontrar la paz que te da el momento presente."

6. Reflexión / Ejercicio

Cada participante deberá escribir las respuestas a las preguntas que se indican en la "Guía de autoconocimiento" (ver anexos) de forma individual, luego se formarán grupos de 5 o 6 participantes y cada una deberá compartir por lo menos dos respuestas de la guía con su grupo a modo de reflexión y de darse cuenta de las cosas que si hace o que debe mejorar.

7. Plenaria

De manera voluntaria podrán pasar al frente a compartir sus experiencias respecto a la actividad para finalmente reflexionar acerca de todos los hábitos que hemos adquirido y debemos cambiar para iniciar a disfrutar de una vida plena.

8. Compromiso

Durante esta semana escribiré en mi diario todas las cosas que debo cambiar para mejorar mi calidad de vida y salir del cautiverio emocional.

9. Recursos materiales

- Carteles
- Guías de autoconocimiento

10. Evaluación

1. ¿Descubrieron fácilmente los rasgos de personalidad durante la dinámica las participantes?
2. ¿Al momento de compartir sus experiencias respecto a los hábitos que han adquirido que las mantienen en cautiverio emocional, reconocieron que deben cambiarlos para mejorar su calidad de vida?



1. Bienvenida

Demostrándoles alegría al recibirlos en la reunión, les damos la bienvenida a las asistentes y hacemos hincapié en que estamos ya a la mitad del curso por lo cual les pedimos ser perseverantes, que no desfallezcan porque aunque hemos reconocido muchas de nuestras debilidades así también hemos encontrado sugerencias para corregirlas, solo es cuestión de ponerlas en práctica.

2. Dinámica inicial

"El BUM!

- La persona que guía la reunión debe indicar a las participantes que deben numerarse en voz alta y que a todas quienes le toque decir un número par deberán decir ¡BUM! en lugar del número; la persona que sigue debe continuar con la numeración. Por ejemplo, inician enumerándose con el UNO y la siguiente debe decir ¡BUM! en lugar de DOS la que sigue TRES y la que sigue ¡BUM! en lugar de CUATRO.
- La participante que no dice ¡BUM! o quien se equivoca con el número siguiente pierde. Las que pierden van saliendo del juego, y ganan las últimas dos personas que permanezcan sin equivocarse.
- La numeración debe decirse rápidamente; si se tardan más de tres segundos también pierden y quedan descalificadas.
- Se otorgará un pequeño premio a las ganadoras motivando al grupo a reflexionar acerca de la importancia de la atención en la dinámica y cómo debemos prestar atención también en los detalles y que al poner en práctica la atención en el diario vivir se encuentran más cerca de salir del cautiverio emocional.

3. Objetivo

Promover entre las participantes el concepto de esencia femenina y darles a conocer las herramientas que poseemos las mujeres para sobresalir de forma única y fortalecer nuestra voluntad a través del amor propio.

4. Presentación del tema

Proporcionar ideas esenciales respecto a la esencia femenina por medio del uso del siguiente texto:

"Expresarnos a través de nuestra esencia femenina debería ser un proceso simple, natural, que se inicia en la infancia y va evolucionando hasta llegar a la madurez, pero a causa de la nula educación recibida sobre el funcionamiento de nuestro mundo emocional y sumado a las creencias negativas acumuladas durante toda la vida, si quieres desarrollar tu verdadero poder tienes que conectar con tu esencia de mujer, tu fuerza, tu autenticidad, tu verdadero carácter, de forma consciente, con dedicación y entrega. Tu poder como mujer NO está en alzar más fuerte la voz, ser una heroína trabajando sin descanso, pensar sobre todo en los demás, reprimir las emociones, demostrar lo que vales o pelear por lo que quieres. Tu fuerza femenina radica en tu disposición a establecer contacto con tu capacidad de disfrutar, saber, recibir, estar dispuesta a amar, a entregarte, aprender a gozar, confiar en atraer, cautivar con la mirada. Princesa, debes saber que dentro de ti vive una mujer majestuosa, capaz de hacer vibrar al mundo con su sola presencia, conmover con una sola palabra, enternecer con una dulce caricia, contagiar su alegría, derramar su bondad, dispuesta a amar y dejarse amar. ¡Enamórate de ti! ¡Ámate con pasión!

***La elegancia de ser mujer:** ser elegante, no es vestir lo más caro o lo más extravagante, la elegancia es una actitud. Elegancia es armonía en las formas, los gestos, las palabras, los silencios. Como en todas las áreas de tu vida, el secreto está en el equilibrio. Busca tu propio estilo y encuentra el punto donde la belleza y la comodidad se unen. Una mujer femenina y elegante es discreta, prudente, sensata y formal, con don de gente en algunas ocasiones y alegre, espontánea, divertida y alocada en otras. Según sea el escenario así se mostrará, siempre siendo fiel a sí misma y mostrando su autenticidad. Y ten en cuenta Princesa, que hay cualidades como la bondad y la amabilidad que son las que realmente embellecen a una mujer. Podemos asegurar que la elegancia está dentro de cada mujer, es la fuerza silenciosa de tu verdadera esencia. **Jugando con las olas:** tu mundo emocional es parecido al oleaje del mar, gobernado por las ondulaciones del sistema hormonal. Las últimas investigaciones realizadas afirman que la poderosa influencia de las hormonas en el cerebro de la mujer crea una realidad femenina. Toda tu vida está compuesta por ciclos, mensuales, de edad, biológicos, incluso durante un mismo día estás sometida a un torrente emocional totalmente cambiante y en la mayoría de las ocasiones de difícil predicción. ¿Qué puedes hacer ante esta evidencia científica? La respuesta es clara, tener conocimiento de ello. Aceptar que a tu variable estado de ánimo también contribuyen tus propias singularidades orgánicas. Es un hecho. Eres una mujer. Lo puedes vivir de una forma natural, como por ejemplo durante tu ciclo menstrual, con pequeñas oscilaciones inherentes a tu naturaleza de mujer...o con una brutal intensidad, agravada por los pensamientos sugeridos por esa otra inestable mujer que vive*

dentro de ti, alimentando la tragedia hasta llegar a convertirse en un mar de lágrimas acompañado de involuntarias explosiones de cólera, la mayoría de las ocasiones imposibles de controlar. La feminidad no es tan extrema. No des alimento a esta horrible creencia: "las mujeres son histéricas", no es cierto, si estás en desequilibrio emocional, solamente significa que te has alejado de ti.

El placer de soltar: las mujeres retenemos de todo, emociones, palabras, líquidos, quejas, grasa, dinero, sentimientos, incluso a veces queremos retener a nuestros novios, maridos, hijos, amigas. Guardamos en la memoria hechos, datos, fechas, ofensas, amores, acusaciones, recuerdos, peleas. Y luego nos extraña estar vacías, cansadas, sin energía, pero Princesa, con esa cantidad de cosas dentro ¿qué espacio queda para ti? Sé generosa contigo y isuelta! Es imprescindible que comiences a crear espacio en tu interior, libera la pesada carga acumulada con los años y así después...podrás recibir. **Saber recibir:** sabemos la importancia que tiene el "dar" para nuestra evolución como seres humanos. Cuando ofrecemos amor, tiempo, compañía, sonrisas, dinero o compasión con generosidad, recibimos mucho a cambio. Sin embargo, ¿estás preparada para recibir? ¿Aceptas con agrado los halagos, el cariño, los abrazos, la ayuda de los demás? Si te sientes a gusto brindando apoyo, pero te incomoda que otro haga lo mismo contigo...si niegas lo que te dan...si te molesta escuchar un halago...estás quebrantando una ley universal. La receptividad es una de las cualidades de la esencia femenina además de un signo de humildad y de grandeza.

Si no sabes recibir la calidez y agradecer el amor de los otros, significa que tu corazón está congelado. Si eres incapaz de permitir el intercambio amoroso, niegas la calidez de un abrazo y rechazas la ayuda desinteresada, estás reforzando las murallas que te separan de la verdadera libertad. Si tienes miedo de mostrar tu vulnerabilidad, si la enmascaras con una actitud dura y distante, seguramente podrás sobrevivir...pero si quieres vivir de verdad, tendrás que arriesgarte a experimentar abiertamente el amor de los demás. Si has erigido una barrera emocional, es señal de que existe una herida del pasado sin curar. La verdadera libertad se alcanza cuando dejas atrás el ayer y te entregas plenamente a sentir, a vivir en el hoy. **Me doy permiso para...:** las mujeres necesitan creer que se lo merecen, que son capaces, necesitan darse permiso para Ser, Hacer o Tener. Princesa, sé buena contigo, ámate, di en voz alta y clara: ME DOY PERMISO PARA: equivocarme sin caer en la culpabilidad, sentirme cómoda expresando mi opinión, sentarme en el sofá sin hacer nada, cantar a todo pulmón mientras bailo, gozar plenamente de mis orgasmos, entregarme al placer de amar, entregarme al placer de ser amada, decir NO cuando quiero decir NO, decir SI cuando quiero decir SI, atreverme a ser YO, sentir y vivir mis emociones.

Sentimientos y emociones: ahora que ya has escuchado tus necesidades y tienes el permiso para ser tú misma, has de conocer un poco más el funcionamiento de tu mundo emocional. Por el momento, vas a conocer las posibles formas de relación con tus emociones:

- *Negación: aunque niegues tus emociones ellas continuarán existiendo y acumulándose en tu interior. Cuando no reconoces tu rabia, tu ira y tu enfado, se transformarán en tristeza, amargura y depresión. Aislándote cada vez más.*
- *Represión: reconoces tus emociones, pero las reprimes. Tarde o temprano tus emociones tendrán necesidad de salir y lo harán de forma explosiva, probablemente en el lugar menos indicado y en el momento menos apropiado.*
- *Reacción: esta vez tienes claro que no te puedes aguantar, a la mínima señal que tu interpretas como provocación, estallas en gritos, quejas, lamentos, insultos? Has de encontrar una solución y depositar tu basura en un "contenedor".*

El primer paso entonces es reconocer que existen esas emociones en ti, no te asustes, son simplemente emociones, no son buenas ni malas, ¡son! Princesa cuando sientas que tienes rabia o tristeza, no pasa nada, está provocado por un pensamiento, por una memoria. Quédate tranquila, porque cuando aprendas como transformar tus pensamientos, la calidad de las emociones que sientes cambiará. Así que no te asustes, ni las niegues solo concédete el permiso para sentirlas y después déjalas partir. Del otro lado se encuentran las emociones positivas, la alegría, la risa, el entusiasmo, también pueden ser negados, reprimidos o convertirse en una "euforia descontrolada". Un buen momento para pasar a la parte práctica y gestionar con habilidad tus emociones. Así aprenderás a sentirlas, liberarlas o depositarlas en el contenedor apropiado.

- *Una de las formas más poderosas para descargar tus emociones es escribir, sin juzgar, y después sin leerlo de nuevo, tirarlo o si puedes hacerlo en un lugar seguro, quémalo. Así la depositas en un "contenedor apropiado".*
- *También puedes, si es necesario, encerrarte en una habitación y gritar o bailar. Agitando tus manos como si las tuvieras mojadas y quisieras sacudirte el agua, vamos, ¡sacúdelas! Durante unos segundos, ¡con toda tu fuerza!*
- *Otra manera útil y muy reconfortante es caminar, caminar y caminar. Hasta cansarte, hasta que tu cuerpo te diga ¡basta!*

*Haz cualquier cosa que se te ocurra y que te ayude a soltar, siempre que sea inofensivo para ti y que no implique a nadie más. Sé creativa. Aprender a liberar las emociones es todo un arte, te recomiendo que busques un buen profesional que te enseñe. Una vez reconocidas tus emociones, tu próxima misión será simple y clara...Comunicar. **La comunicación: Simple y clara:** ahora que ya te atreves a experimentar tus emociones y sabes donde depositar tu "basura" es esencial establecer una buena comunicación. La base de la relación contigo y con los demás es el diálogo interno y externo. Es un modelo ideal de coloquio, el corazón y la mente deben ir unidos, dices que debe ser exactamente igual a aquello que sientes y a lo que haces. Si dices una cosa cuando piensas o sientes otra distinta, provocará cortocircuitos en tu sistema. La forma más fácil de liberarte de la carga, en una vida donde reinan la confusión y los malentendidos es expresar de forma simple, clara y concisa lo que deseas.*

- *Si quieres que te abracen, pide un abrazo.*
- *Si no te apetece ir a una fiesta, no vayas.*
- *Si algo te molesta, manifiéstalo.*
- *Si te preguntan si te pasa algo, y te pasa, idilo!*
- *Si no quieres, no digas que quieres*
- *Si te importa, no digas que no te importa*
- *Si no te importa, no digas que te importa*

Libérate de tus miedos, de quedar bien, de hacerlo por compromiso, de la vergüenza que te da, simplemente...construye una simple oración después exprésala con amabilidad, seguridad y amor. ¡Simple! Si es que la mayoría de las veces nos complicamos mucho la vida, ¿verdad?

¿Eres dura o fuerte?: a modo de conclusión de ese apartado sobre el verdadero poder de la esencia femenina, quiero hacer especial hincapié en la diferencia entre estas dos cualidades: *ser dura o ser fuerte*. En la naturaleza, cuando algo es duro no implica que también sea fuerte. A veces un árbol alto y grande, cuando es sacudido por una potente tormenta de viento, se desploma, se quiebra o es arrancado desde la raíz. En cambio el bambú, es increíblemente fuerte, se usa en la construcción de muebles, edificios, puentes, gracias a su flexibilidad y capacidad de adaptación. Cuando es embestido por el viento, se dobla fácilmente para luego recuperar su forma original. En el mundo femenino es habitual confundir "ser dura" con "ser fuerte". Ser dura está relacionado con la rigidez de ideas, con aguantar lo que sea, con una fachada externa, con no permitir que nadie sobrepase los límites, con tener mano dura, nada que ver con la fortaleza. Ser dura es ser estricta, estar tensa, abusar, autodestruirse, enjuiciar, tener miedo, una forma de mostrar vergüenza, querer tener siempre razón, carecer de receptividad. Ser dura te aleja de tu esencia femenina y provoca que los demás se alejen, si eres dura por fuera, serás blanda por dentro y puedes pasar de un estado de excesiva rigidez a uno de extrema debilidad.

Ser fuerte tiene que ver con el poder, la esencia femenina, la adaptabilidad, el valor, el coraje, la sensibilidad, conocer tus límites, mostrarte vulnerable, la madurez emocional, la claridad de pensamiento y el compromiso. Ser fuerte es mantenerte en tu centro a pesar de las tormentas, la esencia de la mujer es ser fuerte y suave a la vez. Una mujer poderosa desarrolla la fuerza del amor desde la receptividad femenina. Piensa muy bien a partir de ahora, cada vez que digas: "tengo que ser dura porque si no, me tomarán el pelo o se burlarán de mí". Recuerda que ese no es el camino que te acerca a tu poder personal. La dureza se asocia con el mal humor y la severidad, en cambio, la fortaleza con la alegría y el buen humor. Puedes ser una persona seria y responsable sin perder el encanto y la sonrisa. La fortaleza está en saber diferenciar cuando tienes que agarrar con firmeza o acariciar con suavidad."(Tolmo, 2012)

5. Reflexión / Ejercicio

- Buscar un lugar confortable y solitario, sentadas o tumbadas lo que les resulte más cómodo, comentar a las participantes que la siguiente actividad consiste en soltar lo que llevamos de más y no nos permite crecer emocionalmente, que deben dejarse llevar por las indicaciones que se darán y que no deben preocuparse por nada más en ese momento que por estar allí.
- La persona que guíe la actividad deberá indicar (en la sesión anterior) que deben presentarse con ropa cómoda o aflojar cualquier prenda de vestir que sea muy apretada, así también la guía debe tener una voz lo suficientemente tranquila y audible ante las participantes, deben tomarse el tiempo necesario para llevar a cabo la actividad a manera de que no se sientan apresuradas.
- La guía deberá tomar la palabra indicando que cierren los ojos y que se enfoquen en la respiración, inspirar...expirar...inspirar...expirar...
- Y continúa diciendo: "Imagina una línea media que recorre tu columna vertebral por el interior, siente ese espacio dentro de ti...visualiza como los lados de tu cuerpo se expanden hasta ocupar toda la habitación...se agrandan llenando todo el espacio...los brazos...las piernas...la cabeza...Ahora dirige tu atención a un lugar en el centro de la tierra, en el núcleo...e imagina que a través de las plantas de los pies, sale la energía hasta llegar a ese punto en el centro de la tierra...suelta...afloja...relaja..."
- Inspira...expira...relajadamente...visualiza como sale la energía de tus manos...suelta...afloja...relaja..."
- Imagina un punto en el cielo, el sol...lo más alejado posible...en lo alto del cielo...y dirige tu atención a ese punto...suelta...relaja...afloja..."
- Hacer énfasis que cuando vengan pensamientos a la cabeza, deben acompañarlos y visualizar cómo éstos se van...soltarlos...dejar que se diluyan...no deben luchar ni resistirse, aceptar cualquier emoción o sensación, darles la bienvenida y después amablemente dejarlas partir
- Repetir el ejercicio durante unos minutos, alternando entre agrandar el cuerpo, el punto en el centro de la tierra, el sol que está muy alejado, teniendo siempre presente la línea media, enfocando la atención en: soltar...relajar...expirar...

6. Plenaria

Terminado el ejercicio de relajación y respiración se dan unos minutos para que las participantes vuelvan en sí y se acomoden en sus lugares, y hacer énfasis en lo siguiente:

"Este es un poderoso y simple ejercicio para que conectes con tu cuerpo, te des permiso para soltar, es imprescindible que comiences a crear espacio en tu interior, liberar la pesada carga acumulada con los años y así después podrás recibir." (Tolmo, 2012) Quienes deseen pueden compartir lo experimentado durante la actividad.

7. Compromiso

Durante esta semana realizaré la actividad de respiración antes de dormir por lo menos tres días y escribiré en mi diario en la mañana siguiente cómo me siento.

8. Recursos materiales

- Sillas
- Ropa cómoda

9. Evaluación

1. ¿Prestaron atención las participantes durante la actividad inicial haciendo énfasis en la importancia de la misma en la vida diaria?
2. ¿Al momento de realizar la actividad de reflexión pudieron todas las participantes concentrarse lo suficiente denotando interés y participación activa?

Tema 6

CREE EN TI Y TOMA EL CONTROL



1. Bienvenida

Se les da la bienvenida a las asistentes y se les motiva diciéndoles: "El hecho de que estén aquí habla muy bien de ustedes, de su preocupación por encontrar información que les permita salir del cautiverio emocional para realizar plenamente su función como madres, esposas, hermanas, mujeres de familia con eficacia en su forma de actuar, de tomar decisiones y de dar a los demás cosas positivas, especialmente a los que dependen emocionalmente de ustedes."

2. Comentarios de la sesión anterior

Pedir comentarios acerca del compromiso de la semana anterior para quienes quieran compartir sus experiencias.

3. Dinámica inicial

Dinámica: "El correo llegó"

- Se indica a las participantes que todas deben sentarse en sus sillas formando un círculo y dejando a una de ellas de pie.
- La persona que guía el juego debe decir entonces: "El correo llegó para...quienes trajeron zapatos negros!" y todas las personas con zapatos negros deben cambiar de silla, tomando en cuenta que la participante que estaba parada debe ocupar un asiento dejando a alguien más de pie para que tome su lugar.
- Se deben tomar distintos criterios al repetir la dinámica tales como: "El correo llegó para quienes quieren estar empoderadas emocionalmente, o quienes ya no tienen recuerdos o emociones negativas", se debe utilizar el ingenio para hacer conciencia al grupo de cómo han crecido emocionalmente y que mantengan su atención así como para energizarlas.

4. Objetivo

Proporcionar a las participantes nuevos hábitos para salir del cautiverio emocional.

5. Presentación del tema

"¡Sé la dueña de tu destino!: maneja tu vida pues ahora es cuando vas a comenzar a disfrutar de verdad!; ser la dueña de tu vida sería algo como:

- no preguntar...sino informar
- no pedir permiso...sino actuar
- tener un solo compromiso...contigo misma y con los tuyos
- hacer las cosas porque te apetece...no porque toca hacerlo
- quiero hacerlo...no, tengo que hacerlo
- me gustaría...no, debería

Siente la libertad de elegir lo que desees, el placer de dirigir tu vida. Y sobre todo aprende a decir no. **Decir que no, y sentirte bien:** ¿Alguna vez has dicho que SI cuando has querido decir NO?, ¿Dices algo que no sientes solo por complacer a otra persona?, ¿Has asistido a una fiesta y no has parado de quejarte de lo aburrida que es y lo a gusto que estarías en tu casa? Quiero que pienses un momento: ¿cómo te sentirías si una persona que en su momento, te brindó su ayuda, asegurándote que lo hacía muy a gusto...días después descubres que en realidad no era cierto, porque han llegado a tus oídos sus quejas por todo lo que ha hecho por ti o sus reproches por no habérselo agradecido adecuadamente? ¡Sé auténtica! Si no te apetece, no lo hagas! Aprende y practica diversas formas de decir NO amablemente:

- "Gracias por la invitación, sin embargo no podré asistir"
- "Gracias por haber pensado en mí, pero en este momento me es imposible"
- "Gracias por ofrecerme la posibilidad, tengo que pensármelo muy bien, te aviso pronto"

Busca tus fórmulas, escríbelas, apréndelas, ensáyalas. Rechaza con gentileza todo aquello que no desees hacer. Y ahora toma nota de otra de las cadenas que tendrás que romper si quieres liberarte ¿Te justificas? **Cree en ti: no te justifiques:** para conseguir la verdadera libertad es imprescindible que creas firmemente en ti. Eres una mujer que está destinada a brillar. No te justifiques por ser quien eres. Pedir disculpas cuando has cometido una torpeza, un error o tus emociones te han sobrepasado te honra. Sin embargo...decir constantemente lo siento, disculpa, perdón...en definitiva, empequeñecerte, cuando esa costumbre se convierte en parte de tu personalidad, lejos de beneficiarte, te perjudica! Reconocer tu propia valía, tu grandeza, invita al otro a encontrar la suya. Refleja

tu imagen más pura, sé un espejo en que se puedan mirar. Cuando te dicen: "¡Qué guapa estás!", y tú respondes: "Es el vestido, que me hace ver más delgada", ¡estás anulándote! No es el vestido Princesa, ¡eres tú! Acepta con agrado los halagos sinceros. Si tu casa no está en perfecto orden, no corras a excusarte diciendo: "Es que no tuve tiempo de limpiar". ¡No te justifiques! Está como está. A la otra persona le dará igual y, si no le da igual, ¡es su problema! Si cuando llegas a un lugar, antes de que alguien te pregunte, dices: "Hoy me encuentro mal y por eso tengo tan mala cara" Te estás justificando por ser tú. Ámate, confía en ti y si algo no te gusta, cámbialo, pero no te justifiques. **¿Cuáles son tus prioridades? Traza un plan:** para continuar por este sendero hacia una vida feliz, tienes que tener un plan y conocer muy bien cuáles son tus prioridades. Para realizar un plan a corto plazo no son necesarias complicadas agendas, simplemente unas sencillas listas son suficientes. Anota todas las acciones a realizar a corto y mediano plazo. Dentro de tu plan, **¿cuáles son tus prioridades?** Porque ellas son las que ocuparán tu tiempo.

Te ha sucedido alguna vez, por ejemplo, recomendarle un libro a alguien y que te diga: "No tengo tiempo para leer". No es cierto, simplemente no es su prioridad, su tiempo lo ocupan otros menesteres. Si quieres salir del cautiverio habrá ocasiones en las que tus prioridades tendrán que cambiar. Sé la dueña de tu destino, elige tus prioridades y ¡tendrás la vida que deseas! **¿Qué hago con los obstáculos?:** los obstáculos aparecen en tu vida para ser resueltos. Te señalan el camino, ponen a prueba tu perseverancia, tu creatividad, tu ingenio. Siempre que surge un problema la solución está ahí, lo único que ocurre es que todavía no la has visto. A veces la solución pasa por ignorar el obstáculo. Si es mínimo, es preferible que no le des más importancia y sigas adelante, en algunas ocasiones las pequeñas cosas nos hacen perder mucho tiempo. Otro recurso es poner en marcha tu creatividad, cambia la perspectiva, busca una segunda opinión o distánciate y relájate. Seguro que cuando menos lo esperes aparece la solución.

También está la posibilidad de que estés en una calle sin salida, como cuando surge un problema tras otro y nada parece salir según lo previsto. En ese momento es probable que la única salida, como cuando surge un problema tras otro y nada parece salir según lo previsto. En ese momento es probable que la única salida sea reconsiderar el planteamiento o desistir y buscar un Plan B. La vida sin obstáculos no sería vida, igual que el bosque no sería bosque sin árboles caídos, piedras que se desmoronan, ríos que se cruzan...en la naturaleza es absurdo pretender encontrar un caminito bien trazado y sin ningún obstáculo, ¿verdad? **¿Sabes hacia dónde te diriges?:** "el que no sabe donde va, no llega a ninguna parte", esta sí que es una ley, para llegar a tu destino primero habrás de saber ¡cuál es tu destino! Escucho con frecuencia: "ya sé lo que NO quiero!". ¡Perfecto! Pero así no transformarás tu vida. Mantener tu atención enfocada de forma continua en aquello que quieres es la única forma de conseguirlo. La mayoría de mujeres no hemos sido educadas en esa dirección, centrarte en lo que eres, lo que quieres y cómo lo quieres se traduce como egoísmo! **¿Qué tendrá que ver, pensar primero en ti con ser egoísta?** No significa que desatiendas a los demás. ¿Por qué asusta tanto a la sociedad una

mujer que sabe perfectamente lo que quiere y va por ello? Cuando tu estás contenta y feliz, todo a tu alrededor es alegría y felicidad.

Enfócate en lo que tienes: enfócate en aquello que eres, en lo que tienes, si sueles fijar tu atención en lo que te falta, en lo que no eres, originas una corriente dañina negativa que aumenta tu desilusión, tu pesimismo, tu inseguridad, cuando dices cosas como por ejemplo:

- No seré capaz de conseguirlo.
- No tengo una casa tan grande.
- No tengo estudios universitarios.
- No tengo suficiente dinero.

Si piensas y hablas de tus carencias, continuarás iteniendo carencias! Dirige tu mente hacia lo que tienes, lo que ya posees, lo que eres. No te quedes anclada en la seguridad del fracaso. Ábrete a la posibilidad de que ocurra y ten una conversación positiva contigo misma:

- A lo mejor he de cambiar el punto de vista.
- Puedo disfrutar de mi pequeño apartamento.
- Hay personas de éxito que no tienen una carrera.
- Encontraré una solución alternativa.

El secreto del cambio: es posible de leer todo esto te sientas agobiada por tantas cosas que cambiar pero no te preocupes Princesa, todo tiene solución. El secreto del cambio es hacerlo lentamente, paso a paso y perseverar. Enfócate en una sola cosa que quieras conseguir y empieza por ello, inada más! Si quieres incluir un hábito nuevo en tu vida, el primer día dedícale solamente unos minutos, cinco son suficientes y ve aumentando paulatinamente, cada día un poco más. Dicen los expertos que para convertir un hábito en inconsciente, pasando así a ser automático, es necesario ponerlo en práctica durante veintiocho días ininterrumpidamente. Como en todos los oficios primero serás aprendiz; después oficial y al final, maestra. Recuerda también que si no tienes una fuerte motivación es posible que abandones a la primera de cambio. Si lo vas a hacer por recomendación o por obligación, no estás eligiendo libremente. Si tienes una ilusión, trazas un plan y tomas acción, solamente queda decirte: ¡Persevera!**El sentido del humor:** busca dentro de ti, el sentido del humor y rocía todos tus días con su magia. La verdadera liberación empieza cuando no te tomas demasiado en serio. ¿Eres capaz de reírte de tus errores? ¿Cuándo estás decaída buscas una compañía alegre o una "oreja" que te escuche para contarle tus penas? ¡Cuidado! Las penas si las cuentas, ise multiplican! Y los errores pueden llegar a ser muy divertidos. Princesa siempre recuerda si dibujas una sonrisa en tu rostro, itodo será más fácil!**La peor de las trampas!** ahora ya tienes una idea de aquellas situaciones cuyo desconocimiento, hacía que estuvieras en cautiverio. Has despertado y te diriges con paso firme hacia ila liberación! Pero ¡cuidado! Existe una enfermedad que puede estar avanzando peligrosamente, con sigilo y sin que te

des cuenta se apodera de tu voluntad: los argumentos que se usan para justificar algo o sea, ¡EXCUSAS! (Tolmo, 2012)

6. Reflexión / Ejercicio

Reflexionar con las participantes antes de llevar a cabo la dinámica: "Este ejercicio es un paso importante para el camino hacia el crecimiento y la consecución de los objetivos propios, realizándolo se podrá tener plena conciencia de en qué punto se encuentra en este momento y así poder actuar en consecuencia para enfocarse en aquello que realmente se desea lograr en la vida." A continuación las participantes deben responder el "Plan de Vida" (ver anexos)

7. Plenaria

De manera voluntaria podrán pasar al frente a compartir su plan de vida y qué métodos utilizarán para alcanzar sus objetivos.

8. Compromiso

- Durante esta semana re-escribiré o adjuntaré en mi diario mi Plan de Vida para llevarlo a cabo y realizaré anotaciones extras de ideas que me ayuden a lograr lo que deseo.
- Así también, debes escribir en tu diario un listado de todas las cosas que SI quieres en tu vida. Y así tus sueños se harán realidad y hacer un listado de todas las cosas que tienes, que ya posees, de las que has sido capaz, de lo que te gusta. Para conseguir cambiar la percepción de tu mundo, pasar de una sensación de escasez a otra de abundancia.

9. Recursos materiales

- Sillas

10. Evaluación

1. ¿Pasaron al frente a compartir su plan de vida denotando seguridad y autoconfianza?
2. ¿Consideraron métodos que faciliten el alcanzar sus objetivos en el plan de vida?

Tema 7

EL PODER DE LA PALABRA



1. Bienvenida

Iniciar dando gracias por estar en la reunión y mencionar que para aquellas personas que siempre se han quejado de tener problemas, que nunca hubo quién les enseñara a ser mejores, ahora tienen estrategias que les ayudan a cumplir mejor con la responsabilidad de dejar en este mundo un legado de mujeres que vivan plenamente y felices como ustedes.

2. Comentarios de la sesión anterior

Pedir comentarios acerca del listado que debían completar en el compromiso de la semana anterior acerca de las cosas que SI quieren en sus vidas.

3. Dinámica inicial

Dinámica: "El correo llegó"

- Se le entrega a cada participante un gafete para que escriban su nombre en él.
- Luego se les indica que deben encontrar a otra persona e intercambiar sus gafetes comentándole a la otra persona tres datos: a) su edad, b) lo que más le gusta hacer, c) lo que más le gusta comer.
- Cuando terminen con la primera persona deben buscar a otras dos y repetirles las tres características propias así como de la persona con quien intercambiaron el gafete primero.
- Cuando el moderador lo indique deben parar y se escogen a tres participantes quienes pasarán al frente a contar sobre las personas que conocieron y sus características.
- Se finaliza la actividad haciendo énfasis en la importancia de hablar bien de los demás y de cómo se puede conocer a otras personas solo con lo que te cuentan, por ello siempre debemos contar cosas buenas a los demás no solo de nosotros sino de otros.

4. Objetivo

Determinar la importancia de las palabras en nuestra vida y concientizar a las participantes acerca de cómo lo que decimos repercute en nuestras acciones.

5. Presentación del tema

Se dará la presentación del tema tomando como base el siguiente texto:

"Nuestras palabras se convierten en realidad: ¡Así de simple y contundente!, para tu mente no existe más mundo que el que vive en tu interior, ella escucha lo que tú piensas en voz baja o lo que tú dices en voz alta, se convierte en tu más fiel servidora, y sin que te des cuenta. Gobierna tu destino y hace que vivas tu vida en piloto automático. Si quieres transformar tu vida, es imprescindible aprender y practicar técnicas que te ayuden a tomar conciencia de tus hábitos de pensamiento y cambiar tu forma de expresarlo. Tanto si se trata de tener una excelente relación de pareja, adelgazar, ganar más dinero o ser más feliz. Da lo mismo, si no cambias la manera de comunicarte contigo misma y con los demás ¡no lo conseguirás! Ver y escuchar noticias más alentadoras en la televisión, la radio o los periódicos, sería lo habitual, si cada uno de nosotros aprendiera a cambiar su pequeño mundo.

*Automáticamente nuestro maravilloso y amado planeta se convertiría en el paraíso que está destinado a ser. Ya sabes, deja de enfocarte en lo que no quieres y empieza a decretar aquello que "si quieres". Cada vez que te des cuenta de que acabas de pronunciar una frase negativa, cámbiala inmediatamente y di lo contrario. Por ejemplo, si acabas de decir: "cada día me encuentro peor y estoy más desanimada..." piensa por un momento, ¿quieres de verdad que eso suceda? Seguramente no. Entonces cambia y di: "cada día me encuentro mejor y estoy más animada". Tus palabras tienen mucho poder, úsalas a tu favor y no en tu contra. **Que tus palabras sean un bálsamo:** ahora que ya conoces el poder de las palabras, te puedes imaginar el efecto que causan tanto en ti como en los demás. Cárgalas con AMOR, no hables sin pensar, antes de vocalizar, respira y recapacita sobre lo que vas a decir y solo después de estar segura de que va a ser útil, tanto para ti como para la otra persona, dilo. Si estás enfadada, reconócelo, retírate a "tus aposentos" y suéltalo, ¡idesahógate! Y cuando te hayas tranquilizado será el momento adecuado para conversar. No permitas que tus emociones de alta intensidad como la ira y la rabia deterioren tus relaciones. También es muy importante que hables asumiendo tu poder personal. Me explico, eres una mujer, si hablas como una niña pequeña pierdes tu fuerza y, dependiendo de lo que quieras transmitir, puedes llegar a perder, incluso...tu credibilidad.*

¿Sabías que es posible aprender a modular el tono de tu voz para provocar distintos tipos de emociones y estados de ánimos? Tu voz es un instrumento y tus palabras son música, elígelas cuidadosamente. Habla con confianza y claridad. Utiliza siempre un lenguaje concreto, simple y claro, así te aseguras de que tu

*mensaje sea bien recibido. Princesa, procura que tus palabras sean como un bálsamo, que acaricien los oídos y el corazón de quien las escucha. Es tu responsabilidad utilizar su poder. **Nunca, siempre, todo, nada, jamás:** estas son palabras totalitarias usadas con mucha frecuencia en nuestras conversaciones,*

- *Nunca hacemos lo que a mí me apetece*
- *Siempre me dices lo mismo*
- *Todos los hombres son iguales*
- *Nada de lo que digo te parece bien*
- *Jamás volveré a dirigirte la palabra*

Ahora piensa con calma, ¿estás segura de que es totalmente cierto?

- *¿Nunca, nunca, nunca hacen lo que a ti te apetece?*
- *¿Nada, absolutamente nada de lo que dices le parece bien?*
- *¿Seguro que nunca jamás le vas a dirigir la palabra?*

No es posible, ¿verdad? Porque no son principios científicos, como la "Ley de la gravedad" o las proporciones matemáticas, aquí estamos hablando de personas o situaciones.

Expresar afirmaciones en términos absolutos genera en el ambiente una carga adversa al propósito deseado. Lo que hay detrás es un deseo o necesidad ¿no es cierto?...

- *Me encantaría ir a...*
- *No me siento cómoda cuando me dices...*
- *Voy a tratar de expresarme con más claridad...*

Busca lo que hay detrás de tus palabras, la verdadera intención y elimina las palabras drásticas, todo será más fácil.

Conocimiento versus Sabiduría: *si quieres ser una experta en algún tema está claro que tendrás que leer, estudiar y acumular mucha información. Lo vamos a definir como "conocimiento", es decir, según el diccionario: hechos o datos de información adquiridos por una persona a través de la experiencia o la educación, la comprensión teórica o práctica de un asunto u objeto de la realidad. Dicho conocimiento te convertirá en una persona erudita, sin embargo no es garantía de experiencia y comprensión. La sabiduría, en cambio, está relacionada con la forma correcta de aplicar el conocimiento. ¿Sabías que la palabra "sabiduría" viene de "saborear"? Una persona sabia, no es un especialista en ninguna materia. El erudito puede hacer alarde de sus conocimientos, sin embargo, el sabio es alguien que ha vivido la vida, la experiencia y ahora puede "saborear" su esencia. Si eres una mujer sabia, querrás seguir aprendiendo, no con afán de "tragar" información, sino de ver en todo momento una oportunidad. Con curiosidad y a la vez con humildad. La mujer sabia es feliz estando sola, cocinando, embelleciendo la casa o su cuerpo o contemplando un amanecer, saboreando la vida. La mujer sabia sabe recibir, escuchar, dar, acompañar, valorar, perdonar, amar. Escucha a la mujer sabia, esa voz que vive dentro de ti, ella tiene la solución." (Tolmo, 2012)*

6. Reflexión / Ejercicio

"El valor de escuchar"

- Formar grupos de 5 a 6 personas y entregarles el material para llevar a cabo la lectura de "El valor de escuchar" (ver anexos) y pedirles que se turnen para leer un párrafo cada participante hasta terminar para luego compartir la parte que más les llamó la atención y por qué.
- Así también dar lectura a los beneficios, características y pasos a seguir.
- Pedirles que llenen la evaluación y acción de forma individual.

7. Plenaria

Voluntariamente, o según el moderador considere, pasar al frente a una representante de cada grupo para que comparta su evaluación con el resto del grupo.

8. Compromiso

Durante esta semana copiaré en mi diario "Los pasos a seguir" del documento "El valor de escuchar" y escribiré mis impresiones personales respecto al tema y cómo lo he puesto en práctica.

9. Recursos materiales

- Sillas
- Lapiceros, material para lectura
- gafetes

10. Evaluación

1. ¿A través de los comentarios realizados durante la exposición del tema, las participantes lograron identificar la importancia de las palabras en la vida diaria?
2. ¿A través de la evaluación de la lectura "El valor de escuchar" se generó en las participantes el deseo de pasar al frente a compartir sus experiencias personales con el resto del grupo?

Tema 8

LA ALEGRÍA DE VIVIR



1. Bienvenida

Recibimos con agrado a cada una de las asistentes y les mencionamos que el tema que vamos a tratar es muy importante y que aprenderemos distintas técnicas para alcanzar esa felicidad tan deseada y que está al alcance de nuestras manos.

2. Comentarios de la sesión anterior

Solicitar voluntarias para pasar al frente a responder dos preguntas

- ¿Cuál fue su paso de acción la semana pasada?
- ¿Cuáles fueron sus resultados?

3. Dinámica inicial

- Cada participante se levantará de su asiento según toque su turno y dirá su nombre, una fortaleza y algo que le gusta de sí misma.
- La siguiente participante debe levantarse decir lo mismo pero de ella misma y luego repetir lo que su compañera dijo anteriormente.
- El reto es que las últimas participantes se recuerden de lo que dijeron todas sin equivocarse.
- De esta manera se mantiene la atención y se inicia con una dinámica que proporcione mucho positivismo al nombrar una y otra vez las fortalezas de las participantes.

4. Objetivo

Exponer la importancia de ser felices y cómo a través de distintas técnicas podemos alcanzar la felicidad plena.

5. Presentación del tema

Se dará la presentación del tema tomando la siguiente teoría:

"La alegría de vivir: es toda una filosofía de vida, es la luz que te distingue del resto de los mortales e impregna todo tu ser. Es amar la vida y mantener un estado constante de aceptación de lo que es y de gratitud ante el milagro de estar viva. De regocijo por estar en este mundo, de admiración por el milagro de la creación. ¿Cuándo fue la última vez que te sentiste feliz tan solo por el hecho de respirar? Contemplando una puesta de sol o a unos niños jugar. En los últimos días busca un momento en el que estabas disfrutando tanto que tuviste la sensación de que el tiempo había dejado de existir. Transitar por la vida es como adentrarse en el bosque. Trae consigo toda clase de experiencias, resbalones, sudor, dolor muscular, senderos confortables, rocas abruptas, vistas maravillosas, lluvia, frío, calor, pequeños arañazos, todo forma parte de la aventura...es probable que alguna vez te hayas recreado, relatando a tus amigos cómo lograste llegar a tu destino sana y salva después de muchas vicisitudes ¿Qué magia tendría tu existencia si todo fuera un lecho de rosas?"

La alegría de vivir es el sentimiento que te ayudará a enamorarte de la vida tal y como es. Y en el transcurso del camino, conforme vayas descubriendo lo que más te apasiona, tu don se irá abriendo paso a través de la niebla, irá asomando cada vez más brillante, más intenso, guiándote hacia tu destino...aquello para lo que realmente has nacido. Sé como el agua: ante los problemas, no dejes que el miedo se apodere de ti o te convertirás en una piedra, rígida y dura, a la que las inclemencias del tiempo, logran resquebrajar. Sé flexible, fluye con la vida. El agua no tiene forma, en cambio puede adoptar la forma del recipiente que la contiene. Cuando imitas el comportamiento del agua, adaptándote a las situaciones, cuando dejas que te traspasen las palabras pronunciadas sin amor, dirigidas hacia ti como agujones, cuando no permites que encuentren resistencia en tu piel, habrás conseguido la tan deseada libertad emocional.

Observa detenidamente la capacidad de transformación de este mágico elemento, el agua por efecto del calor, de repente desaparece, se evapora... ¿dónde está? Simplemente ha cambiado de lugar y forma, ahora está flotando como una nube, más tarde fluye como lluvia, para finalmente convertirse en un lago, qué maravilla. Cuando domines esa habilidad, pasar de un estado emocional a otro, enfado, tristeza, euforia, paz, alegría...sólido, líquido, gaseoso...en un corto espacio de tiempo, sin que afecte a tu verdadero ser, ese día, Princesa, la magia se habrá colado en tu vida. ¿Estás preparada para rejuvenecer?: ¿Sabes cuál es uno de los maravillosos efectos secundarios de liberarte del cautiverio? ¡Rejuvenecer! Cuantas más películas de dibujos animados mires, música alegre escuches, te diviertas, perdones, rías, llores, te expreses, comas sano, ames tu cuerpo y simplifiques tu vida, imás joven te volverás! Me entristece escuchar las

conversaciones de las personas cuando están próximas a cumplir cuarenta años diciendo que ya nada es como antes, claro con los achaques "lo normal a esta edad"...Lo que provoca achaques son los sueños sin cumplir, los resentimientos, la desesperación, las palabras atragantadas, vivir en el miedo, aguantar el maltrato psicológico, tanto el propio como el ajeno, fusionarte con el dolor, en definitiva: rendirte..Princesa, si tu corazón está alegre, si estás en paz con todos y con todo, si amas, ¡créeme! Experimentarás un resurgir de tu fuerza, aquella que creías te había abandonado para siempre. Grandes científicos afirman según sus últimas investigaciones, que nuestras células están en constante renovación, las conexiones neuronales abren caminos cuando aprendes algo nuevo, cuando cambias tus creencias, el cerebro se puede moldear y decidir vivir en la alegría ¡es una magnífica opción para rejuvenecer!

Las primeras horas de la mañana: justo cuando el sol empieza a salir y el silencio habita las calles es la hora propicia para encontrarte contigo misma. *¿Cuántas horas pierdes a lo largo del día en menesteres nada productivos? Bueno, la verdad es que yo no me atrevería a decir, en menesteres incluso perjudiciales a veces. Porque aunque no sean productivos, al menos deberían ser placenteros, proporcionarte alegría en el corazón, bienestar en el cuerpo o tranquilidad en el espíritu. Los grandes cambios en tu vida no es necesarios que ocurran de repente, ni que provoquen tal cataclismo que toda tu existencia se tambalee, haciéndose más difícil de asimilar. Tan solo se trata de que des un pequeño paso cada día, que te habitúes a introducir minúsculas variaciones en tus hábitos cotidianos. Aprovecha la energía del amanecer y mientras todos duermen, diseña tu nueva y fabulosa vida. Ahora vamos con una de las tareas más básicas e imprescindibles a las que tendrás que enfrentarte.*

Sanar la relación con la madre: para poder sentir verdadera alegría de vivir, la tarea más importante que una mujer tiene que llevar a cabo en su vida, es sanar la relación con la madre, de pequeña con su madre real y de adulta con su madre interna. Si aún te molesta que te digan que te pareces a ella, si tienen enfrentamientos o quizá estás supeditada a sus opiniones y advertencias sobre la forma en la que debes vivir tu vida, ¡es hora de liberarte! Puede que tengas la suerte de contar aún con la presencia de tu madre o puede que no, lo que está claro es que mientras no te mires en el espejo de la sinceridad y te reconozcas en ella, no podrás ser feliz y aún más importante no podrás ser libre. Tu madre es el ser que te dio la vida, e incluso en el caso extremo de que después de eso te abandonara, se merece tu agradecimiento y respeto porque sin ella, tú no estarías en este mundo. Soy consciente de que a veces es una ardua tarea, ya que hay lazos invisibles que te unen a ella, de los cuales es probable que ni siquiera sepas su existencia, pero ¡no lo demores más! Aunque quisiera, me sería imposible en pocas palabras transmitirme la magnitud de las repercusiones que tiene en tu desarrollo como mujer el liberar las consecuencias que crees que esto ha podido tener en tus triunfos o fracasos en la vida. Princesa, es hora de que tomes el control y busques ayuda.

Los niños, esos grandes maestros: tenemos tantísimo que aprender de ellos. Conseguirás liberarte de la esclavitud y vivir una existencia feliz, si (como una niña) eres auténtica y fiel a tu verdadera naturaleza, dándote permiso para experimentar las emociones sin apegarte a ellas. Los niños normalmente vienen a este mundo sin culpa, sin vergüenza, con alegría y con una energía sin límites. Solamente cuando intervenimos los adultos con nuestros miedos, normas y prohibiciones, sin querer, los programamos para que sean adultos temerosos, inseguros e infelices. Si tienes niños permíteles que sean ellos mismos, que muestren sus emociones, no te asustes, no les preguntes ¿por qué lloras?, ¿por qué te enfadas?, ¡Qué más da! No se pueden analizar las emociones. Ya sabes, solo se pueden sentir y dejar partir. "De cierto les digo que si no se vuelven como niños no entrarán al Reino de los Cielos" dijo el Maestro Jesús. No importa tu programación infantil, ¡Atrévete! Ensúciate con lodo, camina descalza, come con las manos, estornuda con estruendo, ríete con vibrantes carcajadas, revuélcate en la hierba, en definitiva... ¡sé una niña! Desempolva tu inocencia, tus sueños e ilusiones y lánzate a disfrutar, jugar, divertirte. Cuando consigas quitarte la máscara de la estricta educación y superes tus vergüenzas ¡preparate! Porque asomará tu ser más genuino, esa mujer sofocada que vive dentro de ti, desatarás a la Exhibicionista...

Tu pasión-Exhibe a la artista que llevas dentro: si, Princesa, a tu Yo creativo, a esa parte de ti que grita por salir y expresarse. ¿Cómo materializas tus ideas, tus inspiraciones, tu imaginación? ¿Cuál es tu pasión? ¿Cuál es aquella actividad que te da satisfacción? Aquella que al terminar de deja con más energía que antes. Busca esas ocupaciones que te hacen decir: ¡Wow, me pasó el tiempo volando! Todo lo que te rodea nació de una idea que alguien llevó a cabo, surgió de la nada. Para poder crear tu vida ideal y ser feliz, has de volver al estado original del ser, la infancia, donde no tenías miedo sino ilusión, no había errores sino intentos, al reino de la fantasía, donde la intuición era tu amiga y tu aliada, antes de que la "educación" cortara las alas de tu creatividad. Tener ganas de aprender te hará ser más creativa porque tendrás una curiosidad insaciable, querrás saber más para poder aplicar tus conocimientos y ponerlos en práctica. Sé creativa en tu profesión, en los negocios, en tus aficiones, en tu casa, en tu vida cotidiana, dedícate con pasión a inventar nuevas formas de hacer las cosas. Atrévete a ser original, diferente, arriesgate y prueba, practica, practica y practica hasta que el dominio y el conocimiento sobre ese tema, te traiga verdadera libertad y puedas plasmar tu creación. Si aún no has detectado cuál es tu pasión, escucha a tu corazón. Una vida sin pasión, no es una vida verdadera, es como un jardín sin agua, simplemente no puede existir.

La mujer salvaje: cuando te das permiso para dejar de lado los "tengo que", "qué dirán", "no debo hacerlo", "no es correcto", las vergüenzas, los juicios y las críticas a ti misma. Cuando por fin te atreves a soltarte, a cantar a todo pulmón, a tumbarte en la hierba sin hacer nada, a bailar bajo la lluvia, a tirar lo que está viejo y gastado, a vivir con lo esencial, a hacer lo que llevas años queriendo hacer. Cuando dejas que tu cuerpo, tu voz y tu espíritu se expresen libremente, entonces

la sabia mujer salvaje está hablando! No pases por alto la llamada de tu mujer salvaje, ella grita para que recuperes tus sentidos, para que conectes con tu cuerpo. Si ves niños jugando ¡detente! Contempla cómo ríen, saltan y juegan. Recuerda y vuelve a apreciar la alegría de estar viva. No permitas que los demás te condicionen, no dependas del juicio o la opinión de otras personas. Sigue tu instinto, libérate de la domesticación a la que fuiste sometida en la infancia. Entrénate para invertir el proceso, busca una mujer que ya está donde tú quieres estar, aprende de ella, fortalece tu espíritu y ¡volverás a ser libre! (Tolmo, 2012)

6. Reflexión / Ejercicio

- Escuchar un audio motivacional.
- Realizar ejercicios de respiración profunda con música suave o utilizando el audio de María Tolmo: "La Corona Princesa" (<http://mariatolmo.com/wp-content/uploads/2011/08/PrincesaQuick-MP3-para-podcasting-de-audio.mp3>) para inspirar a las participantes a iniciar sus días con entusiasmo.

7. Plenaria

Voluntariamente pasar al frente a contar su experiencia durante el ejercicio realizado.

8. Compromiso

Durante esta semana escribiré en mi diario: "Mi vida futura", crearé la realidad que quiero ver y la sentiré como si estuviera sucediendo en ese momento, unas líneas cada día y practicaré cada día de la semana ejercicios de respiración profunda para conectarme con mi cuerpo mientras escucho una suave melodía (diez minutos son suficientes).

9. Recursos materiales

- Sillas
- Audios motivacionales
- Música suave
- Globos

10. Evaluación

1. ¿Cómo reaccionaron las participantes al momento de llevar a cabo la actividad de reflexión?
2. ¿Según los comentarios de las participantes se denota que a través de distintas técnicas ellas pueden ser felices primero ellas para dar felicidad a las personas de su entorno?

Tema 9

LA GRANDEZA DEL AMOR



1. Bienvenida

Damos la bienvenida a las asistentes y les animamos a participar plenamente en la penúltima reunión que les permitirá descubrir cómo el amor puede cambiar su realidad.

2. Comentarios de la sesión anterior

Voluntariamente pasarán al frente y comentarán respecto a lo que escribieron en el compromiso de la semana anterior.

3. Dinámica inicial

- Los globos de las emociones:
- Formar dos grupos uno se llamará "emociones negativas" y el otro "emociones positivas"
- El grupo de las emociones negativas inflan globos y escriben en cada uno una emoción negativa.
- Quienes representen a las emociones positivas deberán colocarse un letrero con una emoción positiva.
- A la cuenta de tres, todas las que representen a las emociones positivas deberán reventar los globos que contienen las emociones negativas.
- El objetivo de la actividad es simbolizar que dentro del grupo se acaben las emociones negativas.

4. Objetivo

Brindar a las asistentes las herramientas que les ayudarán a salir del cautiverio emocional una vez las pongan en práctica.

5. Presentación del tema

Se dará la presentación del tema tomando la siguiente teoría:

"Que el amor sea tu espada: en esta batalla no te serán útiles las armas defensivas, ni los gritos de ataque. No pretendas asustar, ni esconderte, ni huir, no te servirá de nada. Créeme, sé valiente y empuña la única arma que te hará el camino más corto, la más difícil de usar: ¡el amor! Conviértete en una guerrera del amor. Reparte amor por dondequiera que vayas, a cualquier persona, en cualquier situación, aunque aparentemente te resulte imposible. Cuanto más irrealizable te parezca, cuanto más te cueste, mejor te hará sentir, más colmará tu corazón. No estoy diciendo que tengas que relacionarte con personas que no te gustan o que abusan de ti. Me refiero a que sientas amor dentro de ti, incluso delante de tu peor enemigo, ¡no permitas que nadie te robe tu amor!

Recuerda que amar es un verbo y como tal expresa acción. Y ten esto presente, Princesa: "Amarás a tu prójimo como a ti misma". Tu primer beso de amor, el más importante, es aquel que te das a ti misma. Llena primero tu copa y sirve a los otros después. Si llenas las copas de tus familiares, amigos, conocidos y la tuya sigue vacía...buscarás con desespero saciar tu sed. Un auténtico brindis, solamente se concibe cuando todos los integrantes tienen su copa alzada y gritan al unísono: ¡salud! Así es el amor. Todos juntos y cada uno con su copa llena. Y si quieres avanzar aún más rápido, déjame contarte un secreto...¡Ámate toda tú!: es imprescindible y vital que te ames en toda circunstancia. Dudar de tus capacidades, cuestionar tus virtudes, rechazar tu cuerpo o empequeñecerte, provoca en tu interior un tsunami emocional de consecuencias desastrosas. Y el resultado es la proyección externa de esa inseguridad, obteniendo por parte de los demás, dudas, celos y rechazos. En definitiva, todo aquello que estabas temiendo recibir. Lo que te voy a decir ahora no es algo nuevo, estoy segura que lo habrás leído o escuchado en infinidad de ocasiones: "Ámate incondicionalmente"

*Quiero resaltar la importancia de celebrar tus éxitos y perdonar tus fallos, porque es la forma de lograr la serenidad y alegría que tanto deseas. Sé buena contigo, sé amable, deja de desaprobarte, no te machaques más, hazte amiga de tus virtudes y también de tus errores. Quiérete con todo y te aseguro que disfrutarás de una vida fabulosa. **La diferencia entre querer y amar:** aunque puede parecerte lo mismo, no lo es. Vamos a consultar el diccionario:*

- Sinónimos de querer: desear, ansiar, anhelar, ambicionar, pretender.
- Sinónimos de amar: apreciar, estimar, adorar, venerar, reverenciar.

El querer habla de espera, condiciones, sufrimiento. El amar habla de libertad, entrega, apertura, gozo. Tanto para amarte a ti como a otra persona, has de amar sin condiciones, sin deseos. Ámate tal como eres y ama al otro tal como es. Cuando

amas de verdad, la otra persona se siente libre de dar su amor, no hay tensión. Cuando quieres con deseo y esperas recibir, sino recibes, sufres, y entonces el amor pierde todo su sentido. Lo que tendría que proporcionar alegría a tu corazón, lo entristece. Mantén una inocente actitud de expectación y olvida las expectativas, no quieras controlar como tendrían que ser o suceder las cosas. ¿Quieres saber un secreto? Cuantas menos expectativas tienes, imás posibilidades existen que se cumplan tus sueños! **Busca la grandeza de los sentimientos:** si tienes siempre presente cuáles son tus principios y valores será fácil para ti conectar con los grandes sentimientos. Cultiva tus virtudes, ten siempre presentes tus fortalezas, enfócate en lo mejor que hay en ti. Cuando dejes de dar energía a tus fallos y a tus carencias, sin que te des cuenta, en silencio y despacito, sin esfuerzo, desaparecerán como desaparece la niebla cuando brilla el sol. Respeta los sentimientos, la vida y la libertad de las otras personas tanto como la tuya y estarás en paz.

La grandeza no es algo que tengas que aprender, ya la posees, eres la creación de Dios, solo tienes que dejar que su Espíritu se exprese en ti. Si elevas tu frecuencia vibratoria ejercitando virtudes como: humildad, sabiduría, coraje, amabilidad, templanza, prudencia, alegría, bondad, ternura y amor. Entonces el orgullo, la duda, la inestabilidad, la violencia, la injusticia, el miedo, la tristeza, la crueldad o el odio, no tendrán cabida. Vivirás en el paraíso, será el Cielo en la tierra. ¡Vamos Princesa! ¡Que la vida es para disfrutar y divertirse!

¿Sientes lástima o sientes compasión?: de nuevo hay que usar dos expresiones para hacer notar una gran diferencia. Sentir lástima o tener compasión, hay que tratar estos dos sentimientos de forma distinta ya que provocan acciones totalmente opuestas. Sentir lástima por alguien es pensar que esa persona no es capaz de salir por sí sola de sus problemas y puede provocar como reacción darle unas monedas, o tratar de hacer las cosas por él/ella. A las mujeres nos sale fácilmente ese sentimiento y rápidamente queremos "hacer de madre". Un ejemplo más concreto es: darle unas monedas a un músico callejero, un malabarista o un cómico, es reconocer su contribución al momento en que se te ha cruzado en el camino y se lo das como valoración de su arte o como pago por un rato divertido y agradable. Otra cosa distinta es darle unas monedas a una mujer que está pidiendo en la calle, arrodillada. Puede que una persona le dé las monedas solamente para limpiar su conciencia, para no sentirse culpable, porque si la ve, no puede pasar de largo sin hacer nada. Se las da porque siente lástima. La compasión genera unas verdaderas ganas de ayudar, de entender, de acompañar en el dolor. Genera acción por querer que la otra persona alcance la misma libertad que has alcanzado tú, porque solo si tú eres libre puedes sentir verdadera compasión. No sé de quién es esta frase y puede que te suene un poco fuerte, pero define perfectamente lo que quiero transmitir: "la compasión es como una madre sin brazos que ve como su hijo es arrastrado por la corriente del río". No corras para salvarle la vida a nadie, bastante trabajo tienes con lo tuyo. Si no eres una socorrista profesional y tratas de auxiliar a alguien que se está ahogando, sabes qué puede suceder ¿verdad? ¡Que te hundas con él!

La generosidad: un dulce placer: ¿Te gusta hacer regalos? Pues no se trata únicamente de regalos materiales, también puedes ser generosa con tu tiempo, tu amabilidad, tus sonrisas, tu talento, con tu amor. La generosidad es propia de un corazón noble y compasivo. Y tiene un formidable efecto secundario...es inevitable, cuanto más das, más recibes. Cuando eres generosa, cuando das lo mejor de ti, estás en sintonía con lo más sagrado de tu ser. Es un dulce placer buscar el presente más adecuado, aquel que sabes que a él o a ella le hará más feliz. Mientras imaginas su sonrisa, su alegría, anticipando su gozo...qué agradable sensación, ¿verdad? No existe mayor satisfacción que dar, sin esperar nada a cambio. Poner tu amor al servicio de los demás haciendo que sus vidas tengan un poco más de luz, es una de las experiencias más maravillosas que puedes experimentar. Y no te olvides, ¡sé generosa contigo! Ser generosa te ayuda a tener más y si quieres disponer de abundancia en tu vida habrás de tener en cuenta, esta sencilla fórmula de dos elementos uno de ellos es dar con amor y otro... ¡saber recibir!

Sigue el camino de tu corazón: bajo todas esas capas de miedos, dudas, inseguridades, obligaciones e imposiciones podrás percibir un obstinado susurro, una voz que, si le das permiso, tímidamente se irá abriendo paso a través de la personalidad. La voz de tu espíritu...ese llamado "sexto sentido" cuya posesión (aunque no sea cierto) pareciera que las mujeres tuviéramos más favorecido. Conecta con tu corazón, literalmente, escucha sus latidos, sigue su ritmo, déjate llevar por el compás.

Abre tu mente a la diversidad: expandir tu forma de ver el mundo a través de los ojos de otros seres humanos distintos a ti, enriquece enormemente tu mente y la abre para ayudarte recibir lo desconocido. No permitas que el miedo a lo que es distinto, a lo que consideras raro o es misterioso para ti, te mantenga en cautiverio. Princesa, explora el planeta. No pienses que solo es valioso aquello que tú conoces. Viaja y abre tu corazón a lo ajeno. Escucha la dulce melodía de otras lenguas, percibe los aromas lejanos, déjate seducir por la música extranjera, cobija a un forastero y presta atención a sus palabras, saborea la gastronomía de otros pueblos, siente el amor en el abrazo de un extraño. No dejes que tus opiniones, tus juicios y valores se conviertan en una prisión de la que no puedas salir. ¡Ama la diversidad! ¡Vive y deja vivir!" (Tolmo, 2012)

6. Reflexión / Ejercicio

- Se entregará una hoja a cada participante.
- Se les indica la siguiente actividad: "Vuelve la vista atrás y busca en tu memoria alguno de tus más arduos momentos, alguno que te costara superar y del que al final saliste victoriosa, tráelo al presente y escríbelo en tu hoja. Date permiso para amarlo, déjate invadir por el sentimiento de triunfo, siéntete vencedora!"

7. Plenaria

Formar parejas y compartir con su pareja el momento que escribieron en su hoja.

8. Compromiso

Durante esta semana escribiré en mi diario las cosas que me hacen sentir y pensar la siguiente frase: **"Ámate incondicionalmente"**, anotaré por lo menos 10.

9. Recursos materiales

- Sillas
- Globo
- Marcadores

10. Evaluación

1. ¿Durante la actividad inicial las participantes lograron terminar con los globos que representaban las emociones negativas?
2. ¿Fue sencillo para las participantes escribir momentos en los que han sido victoriosas y pasar a compartirlos al frente?

Tema 10

LA MÁS BELLA OBRA DE ARTE: TÚ MISMA



1. Bienvenida

Sean bienvenidas a la décima y última sesión de este curso de "Empoderamiento Emocional para Mujeres", esta sesión es muy importante porque descubrirán la importancia del perdón y de reconocer que ustedes mismas son una obra de arte que vale la pena cuidar y amar incondicionalmente.

2. Dinámica inicial

"Pelea de Gallos"

- Formar dos grupos y que cada grupo escoja una representante.
- Cada representante debe sostener con las manos hacia atrás un letrero con una cualidad o virtud.
- A la cuenta de tres cada representante debe ver qué palabra es la que dice en el cartel de su oponente sin dejar que ésta vea la suya.
- Las demás deben apoyar con porras a su representante sin dar pistas de lo que dice el cartel de la oponente puesto que de hacerlo será descalificada la representante de su equipo.

3. Objetivo

Motivar a las participantes para que logren salir por completo del cautiverio emocional.

4. Presentación del tema

Se dará la presentación del tema tomando la siguiente teoría:

"Un día, el Papa Julio 11 miraba a Miguel Ángel, uno de los más grandes escultores de todos los tiempos, atormentándose por tallar rápidamente un bloque del

mármol. Él le preguntó: -Pero ¿por qué esculpe tan fuertemente?; Miguel Ángel le contestó: -¿Acaso no ve que hay un ángel cautivo en ese trozo de mármol? Lo que hago es tratar de liberarlo. Es mi deseo para ti que consigas liberar a la fabulosa mujer que vive prisionera dentro de ti. ¡Déjala salir! Dedícate con mucho amor, alegría, pasión, paciencia y determinación a rescatar del cautiverio emocional a la más bella obra de arte, a tu yo más auténtico: ¡a ti misma! Ten la más firme intención de dejar de ser como una niña durmiente y conviértete en una mujer feliz! Princesa, ciñe tu corona, siente la fuerza que corre por tus venas y acompáñame en estos últimos pasos hacia la libertad.

Una mujer de 10: cuando ibas a la escuela, ¿te conformabas con aprobar o preferías tener una nota excelente? La liberación tiene que ver con aspirar a la máxima nota, hacer siempre lo máximo posible, desear la mayor abundancia en todas las áreas de tu vida, salud, relaciones, profesional, económica. No te confirmes con "no está mal". Dar lo mejor de ti misma y esmerarte para obtener la más alta calificación es tarea para mujeres atrevidas! Y aunque mi deseo sería que todas las mujeres nos reuniéramos al otro lado, soy consciente de que cuando el camino se angosta y el paso es cada vez más estrecho, es fácil abandonar. La mente encuentra terreno fértil para inventar mil excusas por las que deberías desistir, si eso ocurre, no pelees con ella, dale las gracias por colaborar, escúchala solo para que deje de molestarte y no le hagas caso: ¡Tú sigue adelante!

Buscar la excelencia en tu trabajo te acerca a la Divinidad. Ninguna frase describe mejor lo que se te quiere transmitir como la de Martin Luther King: -Si un hombre es llamado a ser un barrendero debería barrer las calles, incluso como Miguel Ángel pintó o Beethoven compuso música o Shakespeare escribió poesía. Él debe barrer las calles tan bien que todos los ejércitos de los cielos y la tierra harán una pausa para decir: Aquí vivía un gran barrendero que hizo bien su trabajo.-Aplica este maravilloso pensamiento en todas las áreas y verás cómo tu vida se transforma día a día.

Invierte en ti: nunca dejes de crecer, invierte en ti. Está comprobado que aprender algo nuevo todos los días crea nuevas conexiones entre las neuronas y mantiene tu cerebro activo, hace que permanezcas joven durante mucho más tiempo. Nunca digas no puedo o no me lo puedo permitir, porque estarás creando esa realidad para ti. Busca la solución y ¡la encontrarás! Dedicar una parte de tus recursos, a ampliar tu conocimiento, aprender nuevas habilidades, lograr una excelente relación de pareja, sanar tu cuerpo, ponerte en forma, mejorar tu estado de ánimo, aumentar tu bienestar, crecer como persona, en definitiva a amarte y amar. Invertir en ti significa cuidar de ti y de los tuyos, porque si tú eres feliz, redundará también en beneficio de todos los que te rodean. El mundo está lleno de recursos. Destina una parte de tus ganancias a aprender sobre todo aquello que te interese y te haga feliz y obtendrás a cambio tantos beneficios que merecerá la pena hasta la última moneda de lo que hayas invertido. Ya prácticamente estás lista, pero antes de embarcarte en esta nueva aventura, aún queda un poco de trabajo por hacer. Hay algo que necesitas.

Necesitas un sendero: precisas saber hacia dónde te diriges, trazar un sendero que te conducirá al lugar donde quieres estar. Ármate de papel, crayones y mucha imaginación. Es hora de dibujar, escribir, pintar o esculpir tu camino, idisponte a crear tu vida! ¿Cómo quieres que sea? Crea tu realidad, juega a inventar. Traza un plan detallado de cada área de tu vida. Siente en el presente aquello que quieres ver en el futuro. Para que tus sueños se puedan materializar necesitas tener una intención pura y dedicarte con la máxima atención a seguir los deseos de tu corazón. Necesitas un plan a largo plazo, un itinerario que te sirva de guía, pero ¡cuidado! No te aferres con rigidez a él. Has de estar dispuesta a ser flexible, a hacer cambios de rumbo si las circunstancias lo requieren o simplemente si tu corazón ha cambiado de parecer. **¿Preparada? ¿Lista? ¡Yal!** bueno Princesa, llegó la hora. ¿Me permites que te haga una pregunta? ¿Has puesto en práctica algunas de las sugerencias de este libro o solamente lo has leído y nada más? Déjame que insista por favor...practica, practica y practica. Si no pones en práctica lo que has aprendido, si no tomas acción, nada, absolutamente nada...va a suceder.

Soy consciente de que cambiar los hábitos de toda una vida, a veces resulta desalentador, pero ¡no te des por vencida! Cuando no te comprometes contigo misma, tus dudas y tus miedos, toman forma y los verás reflejados en el exterior, en forma de opiniones negativas u obstáculos en el camino. Normalmente suelo leer: "No permitas que nadie te robe tus sueños". Y yo te digo: "No te robes tus sueños a ti misma", porque la única persona que puede destruir o construir tu destino ¡eres tú misma! No dejes que nada ni nadie te distraiga de tu camino, persevera, dedícate a ello con pasión y ¡lo lograrás! Sé que habrá momentos de oscuridad, no desfallezcas, sigue con paciencia y con coraje hasta que lo hayas conseguido, hasta que te conviertas en... **¡LA PRINCESA EN EL ESPEJO! Érase una vez...una Princesa en el espejo:** como ya sabes, la palabra Princesa evoca la unión de suavidad y fuerza. El verdadero poder de la esencia femenina. El poder de la atracción. Es mi deseo para ti, que cada vez que te mires en el espejo, veas a la Princesa que ya eres, poderosa y valiente. Ojalá que hayas descubierto tu grandeza y tu sabiduría, que hayas usado las pociones mágicas para tu transformación para pasar de niña durmiente a ¡mujer feliz! Ahora te toca a ti. Escribe tu propia historia. ¡La tuya! No la de papá, mamá, una maestra, tu tía, tu hermana o cualquier otra persona que haya podido influir en tus decisiones. Sé auténtica contigo misma y encuentra tu **¡Verdadera Misión!** Encuentra tu propósito y conviértete tu Vida en una obra de arte, digna de admiración. Dibuja una sonrisa y haz que cada día sea único. **¡Entrena para disfrutar!**" (Tolmo, 2012)

5. Reflexión / Ejercicio

Toma una hoja de papel y traza una línea que la divida por la mitad, en la parte izquierda escribe como son las cosas para ti ahora, y en la derecha como quieres que sean y después corta la parte izquierda, rómpela en pedacitos y ¡tírala! Y la parte derecha: pégala en tu diario.

6. Compromiso

Escribe en la siguiente hoja de tu diario las respuestas a las siguientes interrogantes referentes a tu futuro:

- ¿Dónde te gustaría vivir?
- ¿Quieres tener un negocio propio o prefieres un buen empleo?
- ¿Cómo es tu casa ideal?
- ¿Y tu relación de pareja ideal?
- ¿Qué significa para ti tener salud?
- ¿Y tener éxito?
- ¿Cuánto dinero quieres ganar?
- ¿Cuál es el cambio que te gustaría ver en el planeta?

Como ves Princesa, tienes mucho trabajo por delante, y este es el inicio. ¡Ánimo!

7. Recursos materiales

- Sillas
- Hojas
- lapiceros

8. Evaluación

1. ¿Cómo reaccionaron las participantes ante el tema de ser su más bella obra de arte?
2. ¿Llevaron a cabo comentarios positivos acerca de cómo quieren que sea su vida a partir de ahora?



Próspera, G. (30 de marzo de 2014). *Guatemala Próspera*. Obtenido de Guatemala Próspera: www.guatemalapróspera.org

Tolmo, M. (2012). *Una princesa en el espejo: una guía para salir del cautiverio emocional*. Madrid: EDAF.



ANEXOS

A. Anécdota de Hu-Song:

"Hu-Song propuso a sus discípulos el siguiente relato: un hombre que iba por el camino tropezó con una gran piedra. La recogió y la llevó consigo. Poco después tropezó con otra. Igualmente la cargó. Todas las piedras con que iba tropezando las cargaba, hasta que aquel peso se volvió tan grande que el hombre ya no pudo caminar.

¿Qué piensan ustedes de ese hombre?

Que es un necio - respondió uno de sus discípulos -, ¿Para qué carga con las piedras con las que tropieza?

Dijo Hu-Song:

- Eso es lo que hacen aquellos que cargan las ofensas que otros les han hecho, los agravios sufridos, y aún la amargura de las propias equivocaciones. Todo eso lo debemos dejar atrás, y no cargar las pesadas piedras del rencor contra los demás o contra nosotros mismos. Si hacemos a un lado esa inútil carga, si no la llevamos con nosotros, nuestro camino será más ligero y nuestro paso más seguro."(Tolmo, 2012)*

1. Guía de autoconocimiento:

- ¿Te dispersas fácilmente sin darte cuenta y no acabas las tareas empezadas?
- ¿Te falta la claridad suficiente para establecer objetivos realistas y al mismo tiempo desafiantes que te hagan crecer tanto personal como profesionalmente?
- ¿Necesitas ser más constante y perseverante para alcanzar tus metas?
- ¿Te bloqueas a menudo o te sientes insegura por no saber cómo avanzar?

- ¿Te cuesta tener la disciplina de incorporar nuevos hábitos en tu día a día?
- ¿Te sientes culpable porque te da la sensación de que no tienes un equilibrio entre tu vida personal y profesional?
- ¿Te distraes fácilmente navegando por internet o buscándote excusas para no seguir lo que habías planeado?
- ¿Tienes el hábito de posponer tareas que no te gusta hacer y acabas haciéndolas bajo presión en el último minuto?

B. Plan de vida:

Establece tu plan de vida

1. Por favor, responde a estas cuestiones, deseo de corazón que sean un elemento revelador y transformador en tu viaje con destino al logro y la felicidad.

- Donde me encuentro hoy.
- ¿Por quién (quienes) deseas ser recordada?
- ¿Qué esperas que esas personas recuerden de ti?
- ¿Qué más y por qué? (Responde a esta cuestión tantas veces como la necesites)

2. Lo que es importante para mí:

Piensa en las áreas de tu vida que son importantes y lístalas aquí debajo:

Ejemplos:

<i>Pareja</i>	<i>Espiritualidad</i>
<i>Hijos</i>	<i>Salud</i>
<i>Finanzas</i>	<i>Carrera profesional</i>
<i>Amigos</i>	<i>Familia</i>
<i>Voluntariado</i>	<i>Mi sueño</i>

Escribe cada una de las áreas que has elegido en una hoja separada. A continuación verás para qué.

3. Define tu visión.

Ahora que ya tienes definidas tus áreas prioritarias de vida, define como quieres verte en cada una de ellas dentro de 20 años. ¿Cómo ves tu futuro? En cada una de las hojas pon por escrito como deseas que sea tu futuro en esa área,

escríbelo en presente, como si estuvieras ya en ese momento y estuviera sucediendo.

4. Establece tu propósito: ¿Cuál es tú propósito en cada una de esas áreas que has escogido? ¿Por qué son prioritarias para ti? Debajo de tu visión escribe en cada una de esas hojas tu propósito para esa área.

5. Crea un plan de acción.

Escribe al menos tres acciones concretas que vayas a realizar para que se cumpla tu objetivo debajo de cada una de las áreas.

¿Qué vas a hacer a diario, semanalmente, mensualmente, trimestralmente y anualmente para que tu objetivo se convierta en realidad?

Decide qué acciones concretas, medibles y sobretodo, realistas, vas a realizar para que tu vida se vea como tú deseas.

6. Actúa y revisa.

Agenda tus actividades, crea planes semanales y mensuales, comprométete contigo misma. Recuerda que todas estas cosas son tus prioridades.

Revisa frecuentemente qué está pasando, si tus acciones dan fruto, si hay que modificarlas, si alguna se puede eliminar, si hay que mantenerlas. ¿Qué resultados obtienes? ¿Cómo sigue tu motivación? ¿Hacia dónde estás yendo? Revisa y actúa en consecuencia.

7. Busca apoyo.

Únete a alguien, o a un grupo, que esté en la misma línea de trabajo y que pueda ser un apoyo para que alcances tus metas. Compartir deseos, logros, dificultades, formas de superarlas, y crecer juntas es la mejor forma de crear un plan de vida.

C. El valor de escuchar:

"Escuchar es una de las destrezas más importantes que podemos tener. Sin embargo, debido a que utilizamos esta destreza particular todos los días, tendemos a darla por hecho. Desarrollar nuestras habilidades para escuchar tiene un impacto tremendo en nuestras vidas. Qué tan bien escuchamos puede influenciar significativamente nuestras relaciones y nuestra capacidad para triunfar.

Las malas destrezas de comunicación suelen ser la causa del fracaso en nuestras relaciones personales y profesionales. Escuchar es un componente clave de la comunicación. Cuando no comprendemos a las personas que nos rodean se debe a

que no estamos escuchando detenidamente. Esto aplica de igual forma cuando hablamos con un compañero de trabajo que cuando hablamos con nuestro cónyuge. Cuando escuchamos efectivamente, podemos mejorar nuestra habilidad para conectarnos y comprender a las personas con las que interactuamos en nuestras vidas diarias.

La mejor forma de escuchar requiere dejar a un lado las distracciones internas y externas de manera que podamos escuchar sin prejuicios o interrumpir. Para escuchar a este nivel, debemos invertir emocionalmente y mentalmente en la conversación. Esto significa que estamos completamente comprometidos y presentes cuando la otra persona está hablando. Debemos dejar lo que estamos haciendo, hacer contacto visual y prestar atención a sus palabras. Parece fácil, pero la mayoría de nosotros no escucha a este nivel con regularidad.

Al convertirse en personas que saben escuchar, mejoramos significativamente la efectividad en nuestras relaciones personales y profesionales. Mejoramos significativamente nuestra habilidad para influenciar, persuadir y negociar. Podemos ser más efectivos con nuestros clientes. Podemos colaborar de forma más efectiva con los miembros del equipo. Profundizamos nuestras relaciones familiares. En cada situación y circunstancia, nos podemos beneficiar al escuchar a otros.

Escuchar no solo afecta nuestro éxito y logros, sino también nuestra habilidad de crecer. Podemos aprender porque escuchamos. Crecemos porque aprendemos. Las personas que saben escuchar siempre buscan formas de aprender algo de todas las personas que los rodean. Ellos reconocen que se puede aprender algo de todas las personas que conocemos. Si valoramos a las personas y buscamos comprenderlas, podemos absorber su sabiduría y experiencia. La sabiduría se gana a través del tiempo y energía continua que invertimos en escuchar, aprender, observar y comprender.”(Próspera, 2014)