

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

“ACOMPANIAMIENTO PSICOLÓGICO EN EL PROYECTO DE VIDA EN
MUJERES QUE ASISTEN A LA PASTORAL DEL CARMEN PADRE NAVARRO,
A TRAVÉS DEL MODELO HUMANISTA EXISTENCIAL”

MÓNICA MELISSA RECINOS GÓMEZ

OLGA PATRICIA SUCHÍ LEIVA

GUATEMALA, NOVIEMBRE DE 2,017

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

“ACOMPañAMIENTO PSICOLÓGICO EN EL PROYECTO DE VIDA EN
MUJERES QUE ASISTEN A LA PASTORAL DEL CARMEN PADRE NAVARRO,
A TRAVÉS DEL MODELO HUMANISTA EXISTENCIAL”

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

POR
MÓNICA MELISSA RECINOS GÓMEZ
OLGA PATRICIA SUCHÍ LEIVA

PREVIO A OPTAR AL TÍTULO DE
PSICÓLOGAS

EN EL GRADO ACADÉMICO DE
LICENCIADAS

GUATEMALA, NOVIEMBRE DE 2,017

CONSEJO DIRECTIVO

ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA

M.A. MYNOR ESTUARDO LEMUS URBINA

DIRECTOR

LICENCIADA JULIA ALICIA RAMÍREZ ORIZÁBAL

SECRETARIA

LICENCIADA KARLA AMPARO CARRERA VELA

LICENCIADA CLAUDIA JUDITT FLORES QUINTANA

REPRESENTANTES DE LOS PROFESORES

PABLO JOSUE MORA TELLO

MARIO ESTUARDO SITAVÍ SEMEYÁ

REPRESENTANTES ESTUDIANTILES

LICENCIADA LIDEY MAGALY PORTILLO PORTILLO

REPRESENTANTE DE EGRESADOS

C.c. Control Académico
CIEPs.
Archivo
Reg.0152-2015
CODIPs. 2102-2017

De Orden de Impresión Informe Final de Investigación

6 de octubre de 2017

Estudiante
Olga Patricia Suchí Leiva
Escuela de Ciencias Psicológicas
Edificio

Estudiante:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a usted el Punto DÉCIMO SEGUNDO (12º) del Acta SESENTA Y NUEVE GUIÓN DOS MIL DIECISIETE (69-2017), de la sesión celebrada por el Consejo Directivo el 06 de octubre de 2017, que copiado literalmente dice:

“DÉCIMO SEGUNDO: El Consejo Directivo conoció el expediente que contiene el Informe Final de Investigación, titulado: **“ACOMPANAMIENTO PSICOLÓGICO EN EL PROYECO DE VIDA EN MUJERES QUE ASISTEN A LA PASTORAL DEL CARMEN PADRE NAVARRO, A TRAVÉS DEL MODELO HUMANISTA EXISTENCIAL”**, de la carrera de: Licenciatura en Psicología, realizado por:

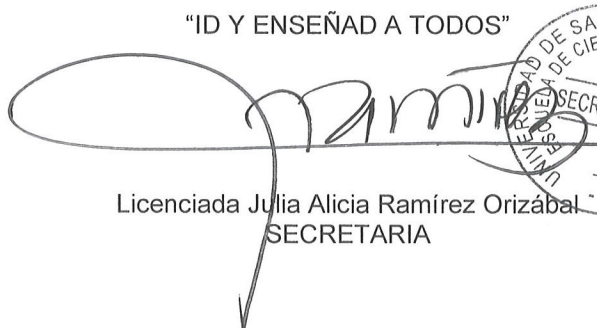
Olga Patricia Suchí Leiva

CARNÉ: 2003-16941

El presente trabajo fue asesorado durante su desarrollo por el Licenciado Pablo Saturnino Tzoy Coxic 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.”

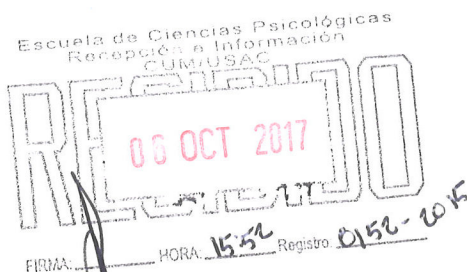
Atentamente,

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”



Licenciada Julia Alicia Ramírez Orizábal
SECRETARIA

/Gaby



INFORME FINAL

Guatemala, 04 de octubre de 2017

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:

“ACOMPañAMIENTO PSICOLÓGICO EN EL PROYECTO DE VIDA EN MUJERES QUE ASISTEN A LA PASTORAL DEL CARMEN PADRE NAVARRO, A TRAVÉS DEL MODELO HUMANISTA EXISTENCIAL”.

ESTUDIANTE:
Olga Patricia Suchí Leiva

CARNE No.
2003-16941

CARRERA: **Licenciatura en Psicología**

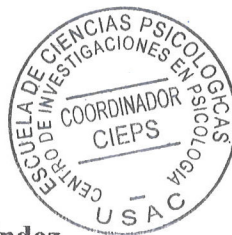
El cual fue aprobado el 17 de agosto del año en curso por el Centro de Investigaciones en Psicología CIEPs. Se recibieron documentos originales completos el 04 de octubre de 2017, por lo que se solicita continuar con los trámites correspondientes para obtener **ORDEN DE IMPRESIÓN**.

Atentamente,

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”



Licenciado Rafael Estuardo Espinoza Méndez
Coordinador
Centro de Investigaciones en Psicología CIEPs.
“Mayra Gutiérrez”



Centro Universitario Metropolitano -CUM- Edificio “A”
9ª. Avenida 9-45, zona 11 Guatemala, C.A. Teléfono: 24187530



Guatemala, 04 de octubre de 2017

Licenciado Rafael Estuardo Espinoza Méndez
Coordinador
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:

“ACOMPANIAMIENTO PSICOLÓGICO EN EL PROYECTO DE VIDA EN MUJERES QUE ASISTEN A LA PASTORAL DEL CARMEN PADRE NAVARRO, A TRAVÉS DEL MODELO HUMANISTA EXISTENCIAL”.

ESTUDIANTE:
Olga Patricia Suchí Leiva

CARNÉ No.
2003-16941

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 17 de agosto de 2017, por lo que se solicita continuar con los trámites respectivos.

Atentamente,

“ID Y ENSEÑAR A TODOS”

Licenciada Ninfa Cruz Oliva
DOCENTE REVISORA



Centro Universitario Metropolitano -CUM- Edificio “A”
9ª. Avenida 9-43, zona 11 Guatemala, C.A. Teléfono: 24187530

Guatemala, 14 de Julio de 2,016

Licenciada
Miriam Elizabeth Ponce Ponce
Coordinador Centro de Investigación en Psicología CIEPs
Escuela de Ciencias Psicológicas
Presente.

Estimada Licda. Miriam:

Por este medio me permito informarle que he tenido bajo mi cargo la asesoría de contenido del informe final de investigación titulado "Acompañamiento psicológico en el proyecto de vida en mujeres que asisten a la pastoral del Carmen Padre Navarro", a través del modelo humanista existencial" realizado por las estudiantes Mónica Melissa Recinos Gómez, CARNÉ 201115856 y Olga Patricia Suchí Leiva, CARNÉ 200316941.

El Trabajo fue realizado a partir del 16 de marzo de 2,015 hasta el 14 de julio de 2,016.

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

Sin otro particular, me suscribo

Atentamente,



Lic. Pablo Saturnino Tzoy Coxic
Colegiado 3423
Asesor de contenido

Guatemala 12 de Julio de 2,016

Licenciada
Mariam Elizabeth Ponce Ponce
Coordinador Centro de Investigación en Psicología CIEPs
Escuela de Ciencias Psicológicas
Presente.

Estimado Licenciada Mariam:

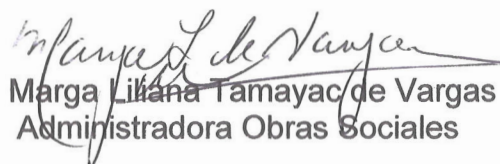
Por este medio le informo que las estudiantes: Mónica Melissa Recinos Gómez, carné 201115856 y Olga Patricia Suchí Leiva, carné 200316941, realizaron en esta institución el acompañamiento psicológico de manera individual y grupal al personal que labora en el Comedor infantil "La multiplicación de los panes" de esta Pastoral. Esto como parte del proyecto de investigación titulado: "Acompañamiento psicológico en el proyecto de vida en mujeres que asisten a la Pastoral del Carmen Padre Navarro a través del modelo humanista existencial". En el periodo comprendido del 5 de febrero al 29 de marzo del presente año, en horario de 2:00 a 5:00 horas, dos veces por semana.

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

Sino tro particular, me suscribo.



OBRAS SOCIALES
PARROQUIA NUESTRA
SEÑORA DEL CARMEN
Z.7



Marga Liliana Tamayac de Vargas
Administradora Obras Sociales

MADRINA DE GRADUACIÓN

GLENDY ARACELY SOSA MEZA
MAGISTER EN GESTIÓN DEL DESARROLLO DE LA NIÑEZ Y LA
ADOLESCENCIA
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA
COLEGIADO No. 2770

ACTO QUE DEDICO A:

DIOS

Porque grande es Jehová y digno de ser en gran manera alabado, por su gran amor, su misericordia, su fidelidad hacia mi vida y por ser el dador de la vida y la sabiduría, a Él sea la gloria por los siglos de los siglos.

PADRES

Por ser mi motor día con día, por apoyarme siempre a seguir adelante, por sus sabios consejos y su amor incondicional.

HERMANOS Y SOBRINOS

Por su cariño y apoyo brindado en esta etapa de la vida.

AMIGOS

Por sus palabras de aliento y ánimo a seguir adelante, principalmente a Mónica Recinos Gómez por ser mi compañera de tesis que Dios la bendiga.

Por: Olga Patricia Suchí Leiva

ACTO QUE DEDICO A:

DIOS

Por su amor, misericordia y bendiciones en cada día de mi vida.

PADRE

Por su amor y apoyo para continuar superándome.

MADRE

Que aunque no esté presente, siga mis pasos desde el cielo y me motiva a ser fuerte y luchar todos los días.

HERMANAS

Porque su cariño, amistad y apoyo incondicional me han ayudado a no abandonar mis metas.

NOVIO

Quien ha sido un ejemplo de superación para mí, y me ha acompañado en esta etapa de la vida.

Por: Mónica Melisa Recinos Gómez

AGRADECIMIENTOS A:

LICENCIADO FÉLIX GALINDO

Por su apoyo, sus consejos, por ser una gran persona y docente.

LICENCIADO MARCO ANTONIO GARCÍA

Por su asesoría en la primer etapa del proyecto de tesis.

LICENCIADO PABLO TZOY

Por compartir sus conocimientos, tiempo, gran apoyo y asesoría en la realización del informe final de tesis.

LICENCIADA GLENDA SOSA

Por su entusiasmo y apoyo incondicional.

PASTORAL DEL CARMEN “PADRE NAVARRO”

Por brindarnos su confianza y abrirnos las puertas en la realización del proyecto de investigación, Dios siga bendiciendo el trabajo que realizan en la comunidad de la zona 7 Quinta Samayoa.

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA

Por ser parte muy importante en nuestra formación profesional, que Dios bendiga a cada uno de los licenciados y profesionales que en ella laboran.

ÍNDICE

	Pág.
Resumen	
Prólogo	
CAPÍTULO I	
1 Planteamiento del problema y marco teórico.....	4
1.1 Planteamiento del problema.....	4
1.2 Objetivos.....	7
1.3 Marco teórico.....	8
1.3.1 Género y roles de género.....	8
1.3.2 Condiciones psicosociales que minimizan a la mujer.....	10
1.3.3 Desigualdad de género y machismo.....	10
1.3.4 Pobreza.....	13
1.3.5 Baja escolaridad.....	17
1.3.6 Proyecto de vida.....	19
1.3.7 Autoconcepto y autoestima como factores fundamentales en el proyecto de vida.....	22
1.3.8 Empoderamiento de la mujer.....	24
1.3.9 Modelo humanista existencial.....	27
CAPÍTULO II	
2 Técnicas e instrumentos.....	32
2.1 Enfoque y modelo de investigación.....	32
2.2 Técnicas.....	33
2.2.1 Técnicas de muestreo.....	33
2.2.2 Técnicas de recolección de datos.....	33
2.2.3 Técnicas de análisis de datos.....	34
2.3 Instrumentos.....	35
2.4 Operacionalización de objetivos.....	38

CAPÍTULO III

3. Presentación, análisis e interpretación de los resultados.....	39
3.1 Características del lugar y de la muestra.....	39
3.1.1 Características de lugar.....	39
3.1.2 Características de la muestra.....	40
3.1.3 Presentación y análisis de resultados.....	41
3.2 Análisis general.....	65

CAPÍTULO IV

4. Conclusiones y recomendaciones.....	68
4.1 Conclusiones.....	68
4.2 Recomendaciones.....	70
Bibliografía.....	71
Anexos	

RESUMEN

“Acompañamiento psicológico en el proyecto de vida en mujeres que asisten a la Pastoral del Carmen Padre Navarro, a través del modelo humanista existencial”

Autoras: Olga Patricia Suchí Leiva
Mónica Melissa Recinos Gómez

La presente investigación se llevó a cabo con el objetivo de fortalecer mediante el acompañamiento psicológico el proyecto de vida en seis mujeres que asisten a la Pastoral del Carmen Padre Navarro, ubicada en la colonia Quinta Samayoa de la zona 7, de la ciudad capital. Para ello se inició identificando ¿cuáles son las condiciones concretas de vida de las mujeres?, ¿cuáles son sus expectativas de vida? y, ¿cuáles son las herramientas que tienen que les permite alcanzar o no estas expectativas?

Dentro del acompañamiento psicológico que se brindó entre los meses de febrero y abril del presente año, se indagaron ¿qué elementos psicológicos influyen en ellas al momento de continuar o desistir de sus propósitos y metas en la vida?, y ¿qué percepción tienen sobre la importancia de trazar propósitos a lo largo de la vida? El tratamiento implementado se abordó desde el modelo humanista existencial, que al finalizar proporcionó información relevante sobre ¿cuál es la importancia del modelo humanista-existencial en el acompañamiento psicológico?

Para elegir a la población con la que se trabajaría en esta investigación se utilizó la técnica de muestreo no probabilístico por conveniencia. El abordaje de esta problemática tiene como variables conceptuales: el género, el acompañamiento psicológico y el proyecto de vida.

La atención que se brindó a las mujeres, tanto a nivel grupal como individual, se apoyó de diversas técnicas y herramientas, entre ellas la observación participativa, el grupo focal, la entrevista a profundidad, testimonios, fichas clínicas y fichas de evolución.

Para alcanzar el objetivo general de este proyecto, se identificaron las condiciones de vida en que las mujeres participantes viven, así como sus expectativas de vida y las herramientas que poseen para alcanzar o no éstas; se describieron los factores psicológicos que influyen en ellas para alcanzar sus propósitos y metas, y se evaluó su percepción sobre el valor que tiene un proyecto de vida como parte de la realización personal. Finalmente, se trabajó en empoderarlas psicológicamente mediante el modelo humanista-existencial para reforzar su toma de decisiones generando un mayor control sobre sus propósitos y metas de vida.

PRÓLOGO

En Guatemala la situación de la mujer está condicionada por relaciones sociales, políticas, económicas y modelos culturales que reproducen desigualdades en los roles asignados a las mujeres, dando como resultado una situación de desventaja.

Esta investigación se realizó para proporcionar un acompañamiento psicológico en el fortalecimiento del proyecto de vida en mujeres que asisten a la Pastoral del Carmen Padre Navarro, a través del modelo humanista existencial, durante los meses de febrero a abril, del años 2,016 para lo cual se extrajo una muestra de la población de 6 mujeres las cuales mediante el consentimiento informado aceptaron participar en todas las fases del estudio.

El trabajo incluye dentro de la primera parte una contextualización del planteamiento del problema y de la comunidad para identificar las condiciones de vida de la muestra participante; y, conocer además como éstas han afectado sus expectativas de vida tanto en lo personal, familiar y laboral. Luego se realizó la descripción del marco teórico el cual se desarrolló con pertinencia cultural abordando temas como el género y sus roles, la desigualdad y el machismo. Así también se abordaron temas estructurales que perpetúan la desigualdad en las mujeres como la pobreza y la educación debido a que son dos factores determinantes para que las mujeres realicen un adecuado proyecto de vida. Además en el marco teórico se incluyó información sobre lo que es un proyecto de vida y aspecto importantes necesarios que lo estructuran como el auto concepto, la autoestima y el empoderamiento.

Para terminar el marco teórico se realizó una descripción del modelo

terapéutico humanista existencial abordado desde varios de sus representantes así como sus características principales.

En la segunda parte de la investigación se encuentra la descripción de las técnicas e instrumentos utilizados como: fichas clínicas, fichas de evolución, entrevistas a profundidad, cuestionarios, guías de observación, guías de grupos focales, guías de análisis de testimonios y guías de sistematización.

En la tercera parte se hace una descripción de los resultados la cual incluye la caracterización del lugar y de la población. Además se realizó una descripción gráfica de las principales categorías investigadas como toma de decisiones, autoestima, estabilidad emocional, autoconocimiento de capacidades, sexualidad, participación, independencia y confianza.

Y en la última parte y no menos importante se incluyeron las conclusiones, siendo la principal que las personas a lo largo de la vida tienen sueños, deseos y metas que esperan alcanzar, esto con el propósito de tener una vida mejor. Para algunas es más fácil alcanzarlo y para otras resulta más difícil, pero también depende de las condiciones de crecimiento y las oportunidades familiares y sociales, que han tenido cada una de ellas. La voluntad y el carácter que se tenga para lograrlo a pesar de las circunstancias que se puedan presentar es otro factor muy importante. Se incluyeron también recomendaciones como que es importante continuar el acompañamiento psicológico con algunas de las participantes debido a que sus vidas han sido muy marcadas por el abandono, el maltrato físico y verbal que aun en día siguen viviendo por parte de la pareja. Son mujeres dependientes, conformistas, que piensan de forma pesimista creyendo que nunca van a lograr ser felices, y aunque lograron estar abiertas al cambio aún necesitan continuar un abordaje psicoterapéutico para mejorar los

distintos aspectos en su vida. En las últimas páginas se encuentran la bibliografía y anexos.

Aprovecho para reconocer la labor realizada no sólo por las investigadoras sino por los sujetos objeto de estudio quienes voluntariamente eligieron contribuir a mejorar no sólo sus proyectos de vida, sino también al participar en esta investigación, la de todas las mujeres de Guatemala.

Magíster Glenda Aracely Sosa Meza

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA Y MARCO TEÓRICO

1.1 Planteamiento del problema

La presente investigación parte del objetivo de abordar y desarrollar el proyecto de vida de seis mujeres que asisten a la Pastoral del Carmen, desde el conocimiento de la realidad que experimentan y que, sin duda, es una situación que viven muchas mujeres guatemaltecas y de todo el mundo.

Guatemala es conocida por su grandeza cultural y bellos paisajes, pero asimismo se destaca a nivel mundial por sus altos índices de violencia, discriminación, pobreza, entre otros problemas sociales. Éstos afectan de manera directa e indirecta a una gran parte de la población, obstaculizando el desarrollo de oportunidades y, por ende, la calidad de vida de la misma. Sin embargo, al ser Guatemala un país en el que predomina el machismo como proceso histórico en las distintas culturas, se debe tomar en cuenta que las mujeres son quienes se ven perjudicadas principalmente. *“De acuerdo al índice de disparidad de géneros 2015, de 145 naciones, Guatemala se encuentra ubicado en el lugar 106, comprendiendo factores como la participación económica, la educación, el empoderamiento político, la salud y supervivencia”*. Esto denota una evidente desigualdad entre hombres y mujeres, provocando insatisfacción y desesperanza en muchas de ellas, sometiéndose a una lucha ante esta injusta realidad día con día. Es decir que, la mujer guatemalteca se encuentra en una alta ausencia de equidad que le posiciona en desventaja frente a sus necesidades e impide que alcancen mejores condiciones de vida.

A la Pastoral del Carmen, donde se realizó la presente investigación, acuden mujeres que como en otros sectores del país, predominan actitudes machistas dentro del hogar y el ambiente en el que se desenvuelven. Por la asignación cultural de roles, generalmente, las mujeres se ven limitadas a ocuparse del cuidado de los hijos y del oficio de la casa, dificultando su desarrollo económico, y a su vez, generando una alta dependencia de la pareja. Esta asignación de roles impuesta ha permitido desarrollen una impresión equivocada de las obligaciones de la pareja y, en ocasiones, les induce a un conformismo o resignación de las propias circunstancias, específicamente en las mujeres.

En el ámbito laboral, la mujer también es víctima de desigualdad y más aún cuando las pocas oportunidades de estudio fueron limitadas. Esta es la situación actual de la mayoría de mujeres que asisten a la Pastoral del Carme, ya que se dedican a oficios domésticos y puestos en el mercado con una remuneración económica mínima para suplir las necesidades básicas. Según el Informe Mundial sobre Desarrollo Humano realizado en diciembre del año 2015, *“de 187 países evaluados, Guatemala fue colocado en el puesto 128 en relación al trabajo, resaltando que del 70 por ciento de trabajo informal que existe actualmente, las mujeres asumen en su mayoría el de trabajo doméstico, siendo su labor remunerada muy por debajo del salario mínimo y, asimismo, que tres de cuatro horas no pagadas las cumplen las mujeres”*. Es decir que, a nivel laboral las mujeres guatemaltecas se encuentran en desventaja debido a la desigualdad, a comparación de otros países.

Éstas y muchas otras condiciones, son las que generan vulnerabilidad e impiden a una mujer poseer una visión optimista sobre las oportunidades o logros que se pueden llegar a obtener al plantearse expectativas altas y confiar en las propias capacidades. Al vivir en situaciones de desventaja, efectivamente,

resulta difícil para ellas tener una perspectiva positiva del futuro y, por lo tanto, plantearse metas para alcanzar un proyecto de vida favorable.

Es evidente que vivir en estas condiciones de desigualdad, provoca un deficiente desarrollo del proyecto de vida en las mujeres, y más aún cuando no poseen elementos psicológicos que les permitan visualizarse en el cumplimiento de metas.

Por lo tanto, a través de este estudio se da respuesta a las siguientes preguntas: ¿cuáles son las condiciones concretas de vida de las mujeres que asisten a la Pastoral del Carmen?, ¿cuáles son las expectativas de vida, en las mujeres que asisten a la Pastoral del Carmen?, ¿cuáles son las herramientas que tienen las mujeres de la Pastoral del Carmen que permiten alcanzar o no sus expectativas de vida?, ¿qué elementos psicológicos influyen en las mujeres en el momento de continuar o desistir de sus propósitos y metas en la vida? ¿qué percepción tienen sobre la importancia de trazar propósitos a lo largo de la vida? y, por último, ¿cuál es la importancia del modelo humanista-existencial en el acompañamiento psicológico?

Entre las principales categorías que se desarrollan las problemáticas de las participantes, se encuentran: la desigualdad, los roles de género, el machismo, los tipos de crianza, la baja escolaridad y la pobreza. Además, otros elementos psicológicos que les impiden alcanzar sus metas, como el pesimismo, la desmotivación, resignación, una percepción equivocada del autoconcepto y baja autoestima, impidiéndoles alcanzar sus metas y, por ende, su realización personal.

1.2 Objetivos

Objetivo general

Fortalecer por medio de un acompañamiento psicológico el proyecto de vida existente en las mujeres que asisten a la Pastoral de Carmen Padre Navarro.

Objetivos específicos

- Identificar las condiciones de vida en las mujeres de la Pastoral del Carmen Padre Navarro.
- Identificar las expectativas de vida en las mujeres de la Pastoral del Carmen Padre Navarro.
- Determinar las herramientas que poseen las mujeres de la Pastoral del Carmen, para alcanzar o no sus expectativas de vida.
- Describir los factores psicológicos que influyen en ellas para alcanzar sus propósitos y metas de vida.
- Evaluar la percepción de las mujeres sobre el valor que tiene un proyecto de vida como parte de la realización personal.
- Empoderar psicológicamente a las mujeres a través del modelo existencial-humanista.

1.3 Marco teórico

Género y roles de género

El género es un tema que se ha venido desarrollando a través de los años con el objetivo de estudiar las relaciones y situaciones que implican a ambos sexos, hombre y mujer. En las ciencias sociales es en donde predomina este contenido, debido a que es un elemento importante en la psicología de cada individuo y de la sociedad. El género se puede definir entonces como *“un concepto construido socialmente a partir del conjunto de ideas, creencias y representaciones que cada cultura ha generado a partir de las diferencias sexuales entre hombres y mujeres”*.¹ Tomando en cuenta que la cultura va inmersa dentro del género, es importante notar que, aunque es un tema universal, en Latinoamérica existe un alto interés por ésta, debido a que se manejan diferencias entre hombres y mujeres más notables que en otros países del mundo.

Tanto la concepción de género como los roles de género son cuestiones que se van transmitiendo de generación en generación. Desde el nacimiento los padres reciben a un niño o una niña en su vida, y de acuerdo al sexo que éste sea, irán enseñándole cómo debe comportarse dentro de la sociedad, lo que es permitido y lo que no. De esta manera, cuando el niño comienza a tener entendimiento de su alrededor, se le irá condicionando a actuar como los demás esperan que sea, según su sexo. El niño debe jugar con carritos y las niñas con muñecas, los niños deben utilizar colores como el azul o el rojo, y la niña el rosa o lila. Incluso con estos detalles tan pequeños comienzan a marcarse diferencias desde temprana edad, y de no cumplir con estas expectativas, el pequeño será excluido.

¹ Chávez Carapia, Julia C. Perspectiva de género. Plaza y Valdés, S.A. México. 2004. Pág. 14

Según indica David Myers: *“los roles de género pueden mejorar las relaciones sociales, ya que evitan las decisiones torpes acerca de quién tiene que hacer determinadas cosas. Pero con frecuencia esto tiene un precio: es probable que si nos desviamos de esas convenciones sintamos ansiedad. Al parecer la evolución predispone a los hombres de cualquier lugar a ser agresivos y rudos para lograr sus objetivos reproductivos. Pero sabemos que algunos roles de género no están fijados rígidamente por la evolución, porque varían en diferentes culturas. En las sociedades nómadas de personas que se dedican a recoger alimentos existe una división laboral mínima por sexo. Los varones y las niñas reciben la misma educación. Sin embargo, en las sociedades agrícolas, las mujeres se quedan cerca de casa, trabajando en los campos y cuidando a los hijos; los hombres suelen tener más libertad, reúnen el ganado o el rebaño de ovejas. Por lo general estas sociedades socializan a los niños en diferentes roles de género”*.²

Cabe mencionar que, el género cambia con la cultura, pero de esta misma forma cambia a través del tiempo e incluso puede variar en una misma cultura.

En un país como Guatemala, los roles de género juegan un papel fundamental en el desarrollo de la personalidad, principalmente en el interior del país. En los pueblos o comunidades rurales, las niñas inician su desarrollo social ya con gran desventaja, ya que los padres brindan a los niños más oportunidades de educación y de trabajo. Las niñas, por su parte, tienden a cuidar a sus hermanos más pequeños y a ayudar a la madre con los quehaceres del hogar, lo cual significa que muy difícilmente, aun con el paso del tiempo, esa condición cambiará o mejorará, debido a que es algo aprendido, y por ende “correcto” para quienes así son educados.

²Myers, David G. Psicología. 7ª. Edición. Editorial Médica Panamericana S.A. España. 2005. Pág. 127

Dentro de la ciudad capital, en un ambiente urbano, las condiciones de género son un tanto diferentes a las mencionadas. Las mujeres cuentan con más apoyo en el hogar en cuanto a la educación formal, y en el ámbito laboral son más aceptadas a diferencia de tiempos atrás. Sin embargo, aún existen comunidades de menores recursos, en donde la dinámica sigue siendo la misma, el hombre tiene más poder y acceso a más y mejores oportunidades que la mujer.

Condiciones psicosociales que minimizan a la mujer

Si bien es cierto que hombres y mujeres tienen diferencias biológicas, y por lo tanto, las habilidades tienden a ser distintas para cada uno, existen algunas condiciones que son las principales generadoras de la diferenciación que se hace entre géneros en la sociedad. Es decir que, aunque se sabe que hay diferencias, son elementos sociales los que componen estas perspectivas de género, afectando negativamente a la mujer. Esos elementos pueden ser la desigualdad de género y el machismo, la pobreza y la baja escolaridad, los cuales se describen a continuación.

Desigualdad de género y machismo

Como se mencionó anteriormente, es la cultura la que determina muchas de las concepciones que se manejan a nivel psicosocial dentro de los individuos. Por esto mismo, en la mayoría de las culturas, el género determina el poder y los recursos de hombres y mujeres, lo cual ha provocado mucha desigualdad y pocas oportunidades para ellas. Las mujeres usualmente tienen menor acceso que los hombres a los recursos productivos, servicios financieros, a la educación y la superación. Son pocas las personas o culturas que han roto con estos

patrones en donde el sexo masculino es el más fuerte y el femenino el más débil.

Aunque han surgido cambios con el tiempo debido a los distintos movimientos feministas, continúa habiendo desigualdades de género en la actualidad. Las mujeres hoy en día ya participan en muchas actividades que hace unos siglos no era permitido siquiera pensarlo. Pero es evidente que aún no existe total igualdad.

Sobre la igualdad de género, la UNESCO hace mención a que: *“La búsqueda de la igualdad de género es un elemento central de una visión de la sostenibilidad en la cual cada miembro de la sociedad respeta a los demás y desempeña un papel que le permite aprovechar su potencial al máximo. La amplia meta de la igualdad de género es una meta social a la que la educación y las demás instituciones sociales deben contribuir. La discriminación de género está imbricada en el tejido de las sociedades. En muchas sociedades, las mujeres llevan la carga principal de la producción de alimentos y la crianza de los niños. Además, las mujeres a menudo son excluidas de las decisiones familiares o comunitarias que afectan a sus vidas y bienestar.”*³ Esta mención hace referencia a que el sexo femenino es el más vulnerable a la discriminación; las condiciones sociales tienden a devaluar a las mujeres dándoles a ellas, a sus roles, sus labores y su entorno social menos importancia que el que se le da al de los hombres. Dentro de la sociedad guatemalteca, usualmente es el hombre quien provee económicamente a la familia, y la mujer se ocupa del hogar y el cuidado de los hijos. Respecto a esta labor que desempeña la mujer, es claro que no le es dado el reconocimiento que merece, ya que no es remunerado ni reconocido socialmente aunque resulte siendo una tarea femenina según la percepción masculina y en los casos más dramáticos también es normalizada

³ UNESCO. Igualdad de género. <http://www.unesco.org/>. 07 de junio de 2015.

por las mujeres. Esta concepción de género provoca relaciones de poder y control sobre las mujeres, situándolas en una posición de desventaja y condiciones de vida no equitativas. En efecto, a las mujeres no se les reconocen sus derechos o no existen condiciones que permitan ejercerlos efectivamente. Por lo general, se reconocen sus derechos frente a la ley, no obstante, en la realidad de cada una, se les niega la posibilidad de ejercerlos.

Una de las mayores consecuencias de la desigualdad de género es el machismo, el cual ocurre en rincones de todo el mundo, sin embargo, en América Latina predomina éste en su cultura, al haber sido un problema extraído de los tiempos de la Colonia. En Guatemala no hay alguna diferencia, ya que estas conductas acontecen en la cultura, pero principalmente en las áreas donde hay más pobreza. Estudios indican que *“sería inapropiado negar la existencia de un culto a la masculinidad exagerada en Latinoamérica, cuando hay tanta evidencia de dominación masculina y de maltrato a las mujeres, y donde las mujeres y los hombres en la vida cotidiana se refieren al machismo para denotar modos particulares del comportamiento masculino, algunos de ellos se consideran tanto positivos como negativos, aceptando que la masculinidad es algo con lo cual los hombres no nacen pero deben ganarse constantemente para reafirmar los modos machistas de su hombría”*.⁴

Esto significa que las conductas que derivan del machismo son una realidad que a diario deben tolerar miles de mujeres en el país. No es inusual enterarse de casos en que la mujer tiene que soportar maltratos psicológicos dentro del hogar por parte de su conyugue, ni mucho menos, que son abusadas físicamente, en ocasiones por motivos insignificantes. Este modelo de “hombría” está tan arraigado en esta sociedad, que algunas mujeres ya no ven esta

⁴ Chant, Sylvia; Nikki Craske. Género en Latinoamérica. Publicaciones de la casa chata. México, D.F. 2007. Págs. 59

situación como incorrecta, sino como una circunstancia que conlleva el matrimonio o el ser mujer.

Un ejemplo que es notorio dentro de la cultura guatemalteca acerca de la diferencia con que se trata a la mujer y se le discrimina a diferencia de los hombres, es la cantidad de parejas que tiene o ha tenido y la forma en cómo se ha desenvuelto en las mismas; aunque no llega a ser considerado como correcto socialmente, el hombre sí tiene la posibilidad de mantener relaciones extramatrimoniales, en tanto que su esposa o pareja debe aguantar y resignarse a vivir con esa situación de infidelidad; mientras que si la mujer actúa de esa misma manera, seguramente será criticada (también por mujeres), excluida y probablemente hasta violentada.

Al tratar de encontrar una igualdad de género, no se pretende que hombres y mujeres realicen exactamente las mismas cosas, sino que exista respeto entre las funciones e intereses de ambos géneros teniendo en cuenta sus diferencias, limitaciones y capacidades, ya que tanto para la población guatemalteca como para el resto del mundo todos los aspectos que engloba la desigualdad de género realmente afecta a todos como sociedad, no únicamente a las mujeres.

Otro elemento que afecta negativamente a la mujer en su desarrollo es la pobreza de la cual se hace referencia lo siguiente.

Pobreza

Desde siempre Guatemala ha sido conocida como un país con altos índices de pobreza principalmente en el área rural. Sin embargo, cabe señalar que esta situación no sólo sucede en el interior del país, sino también dentro del área urbana. Es una condición que afecta a miles de personas en distintos sectores

de la ciudad, tanto a niños como a jóvenes y adultos, que se ven limitados de una enorme cantidad de oportunidades, impidiéndoles tener una vida digna.

Es importante tener una idea clara del significado de pobreza, debido a que no sólo es una situación de carencia económica, sino un tema que influye también en lo social, lo político, lo ético y lo psicológico. *“El concepto de pobreza humana apareció tiempos atrás, en que se empezó a dar gran importancia al desarrollo humano. A partir de esto se comienzan a formular distintos conceptos en los enfoques sociales en donde de un lado definían la pobreza como únicamente una carencia económica, y por otro lado se consideraba que la pobreza abarcaba más problemas que solamente la parte económica. De esta forma surge el concepto de pobreza en el año 1997: La pobreza humana es más que un ingreso bajo, es la falta de lo que es necesario para el bienestar material. La pobreza humana es la negación a las elecciones y oportunidades básicas para el desarrollo humano que conduzcan a una larga, saludable y creativa vida y que permita disfrutar de un nivel de vida decente, de libertad, dignidad, auto respeto y de respeto hacia los demás.”*⁵

Vivir en una sociedad donde se margina a una parte de la población, implica que quienes son más privilegiados carezcan de cierta comprensión respecto a las repercusiones que se tienen al vivir en esas condiciones. Asimismo, las personas que viven con carencias, tienden a aislarse y a reprochar sus desventajas dentro de la sociedad. Es decir, existe un descontento e insatisfacción de parte de quienes viven la pobreza de frente, generando cierto resentimiento hacia la parte de la población que tiene una mejor condición económica. En este sentido las mujeres que laboran en la pastoral del Carmen padre Navarro, debido a las condiciones económicas en la que viven y el nivel de escolaridad que cada una posee, provoca que continúen laborando en dicha

⁵ Olvera Gómez, Rosa Marfa. Una mirada al concepto de pobreza. Libros en red. México. 2006. Pág. 20

institución soportando muchas veces las indiferencias y malos tratos que se generan entre ellas mismas, no teniendo opción de optar por otro empleo mejor, pues en muchas de ellas existe el miedo al cambio. Esta es una de las causas de segregación que existe en todo el país y que afecta directa e indirectamente a toda la población.

La importancia de contar con estabilidad económica es tan necesaria como contar con los distintos elementos que componen una base sólida en la personalidad y desenvolvimiento del ser humano, y las oportunidades que ayudan al crecimiento de todas las áreas de éste, tales como los valores inculcados desde el hogar, la educación formal, y el aprendizaje que se obtiene por medio del contacto con el ambiente. Es por ello que la participación de la municipalidad de Guatemala y el Instituto Técnico de capacitación INTECAP en el desarrollo de diversos talleres para la mujer es importante, ya que pretende generar un empoderamiento económico en cada una de ellas, haciéndolas ver que son capaces de desenvolverse en otros ámbitos laborales.

Las escasas oportunidades usualmente conducen a las personas a perder confianza y esperanza de la posibilidad de vivir en mejores condiciones. Por lo tanto, cabe mencionar que el conformismo se atribuye como un mecanismo de defensa que no permite a la mujer visibilizar otra realidad más que la que le han asignado, y cambiar así la situación de pobreza en la que se encuentra. Hay muchas personas que se adaptan y conforman con un estilo de vida carente no sólo de dinero sino también de educación y elementos sociales que ayudan al desarrollo integral del individuo. El conformismo se define como *“la actitud permanente del individuo que adopta un modo de vida que se conforma, estrictamente, con el que domina el medio social donde se encuentra”*.⁶ Este es

⁶ Arteaga, Carlos; Silvia Solís. La política social en la transición. Plaza y Valdés. México. 2001. Pág. 434

el caso en el que se encuentran la mayoría de las mujeres que asisten a la pastoral del Carmen padre Navarro.

La ignorancia que muchas personas manejan a raíz de la poca o nula preparación académica y, por ende, el desconocimiento sobre los derechos y obligaciones que cada ser humano, tanto hombre o mujer, debe tener, es una de las tantas limitantes que se tienen al momento de querer tomar decisiones para mejorar las condiciones de vida. Esto debido a que la pobreza ayuda a mantener un ambiente carente de información, y esto permite a las personas acomodarse a su situación, aun así sufra maltratos y abusos tanto físicos como psicológicos, pues consideran que por su falta de recursos es necesario tolerar estas diferentes situaciones. Todo este tipo de abusos se observan en las distintas instituciones de trabajo, en los barrios o colonias donde viven, pero principalmente, dentro de los hogares, en donde quienes son más vulnerables son las mujeres.

La pobreza puede hallarse en todas las etnias y, asimismo, tanto en hombres como mujeres. Sin embargo, la mujer al tener más limitaciones por su condición de género y la discriminación que esto conlleva, suele verse altamente afectada, cargando con la posibilidad de ser violentada. Esta es una situación que radica en todas las esferas de la mujer y se instaura de tal forma que le imposibilita salir de esa condición. Por lo tanto, resulta importante manejar todos los aspectos psicológicos que funcionan dentro de la mujer, para trabajar con la percepción de la vida y los elementos que le impiden tener una mejor calidad de vida, partiendo de los recursos que posee y los derechos humanos que le debe ser brindados como mujer, ya que de lo contrario, ello puede conducirla a sufrir problemas emocionales que vienen a repercutir en su autoconcepto, su autoestima y la motivación para superarse. La baja escolaridad que tienen las mujeres que asisten al pastoral del Carmen es otro factor que les ha impedido

superarse u optar por mejores oportunidades, debido a que este factor afecta considerablemente como se describe a continuación.

Baja escolaridad

La falta de educación o baja escolaridad es otro de los factores que influyen negativamente en el crecimiento personal, intelectual y social de las personas; la escasez de recursos económicos resulta siendo un impedimento para gran parte de la población para optar por una educación, que como se sabe, es un derecho primordial para todos los niños y las niñas, pero que debido a la situación en la que vive el país es realmente difícil de alcanzar.

Existen diversos análisis entre la escolaridad y la pobreza en donde se sugiere que *“las personas con educación superior difícilmente son pobres, las crisis afectan mayormente a aquellas personas con más baja escolaridad y que el proceso de recuperación beneficia principalmente a quienes tienen educación secundaria o superior”*.⁷

Las personas que tienen una formación académica, por supuesto, tienen más oportunidades en el ámbito laboral. Sin embargo, no es una cuestión determinante para que una persona pueda o no superarse. Esta ha sido una forma errónea de entender las posibilidades de progresar, siendo únicamente un modo para acomodarse y no persistir en la búsqueda de mejores oportunidades. Las restricciones que gran cantidad de personas tienen en el país con respecto a la educación, principalmente las mujeres, conduce a un desconocimiento no sólo en el aspecto académico sino también sobre las decisiones de vida, los derechos y obligaciones.

⁷Olavarria, Mauricio. Pobreza, crecimiento económico y políticas sociales. Editorial Universitaria. Chile, 2005. Pág. 46

El Congreso de la República considera en el *Artículo 74* lo siguiente: *“Educación obligatoria. Los habitantes tienen el derecho y la obligación de recibir la educación inicial, preprimaria, primaria y básica, dentro de los límites de edad que fije la ley. La educación impartida por el Estado es gratuita. El Estado proveerá y promoverá becas y créditos educativos. La educación científica, la tecnológica y la humanística constituyen objetivos que el Estado deberá orientar y ampliar permanentemente. El Estado promoverá la educación especial, la diversificada y la extra escolar”*⁸. En Guatemala el nivel de escolaridad es sumamente bajo y preocupante, las oportunidades de acceso y permanencia en el sistema educativo no se encuentra al alcance de la mayoría de la población guatemalteca, principalmente en los departamentos en donde la mayoría son indígenas, siendo los más afectados el género femenino debido a que son las mujeres las que deben enfocarse en las tareas de la casa y el cuidado de los niños, por lo que una vez más se evidencia la cultura predominante apoyado en el patriarcado y la desigualdad de género. En la mayoría de los hogares en el interior del país el número de hijos tiende a ser bastante numeroso, factor que obliga a los padres a preocuparse más por buscar el sustento del hogar involucrando a los niños y las niñas en tareas como la siembra y las ventas del mismo en los mercados, el cuidado de los animales en el campo. Muchos niños, niñas y jóvenes migran a la capital dejando sus hogares y pueblos de origen con el objetivo de buscar trabajos que les ayuden a mejorar sus condiciones de vida y así aportar en el sustento y necesidades familiares, desempeñando trabajos en casas ajenas, como empleadas domésticas, niñeras cocineras, ayudantes de albañilería, etc., en donde muchas de ellas reciben maltrato, tanto físicos como psicológicos, y los salarios no cumplen el mínimo como lo establece el código de trabajo, y así también perdiendo de vista la gran importancia de la formación académica en esa etapa de su vida.

⁸ Constitución Política de la República de Guatemala (reformada por Acuerdo legislativo No. 18-93 del 17 de noviembre de 1993. Pág. 14

Proyecto de vida

Cada persona es un ser único e irrepetible, que tiene distintas necesidades que satisfacer para poder sentirse realizado, por ello es importante que toda persona tenga claro qué es lo que quiere ser en la vida, lo que desea alcanzar, que tenga una visión del futuro a nivel personal, laboral, familiar y social. Dicha visualización le permitirá formarse metas, y para ello es necesario elaborar un plan que contenga objetivos a corto, mediano y largo plazo. Al proceso de tener esa visión, misión, elaboración de metas y objetivos para alcanzar la realización personal, se le llama proyecto de vida. Ricardo Vargas Trepaud, refiere en su libro proyecto de vida y planeamiento estratégico personal que: *“la vida humana es un problema, una preocupación consigo mismo, un programa vital orientado hacia su propia autenticidad. La vida humana es también la posibilidad de realizar el quehacer u ocupación, trabajo o tarea que ejecuta la persona humana con plena consciencia de sí y del mundo que lo rodea. El quehacer es lo que hace y lo que le pasa al hombre; es la propia vida que se desarrolla en el drama de la existencia humana. La vida constituye un quehacer en el hombre la cual tiene que emprender de manera continua y permanente. Ello le significa tomar decisiones y realizar acciones para desarrollar su propio proyecto vital que anima su vocación. El proyecto vital es la misión que el hombre descubre y realiza a través de su vida, este proyecto de vida se origina en la vocación; pero, a su vez, el proyecto de vida se convierte en vocación del hombre. El proyecto vital responde a la pregunta: ¿Cuál es el propósito de mi vida en el mundo?”*⁹

El proyecto de vida otorga un porqué y un para qué a la existencia del ser humano, y para que este proyecto sea exitoso el individuo debe conocerse a sí mismo, conocer sus intereses y fortalezas, permitiéndole analizar lo que tiene y lo que aún desea alcanzar, pero también debe trabajar con las debilidades, las

⁹ Vargas Trepaud, Ricardo Isaías. Proyecto de vida y planeamiento estratégico personal. Lima Perú. 2005. Pág. 437.

cuales pueden ser obstáculos en las distintas etapas de la vida. El proyecto de vida puede elaborarse en cualquier momento o retomarse si en algún momento se ha olvidado por diferentes situaciones. El proyecto de vida es un proceso que se va construyendo a lo largo de la vida y es la persona misma la única que puede alcanzar u olvidar sus sueños y metas; es la búsqueda del sentido de vida, el motor que impulsa a las personas a enfrentar los desafíos que la vida le presenta.

Gordon W. Allport refiere que: “la búsqueda por parte del hombre del sentido de la vida constituye una fuerza primaria y no una “racionalización secundaria” de sus impulsos instintivos. Este sentido es único y específico en cuanto es uno mismo y uno solo quien tiene que encontrarlo; únicamente así logra alcanzar el hombre un significado que satisfaga su propia voluntad de sentido. Algunos autores sostienen que los sentidos y los principios no son otra cosa que “mecanismos de defensa”, “formaciones y sublimaciones de las reacciones”. Por lo que a mí toca, yo no quisiera vivir simplemente por mor de mis “mecanismos de defensa”, ni estaría dispuesto a morir por mis “formaciones de las reacciones”. El hombre, no obstante, ¡es capaz de vivir e incluso de morir por sus ideales y principios!”¹⁰

Como lo indica Allport, el sentido de vida es inherente al ser humano, es el impulso que le permite continuar con la vida y percibirla de manera positiva. Existen distintos factores que pueden influir positiva o negativamente en la construcción o cumplimiento de ese sentido de vida, como lo son los patrones de crianza, la familia, la cultura, la sociedad, etc., pero al ser éste producto de las

¹⁰Allport, Gordon W. Prefacio del libro “El hombre en busca de sentido” Viktor Frankl. 12ª. Edición. Editorial Herder. Barcelona. 1991. Pág. 59

propias acciones y decisiones, es la persona misma la única que debe construir sus propias metas.

De esta manera, el objetivo primordial del proyecto de vida es ayudar a definir el sentido de vida en las personas, ayudar a mejorar su autoconocimiento y autovalía, las cuales bien orientadas facilitan el camino hacia la obtención de satisfacción personal. Es importante que toda persona esté dispuesta a trabajar en ello, tomando en cuenta que aunque existen diferentes elementos que pueden influir y medios que se pueden utilizar como herramientas para el proyecto de vida, este trabajo sólo se alcanza si existe la disponibilidad y voluntad propia.

Para el Dr. Ovidio S.D. Ángel Hernández: *“el proyecto de vida articula la identidad personal-social en las perspectivas de su dinámica temporal y posibilidades de desarrollo futuro. Se comprende, entonces, como un sistema principal de la persona en su dimensionalidad esencial de la vida. Es un modelo ideal sobre lo que el individuo espera o quiere ser y hacer, que toma forma concreta en la disposición real y sus posibilidades internas y externas de lograrlo, definiendo su relación hacia el mundo y hacia sí mismo, su razón de ser como individuo en un contexto y tipo de sociedad determinada. En el proyecto de vida se articulan funciones y contenidos de la personalidad, en los campos de situaciones vitales de la persona: valores morales, estéticos, sociales, programación de tareas-metas-planes-acción social, estilos y mecanismos de acción que implican formas de autoexpresión: integración personal, autodirección y autodesarrollo”*.¹¹

¹¹Barrientos Rastrojo, José; Joan Méndez Camarasa. Intervenciones filosóficas en la sociedad. Editorial Visión Libros. Michoacán México. 2011. Pág. 89

Elaborar un proyecto de vida quizás no sea una labor fácil, ya que conlleva ver más allá de lo que se tiene enfrente. Es una forma de explorar lo desconocido, por lo tanto, implica salir de la zona de confort. Debido a esto, es que muchas personas prefieren dejar que la vida trascorra por sí sola y no tomar decisiones. Pero este tipo de pensamientos implica llevar una vida carente de propósitos. El miedo forma parte del ser humano, y es ese miedo lo que debe impulsar a encontrar soluciones a la vida, y no a conformarse, como sucede muchas veces.

Las mujeres necesitan también un objetivo hacia dónde dirigirse, ya que muchas veces es la sociedad quien les impone cómo deben vivir. Para la sociedad guatemalteca, las mujeres deben dedicarse al hogar y abandonar metas, ya sean académicas, laborales o personales. Por lo tanto, es necesario que encuentren el sentido en la vida, ese “porqué y para qué”, sabiendo manejar las dificultades que se presentan en distintos momentos, como una infidelidad, ser madre soltera, trabajar sin un salario digno, sufrir violencia intrafamiliar, etc., a través de la aspiración hacia una mejor calidad de vida, trabajando cada día por ello.

Autoconcepto y autoestima como factores fundamentales en el proyecto de vida

El humano como un ser racional y emocional tiene como necesidad psicológica básica el autoconcepto y la autoestima. Desde los primeros años de vida el niño va observando y entendiendo el entorno, el cual se presenta según sean las condiciones y experiencias que le rodean. La construcción de la personalidad y el comportamiento de las personas están ligados a la forma en cómo se perciben a sí mismos y cuánto valor ponen a esa percepción. Todas las

vivencias que de la niñez y adolescencia provengan se ocupan de formar a un adulto estable o inestable psicológica y emocionalmente.

La autoestima demuestra esa satisfacción que se tiene consigo mismo, actuando como una fuerza muy importante que ayuda a alcanzar la aceptación y madurez en las distintas esferas del sujeto. Esta concepción de la persona es realmente importante dentro de la psicología humanista, ya que es determinante en la resolución de conflictos psíquicos. Los psicólogos humanistas consideran que *“existe en todos los seres humanos una tendencia hacia la autorrealización, una de cuyas características es precisamente la posesión de un alto grado de autoestima. La persona autorrealizada se ve a sí misma como querida, aceptable, capaz, dignificada y valiosa. Esa necesidad de autodesarrollo incita a luchar por la mejora personal: todos necesitamos vernos eficientes y valiosos”*.¹²

La autoestima es una herramienta indispensable para afrontar las adversidades de la vida, ya que mientras la autoestima sea baja, esas dificultades afectarán en mayor medida la vida de la persona, generando angustia, miedo, depresión, baja productividad, etc., y mientras más alta sea ésta, se tendrá una perspectiva más positiva y provechosa ante cualquier problema. De esta misma forma, se verán afectadas las relaciones interpersonales que se manejen, ya que una persona con autoestima baja tiende a basar éstas en desconfianza, y en un deseo intenso de complacer a los demás. Asimismo, la autocrítica es tan severa que se decepciona de cada paso que da en la vida y, por ende, prefiere conformarse con su situación, por el miedo a fallar.

Cabe mencionar que, la familia juega un papel fundamental en la autoestima, autoconcepto y la apreciación de un buen porvenir, ya que es en el hogar donde

¹²Gofñi Grandmontagne, Alfredo. Psicología de la educación sociopersonal. 2ª. Edición. Editorial Fundamentos. Madrid.1998. Pág. 58

inicia la educación de valores y comportamientos que conducen al niño a ser un adulto con principios e integridad o uno acomodado y desinteresado por un buen futuro.

En Guatemala las distintas formas de crianza que existen tienden a ser de las principales causas de baja autoestima en la población. Es común observar en sectores donde existe pobreza, marginación, rechazo, etc., que los padres descarguen las frustraciones en los hijos, lo cual genera en ellos una percepción negativa de sí mismos, originada por la culpa de esas desdichas ajenas. En el caso de las mujeres, por ejemplo, al desarrollarse dentro de un hogar donde la madre es agredida y desvalorizada, se repite esta situación como patrón en la adultez. Es decir que, en consecuencia, estos niños o jóvenes al crecer, debido a las percepciones negativas de la realidad que les fueron concedidas desde la infancia, permanecen viviendo en ellas, proponiéndose y logrando poco o nada en la vida, y muchas veces repitiendo más adelante estas conductas con los hijos.

Por lo tanto, resulta evidente la necesidad de brindar herramientas o medios que ayuden a mejorar el autoconcepto y la autoestima con el objetivo de fomentar una adecuada toma de decisiones que les permita tener una vida más satisfactoria. Uno de estos medios es el empoderamiento.

Empoderamiento de la mujer

La desigualdad de género con el paso del tiempo, la idea de las capacidades inferiores de la mujer fueron refutadas por el avance en el conocimiento; las ciencias sociales han logrado explicar que si bien existen diferencias entre hombres y mujeres, estas no implican una inferioridad de capacidades, que el

sexo no es determinante de las capacidades de las personas en los diversos ámbitos de la vida.

En los últimos años se ha observado un creciente desarrollo en el empoderamiento de las mujeres, que busca ayudar a las mujeres a ser más conscientes de las capacidades que poseen, conscientes de los deberes y derechos que les pertenecen, capaces de decidir y no resignarse o tomar decisiones en base a la opresión ejercida por parte de la sociedad.

Este movimiento social como ayuda a la mujer, ha afectado a la sociedad de manera positiva ya que genera más tolerancia en los seres humanos, desarrolla seres más libres de prejuicios y estereotipos, y asimismo, contribuye a resolver distintas problemáticas del país y el mundo que han venido perjudicando a unos más que a otros, desde hace cientos de años atrás. Luis Mora indica que: *“la utilización del empoderamiento se ha generalizado sobre todo en las intervenciones de desarrollo ligadas a la reducción de la pobreza y que buscan potenciar los derechos de las mujeres, que se ha traducido como empoderamiento: el ejercicio del poder por parte de cualquier individuo o grupo social que no ha tenido acceso al mismo, que es discriminado en la sociedad, sea por razones de género, clase, raza, etnia u otra, entre ellos las mujeres”*.¹³

Esto hace referencia a que se debe tomar en cuenta que el empoderamiento en la mujer además de ayudar a cada una personalmente, también resulta siendo de gran ayuda para resolver importantes obstáculos que dificultan la erradicación de la pobreza, al ser las mujeres quienes ganan y producen menos según los movimientos basados en el patriarcado. La desigualdad de género, entonces, es un factor que desfavorece a la humanidad en general, como muchas otras cuestiones sociales. Esto debido a que las mujeres son necesarias

¹³ Mora, Luis. Igualdad y equidad de género: aproximación teórico-conceptual. Volumen I. UNFPA. Diciembre, 2006, Pág. 72

para el desarrollo del país, por lo tanto, se debe mostrar más importancia a la labor que ellas ejercen, tanto dentro del hogar como en el ámbito laboral.

El mismo autor indica que: “el empoderamiento de las mujeres sugiere *la expansión en la habilidad para hacer elecciones de vida estratégicas en un contexto donde esta habilidad estaba previamente negada*”.¹⁴ El empoderamiento forma parte de ese proceso de cambio que la mujer necesita para empezar a transformar su posición frente a las desventajas que tiene en la sociedad. Uno de los principales objetivos de empoderar a la mujer, es desarrollar en ella la habilidad de tener juicio propio para tomar decisiones más acertadas. Es decir, lo ideal dentro de este movimiento es que las mujeres tomen conciencia de las situaciones de subordinación y aprendan a manejar la vida de una forma más capaz.

A partir del reconocimiento de la desigualdad de género y la lucha por la justicia, se han venido desarrollando distintas instituciones y programas que velan por el bienestar de la mujer, las cuales ayudan a brindarle mejores oportunidades, proporcionándole oportunidades económicas y educativas, así como la autonomía necesaria para aprovechar esas oportunidades.

En la actualidad, esta ayuda con la que se cuenta, especialmente en comunidades de escasos recursos, lamentablemente no es suficiente para cambiar las condiciones de vida de todas aquellas mujeres que viven en situaciones desfavorables; son mujeres que muchas veces suelen perder consciencia de su propio valor, de sus capacidades, y les aleja de elaborar ese proyecto de vida que podría dirigirles hacia el éxito personal.

¹⁴ IDEM.

Modelo Humanista-Existencial

La psicología humanista como corriente ha sido valiosa para toda la psicología en sí, ha contribuido con importantes aportaciones a esta ciencia, aunque los modelos conductistas se destaquen más. A lo largo del tiempo, profesionales han modificado ciertas posturas que suponen al humano como un ser mecanizado y frío, que únicamente responde a estímulos del ambiente. Como señala Edward Hoffman sobre Abraham Maslow, uno de los principales representantes de la psicología humanista: *“mientras la mayoría de los científicos sociales de su tiempo parecían llevar anteojeras que limitaban su atención a las cuestiones concretas, la suya por el contrario, era una visión de largo alcance. Creador de conceptos tan importantes como la jerarquía de las necesidades humanas, la autorrealización, las motivaciones superiores, la toma de decisiones en equipo, la sinergia empresarial.”*¹⁵

Autores como Maslow y Carls Rogers, creador de la terapia centrada en el cliente, tenían perspectivas más centradas en el ser humano, este es el principal interés para este modelo. A partir de esto, se argumentaba que no se tiene que estar forzosamente enfermo para necesitar ayuda, también las personas sanas pueden ser orientadas para alcanzar mayores potenciales. La autorrealización es uno de los temas centrales dentro de la corriente humanista. Morris señala que: *“es una necesidad básica, pero la más alta, que todo ser humano aspira a alcanzar mediante desarrollar sus talentos y capacidades para sentirse una persona plena y satisfecha. La autorrealización es entonces esa “espontaneidad y creatividad que resultan de concentrarse en problemas fuera de uno mismo y mirar más allá de los límites de las convenciones sociales. Se concentran en la salud mental y el bienestar, en la comprensión, el mejoramiento de uno mismo*

¹⁵Hoffman, Edward. Abraham Maslow: Vida y enseñanzas del creador de la psicología humanista. Editorial Kairós, S.A. Barcelona, España. 2009. Pág. 9

más que de las enfermedades mentales".¹⁶ Lo que pretende destacar son todas aquellas particularidades de la vida del individuo que le permiten ser un sujeto feliz, satisfecho, afectivo, etc., teniendo en cuenta la relación saludable que lleva consigo mismo y con quienes le rodean.

El existencialismo, por su parte, es una concepción más filosófica, que brinda mayor importancia a las interpretaciones personales del ser humano y a su subjetividad. Para los existencialistas es esencial poner atención a los sentimientos, la libertad, la capacidad de elegir y la responsabilidad que conlleva cada decisión que se toma. Según Silvia M. y Marcellin R., *"Los psicólogos existencialistas analizan todo sobre la enajenación de la vida moderna y sin sentido. Estos sentimientos originan apatía, problemas psíquicos, alcoholismo y drogadicción. Los psicólogos existencialistas tratan de ayudar a la gente a encontrar un sentido interno de identidad de modo que alcancen la libertad y asuman la responsabilidad de sus actos."*

Esto hace énfasis en la importancia de que cada persona valore la existencia asumiendo responsabilidad de todas las acciones que realice y, asimismo, debe poseer conciencia plena del impacto que cada decisión puede tener para sí mismo y también para quienes se encuentran alrededor. Por lo tanto, en la planificación y realización del proyecto de vida, se debe tener en cuenta los factores que afectarán la propia vida, ya sea positiva o negativamente, y no dejar de lado las posibles consecuencias que se pueden obtener a partir de esa toma de decisiones.

El existencialismo, como su nombre lo indica, se centra en la existencia humana. Así lo sugiere Héctor Roge: *"el plano categórico en el que debe moverse una filosofía de la existencia es el plano de la posibilidad, que el modo*

¹⁶Morris, Charles G; Albert A. Maisto. Introducción a la psicología. 12ª. Edición. Editorial Pearson Educación. México 2005. Pág. 18

de ser propio de la existencia sea la posibilidad (la existencia es un poder-ser) el hombre será lo que él ha decidido ser. La existencia es pues incertidumbre, problemas, riesgos, decisiones, proyección hacia adelante, (Dios, el mundo, uno mismo, la libertad y la nada).¹⁷ Como refiere este texto, la vida es una serie de momentos que pueden llegar a ser o no ser, en cada momento la persona toma cientos de decisiones que pueden afectar su vida. Por esta misma capacidad de decisión puede tomarse la libertad de escoger entre quedarse en las mismas condiciones presentes o continuar y buscar mejores oportunidades. Un proyecto de vida parte de esa búsqueda de una mejor vida, de alcanzar los anhelos propios, por lo que la persona debe comprender que no es sino por medio de las propias decisiones que la vida puede cambiar para mejor.

El modelo humanista existencial, supone entonces, estas cuestiones antes mencionadas, pero para describirlas con mayor exactitud Tobías propone las siguientes características para este modelo: *“Pese a la relación de diferentes posiciones teóricas, técnicas particulares y un número importante de autores (Maslow, Rogers, Kelly, Laing, Perls, May, Berne, Frankl, Lowen, etc), es posible extraer un determinado número de características comunes y compartidas por el enfoque humanista existencial:*

- *La conducta humana es intencional. La búsqueda de sentido y las motivaciones axiológicas (libertad, dignidad), y no solo las materiales, son aspectos fundamentales del ser humano.*
- *El comportamiento de una persona está determinado principalmente por la percepción que tiene de sí misma y del mundo. Las personas crean la realidad a partir de sus percepciones idiosincrásicas. Sólo se puede comprender a una persona si se es capaz de percibir las cosas como ella las percibe.*
- *Se concede poca importancia a la historia del cliente. Se hace hincapié en la experiencia inmediata y las emociones. El foco de la terapia rara vez se aleja de*

¹⁷ Roge, Héctor. El pensamiento existencialista. Editorial Hispano-Americana, S.A. México D.F. Págs. 23

lo que está sucediendo durante la sesión. Se considera fundamental el presente que vive la persona.

- Sólo se puede comprender a una persona cuando nos podemos situar en su lugar para percibir el mundo desde ella misma. De este modo, se rechaza el concepto de enfermedad mental y las etiquetas diagnósticas, asumiendo que todo comportamiento humano es normal si se mira desde el punto de vista de la persona afectada.*
- Se da más importancia a las actitudes del terapeuta que a las técnicas concretas. La relación entre cliente y terapeuta se considera el medio único o fundamental a través del cual se consigue la autorrealización.*
- El ser humano es superior a la suma de sus partes y debe ser concebido globalmente.”¹⁸*

Cada uno de los autores situados en la terapia humanista existencial destacan los aspectos fundamentales de los cuales está concebido el ser humano y, por ende, de cómo se comporta y se rige. Dichos principios son: la percepción y concepción que tiene de sí mismo, la autonomía personal, la responsabilidad social, la autorrealización, la orientación hacia las metas y la búsqueda de sentido. Es decir que, el ser humano debe ser visto desde todas las esferas, ya que no se puede comprender una persona hasta que se conoce a profundidad.

Dentro de este modelo se encuentra la logoterapia que, sin duda, es uno de los modelos terapéuticos más conocidos y utilizados por profesionales de la salud mental. Éste declara que una persona satisfecha es aquella que ha encontrado el sentido de vida. Frankl, su fundador, con este modelo de abordaje psicoterapéutico sugiere un tratamiento para aquellas personas que tienen

¹⁸Tobías Imbernón, Cristina; José García-Valdecasas Campelo. Psicoterapias humanístico-existenciales: fundamentos filosóficos y metodológicos. Revista de neuropsiquiatría. Vol. XXIX. Madrid, España. 2009. Págs. 148

problemas existenciales, es decir, un vacío que se apodera y conduce la vida sin esperanza o motivación alguna.

Lo primordial en la vida humana es estar enfocados en algo, ya sea al servicio de algo, alguien más o de sí mismo. Por lo tanto, elegir un proyecto de vida adecuado a las propias experiencias y necesidades provee tanto una realización personal como un sentido de vida.

CAPÍTULO II

TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

2.1 Enfoque y modelo de investigación

La presente investigación se realizó bajo un enfoque cualitativo. El principal objetivo fue brindar un acompañamiento psicológico enfocado hacia el fortalecimiento del proyecto de vida desde el modelo humanista existencial en mujeres que asisten a la Pastoral de Carmen.

Para tal efecto se realizó un análisis de las siguientes categorías:

Proyecto de vida: Es un plan trazado, un esquema vital que encaja en el orden de prioridades, valores y expectativas de una persona que como dueña de su destino decide cómo quiere vivir.

Mujer: Dentro del género humano, la mujer es la hembra de la especie, o sea, perteneciente al género femenino, poseyendo órganos sexuales que la capacitan para engendrar otros individuos de la raza humana. Ser humano con derecho a satisfacerse física, emocional, socialmente y con obligaciones.

Acompañamiento psicológico: Es el servicio de apoyo profesional a través de una acción preventiva y de orientación a personas, grupos e instituciones que necesitan apoyo para tomar decisiones o resolver problemas que alteran su ritmo de vida. Además de brindar orientación, implica dar apoyo, contención emocional, discusión de temas, planificación de vida, establecimiento de metas entre otros.

2.2 Técnicas

2.2.1 Técnicas de muestreo

2.2.1.1 Muestreo no probabilístico: Al ser esta investigación de tipo cualitativo resultó pertinente utilizar el muestreo no probabilístico, debido a que éste permite llevar a cabo un estudio a profundidad ofreciendo una riqueza de información en la recolección y el análisis de datos de las participantes. La técnica utilizada para seleccionar a la muestra fue la de muestreo por conveniencia, debido a la proximidad que se tiene con la misma. Las seis mujeres participantes asisten a la Pastoral del Carmen Padre Navarro y fueron seleccionadas según la similitud de las condiciones contextuales presentadas en una primera entrevista realizada con cada una de ellas.

2.2.2 Técnicas de recolección de datos

2.2.2.1 Grupo focal: Esta técnica fue dirigida a las seis mujeres de forma grupal, con modalidad semiestructurada, en donde se discutieron distintas preguntas elaboradas por las investigadoras, las cuales fungieron como moderadoras. Las preguntas fueron orientadas hacia la percepción del proyecto de vida, las cuales inicialmente se abordaron de forma general con preguntas introductorias al tema, y posteriormente, según la experiencia personal de cada participante. Esto ayudó a las investigadoras a identificar las principales problemáticas que debían ser abordadas, y a las participantes a reflexionar sobre sus situaciones de vida. El grupo focal se realizó en el salón principal de la Pastoral del Carmen Padre Navarro, debido a la amplitud del espacio.

2.2.2.2 Testimonio: Esta técnica se empleó de forma individual con las seis mujeres participantes en los espacios asignados para atención psicológica

individual en la Pastoral del Carmen Padre Navarro, con el propósito de verificar la existencia de hechos y vivencias que han tenido repercusiones en la situación actual de cada una.

2.2.2.3 Entrevista a profundidad: Se utilizó esta técnica durante las primeras sesiones de la atención individual debido a la privacidad que debe existir cuando se tratan temas profundos de la vida personal. Esto ayudó a obtener información relevante en cuanto al pasado, situación actual y expectativas a futuro de las personas con quienes se realizó el estudio. La entrevista fue dirigida a seis mujeres y se llevó a cabo en los espacios asignados para atención psicológica individual en la Pastoral del Carmen Padre Navarro, en la colonia Quinta Samayoa, zona 7, de la Ciudad Capital.

2.2.2.4 Observación: En el presente estudio se utilizó la observación por parte de las investigadoras con el objetivo de introducirse dentro de la realidad de cada una de las seis participantes para obtener datos individuales y grupales más certeros y para la elaboración del examen mental en la ficha clínica. Se llevó a cabo en todo momento del proceso que conlleva la presente investigación, en las instalaciones de la Pastoral del Carmen Padre Navarro en la Quinta Samayoa, zona 7.

2.2.3 Técnicas de análisis de datos

2.2.3.1 Análisis de contenido del grupo focal: Se realizó con el objetivo de interpretar los elementos psicológicos, cognoscitivos y conductuales en el contenido de los diálogos expresados durante la realización del grupo focal orientado hacia la percepción de las participantes sobre el proyecto de vida. Para ello se utilizaron los textos de distintos autores para sustentar las reflexiones realizadas por las investigadoras.

2.2.3.2 Análisis del discurso: Con esta técnica se analizaron los relatos efectuados por las participantes de los testimonios para comprender las principales problemáticas actuales de cada una, derivadas de su pasado, esto dio origen a la formación de categorías conceptuales que permitieron sustentar las problemáticas de las mujeres que asisten a la Pastoral del Carmen.

2.2.3.3 Codificación axial: Esta técnica fue de utilidad para identificar las categorías más relevantes que permitieron diseñar el acompañamiento psicológico de tipo individual y grupal. De las 25 preguntas contenidas en la guía de entrevista, únicamente se analizaron las respuestas de mayor relevancia para la presente investigación.

2.2.3.4 Triangulación de métodos: Esta técnica fue utilizada con el propósito de analizar los datos cualitativos y obtener la validez entre lo relatado por las participantes durante la entrevista y lo observado en cada una a lo largo de las mismas. Para ello, se elaboró un cuadro dividido en tres columnas: entrevista, observación y validación.

2.3 Instrumentos

2.3.1 Formulario de consentimiento informado: Considerando las cuestiones éticas y morales de toda investigación antes de iniciar con el proceso de investigación y el acompañamiento psicológico resultó pertinente brindar una breve explicación de lo que se trabajaría dentro del presente estudio, por lo tanto, se firmó un documento de consentimiento para participar el proceso. Este fue durante la primera reunión con las seis participantes dentro de las instalaciones de la Pastoral del Carmen Padre Navarro en la colonia Quinta Samayoa. Al momento de aceptar ser parte del estudio se les solicitó que

firmaran el formulario de consentimiento, del cual se les entregó una copia firmada y fechada.

2.3.2 Ficha clínica: Para este proyecto se planteó la importancia de trabajar una “terapia individual” con las participantes, para ello se utilizó la ficha clínica como instrumento útil para conocer las diferentes esferas de las mujeres: la personal, familiar, escolar, laboral, sexual y social. Esta información apoyada con los resultados de las diversas técnicas empleadas, permitieron a las investigadoras conocer las problemáticas de cada una, para luego elaborar el plan de tratamiento que se les brindaría en el acompañamiento psicológico. La ficha clínica se utilizó con el objetivo de recabar toda la información necesaria para el acompañamiento psicológico que se brindaría a cada una de las seis participantes en la hora que se estableció para la atención individual. Por lo tanto, luego de ser completada esta ficha, fue útil para las investigadoras al momento de focalizar y jerarquizar las problemáticas de cada participante. Se realizó a lo largo de las primeras sesiones, en la sala para atención psicológica, dentro de las instalaciones de la Pastoral del Carmen Padre Navarro, ubicada en la colonia Quinta Samayoa, zona 7 de Guatemala

2.3.3 Fichas de evolución: Este instrumento permitió registrar de manera clara y precisa un resumen de la situación de cada paciente y del progreso que se realizó con ellas durante cada sesión. Esta información fue importante en la elaboración del informe clínico de cada una de las participantes del Pastoral del Carmen Padre Navarro. Asimismo, las fichas fueron de utilidad para las investigadoras para conocer los avances efectuados con cada una de ellas.

2.3.4 Guía de grupo focal: Con este instrumento se obtuvo información relevante acerca de las ideas o conceptos que las participantes tenían sobre los diversos temas que se irían abordando a lo largo del estudio, los cuales estaban

orientados hacia el proyecto de vida. Entre ellos estaban los beneficios y las oportunidades del proyecto de vida a desarrollar y su implicación a nivel personal, social, familiar y laboral.

2.3.5 Guía de entrevista a profundidad: Con la entrevista a profundidad se obtuvo información más completa de cada paciente, debido a que cada pregunta fue formulada con el objetivo de evaluar aspectos claves para el desarrollo de la investigación y el trabajo del proyecto de vida. En ella se pudieron conocer las impresiones más fuertes de la vida de las pacientes, los recuerdos más desagradables que han dañado la existencia propia, cómo se manejan las relaciones familiares, los deseos personales, la identificación de cualidades o virtudes así como los defectos, además se realizó una auto-reflexión sobre los aspectos que desearían modificar si tuvieran la oportunidad de nacer de nuevo y las razones por las que creen que deberían cambiarlos.

2.3.7 Guía de observación: Proporcionó a las investigadoras información sobre las diversas actividades a nivel individual y grupal de las personas objeto de estudio. Por medio de la observación se conoció la conducta, el lenguaje, los estados de ánimo y emociones de cada una de ellas.

2.4 Operacionalización de objetivos

OBJETIVOS	UNIDAD DE ANÁLISIS	TÉCNICA / INSTRUMENTO
Fortalecer mediante el acompañamiento psicológico el proyecto de vida existente.	Acompañamiento psicológico	-Terapia Individual con enfoque existencial.
Empoderar psicológicamente a las mujeres a través del modelo existencial-humanista.	Empoderamiento psicológico en las mujeres.	-Terapia Individual. -Grupo focal
Identificar las condiciones de vida en las mujeres de la Pastoral del Carmen Padre Navarro.	Condiciones de vida.	-Testimonios -Terapia Individual.
Identificar las expectativas de vida en las mujeres de la Pastoral del Carmen Padre Navarro.	Expectativas de vida.	-Encuesta -Cuestionarios -Terapia Individual y grupal.
Determinar las herramientas que poseen las mujeres de la Pastoral del Carmen, para alcanzar o no sus expectativas de vida.	Herramientas para el alcance de expectativas de vida.	-Terapia Individual y grupal.
Describir los factores psicológicos que influyen en ellas para alcanzar sus propósitos y metas de vida.	Factores Psicológicos de las mujeres.	-Terapia Individual y grupal
Evaluar la percepción de las mujeres sobre el valor que tiene un proyecto de vida como parte de la realización personal.	Percepción proyecto de vida.	-Grupo focal -Observación sistemática

CAPÍTULO III

PRESENTACIÓN, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

3.1 Características del lugar y de la muestra

3.1.1 Características de lugar

La Pastoral del Carmen obras sociales del “Padre Navarro” o CSPN está ubicada en la Quinta Samayoa zona 7 de la ciudad de Guatemala. Esta institución brinda apoyo a las familias, mujeres y niños procedentes de familias de escasos recursos que están en serio riesgo de caer en malnutrición. En el año 1986 inició con un comedor para niñas y niños de la zona, logrando el objetivo de mejorar las condiciones alimenticias de este sector de la población. Con el paso del tiempo, este comedor llamado “*Multiplicación de los panes*” se fue convirtiendo en un punto de referencia para muchas familias de bajos recursos que empezaron a acercarse no sólo por el almuerzo para sus hijos e hijas, sino también con intención de buscar asesoramiento para sus problemas diarios y apoyo espiritual. Al mismo tiempo la demanda por parte de la población de servicios sociales crecía. El primer servicio complementario que se habilitó fue un consultorio médico. Se inició esta línea de trabajo porque era muy difícil para las familias de escasos recursos acceder a algún tipo de servicio de asistencia médica.

El consultorio contaba con una consulta general, pediatría y un pequeño dispensario, con el tiempo, se añadió un laboratorio de análisis clínico y finalmente, una consulta de odontología. Paralelamente al trabajo en el comedor y en el consultorio, fueron surgiendo otras iniciativas de proyectos comunitarios no asistenciales. En el año 1987, se comenzó a ejecutar el denominado

“Programa de apoyo a la Mujer Trabajadora”, programa que hoy en día continúa desarrollándose. Este programa tiene 3 líneas de acción:

- Programa formativo de la mujer
- Guardería infantil (Nuevo amanecer)
- Centro de orientación y apoyo psicológico

Sumado a ello, hoy en día cuenta con un departamento de trabajo social, brindando ayuda a las familias y dando talleres de refuerzo a los niños y niñas con bajo rendimiento escolar. El Instituto Técnico de Capacitación y Productividad (INTECAP) y la municipalidad de Guatemala con las obras sociales de la esposa del alcalde, también han formado parte de la ayuda que la institución brinda a las mujeres, desde talleres formativos como: bisutería, corte de pelo, repostería, computación, entre otros.

La Pastoral del Carmen y las obras sociales del Padre Navarro ha seguido funcionando desde entonces gracias a la ayuda desinteresada de la parroquia, el voluntariado y las aportaciones económicas de personas e instituciones comprometidas con la comunidad.

3.1.2 Características de la muestra

Las mujeres que formaron parte del presente estudio son de origen ladino comprendidas entre los 35 a 80 años de edad, de religión católica y asisten a la Pastoral del Carmen “Padre Navarro”. Estas mujeres tienen situaciones de vida similares, debido a que tanto su niñez y su adolescencia estuvo marcada por el abandono de los padres, bajos recursos económicos y, por ende, escasas oportunidades educativas, además de verse obligadas a suplir sus necesidades básicas mediante el trabajo desde temprana edad. El machismo, la inequidad de

género, la infidelidad, el maltrato físico y psicológico por parte de la pareja han sido también problemáticas que les han afectado negativamente impidiendo su autorrealización. La mayoría son mujeres madres de familia, con baja escolaridad y un nivel socioeconómico bajo que les permite cubrir las necesidades de espacio, sanidad y estudios para los hijos en escuelas públicas, pero no para tener ahorros ni acceso a bienes y servicios de calidad. Unas laboran como cocineras y otras se dedican al hogar, pero todas tratan de brindar mejores condiciones y oportunidades a sus hijos que las que ellas recibieron en su niñez y adolescencia. Las seis mujeres comparten historias difíciles de vida, que les han llevado a brindarse apoyo entre ellas. Asimismo, forman parte de los grupos de mujeres de la comunidad en la colonia Quinta Samayoa, que son apoyadas por distintas organizaciones que velan por el bienestar de la mujer y los niños. Éstas les brindan apoyo para mejorar sus ingresos aprendiendo nuevas ocupaciones, lo cual ha ayudado a que mejoren sus habilidades y el interés por continuar aprendiendo.

3.1.3 Presentación y análisis de resultados

Resultados y análisis de grupo focal

Durante la etapa inicial del trabajo de campo realizado con las señoras que asisten a la Pastoral del Carmen Padre Navarro, seleccionadas como parte de la muestra del presente estudio, se llevó a cabo un grupo focal en la fase de recopilación de datos. Con esta técnica se pretendía conocer la percepción que las participantes tenían sobre el “proyecto de vida” previamente a iniciar con el acompañamiento psicológico.

Las respuestas fueron diferentes, algunas de las mujeres asociaban el significado, otras no tenían conocimiento alguno del mismo; lo que sí fue

evidente es que ninguna tenía una definición o idea clara del concepto. Esto reflejado en las respuestas de las señoras G.H y Z.G. cuando se les realizó la pregunta ¿al mencionar la palabra proyecto de vida qué viene a su mente?

“Nada, no sé qué es”

“Algo sobre la vida”.

Estas vagas respuestas denotan desconocimiento sobre lo que es un proyecto de vida y, por ende, la importancia que tiene la construcción de éste. Es necesario mencionar que mientras una persona no se planteé al menos de forma general lo que quiere alcanzar en la vida muy difícilmente encontrará un valor a su existencia. Esta misma reflexión la menciona Juan Manuel Burgos: *“...Al contrario, nuestra vida puede ser incluso más de lo que desearíamos, vulgar y anodina, corriente. Pero que la rutina tenga un sentido o se haga odiosa, depende sobre todo de la existencia de un proyecto vital definido (meta, ideal, vocación) que oriente y dé sentido a las elecciones diarias. Si tengo claro lo que quiero ser, si mi vida tiene un proyecto y un sentido (al menos a grandes rasgos) y mis decisiones cotidianas serán los pasos del camino que me conduzcan a esa meta. Por el contrario, la falta de un proyecto de vida puede dar a la existencia un tinte triste y vacío, desesperanzado. Elijo porque no me queda otra opción, porque hay que seguir adelante hacia un destino que desconozco y que puede que ni siquiera me interese”.*¹⁹

Esta carencia de sentido al establecer un proyecto vital como lo menciona el autor, se puede confirmar en las respuestas que efectuaron las señoras G.H. y H.M. al realizarles otra de las preguntas, ¿qué cosas podrían mejorar en su situación actual al tener un proyecto de vida?

¹⁹ Burgos, Juan Manuel. Antropología: una guía para la existencia.5ª. Edición. Editorial Ediciones Palabra S.A. Madrid, España. 2013. Pág. 184

“Ahora nada, porque ya estoy grande, ya planes no hago, sólo pasan las cosas, eso tal vez cuando era joven, ahorita ya no”.

“Un proyecto de vida no sé si podría hacerlo, pero ojalá mis hijos sí lo hagan cuando puedan, así logran cosas que yo no pude”.

Uno de los objetivos que se plantearon al inicio de esta investigación era evaluar la percepción de las participantes sobre el valor que tiene un proyecto de vida como parte de la realización personal, por lo que con las respuestas antes mencionadas, se puede identificar la resignación que algunas de ellas mostraron en relación a no continuar superándose y la negación ante la posibilidad de emprender nuevas metas.

Esta percepción en las mujeres está influida principalmente por la forma en cómo se ven a sí mismas y el valor que se asignan, es decir, por su autoconcepto y autoestima. Es importante resaltar que estos dos elementos son afectados por las características de la personalidad de cada una, como el positivismo, la crítica, la adaptabilidad, la coherencia, madurez, comprensión, entre otras. Sin embargo, no sólo los elementos individuales deben ser tomados en cuenta, el ambiente en donde y con quienes la persona se desarrolla también forman parte de lo que compone la percepción de vida del ser humano. Esto debido a que el niño desde pequeño observa el comportamiento de los demás y aprende en base a esta “verdad” que le es enseñada. Asimismo funciona la expresión del afecto, si en la infancia no es enseñado, se podría generar una percepción equivocada sobre éste, afectando no sólo el cariño que se brinda a los demás sino también el amor propio. Por esta razón, el ambiente violento, la falta de superación de los padres, la pobreza, el machismo, etc., en donde crecieron todas las participantes, en conjunto con sus características individuales han influido de tal manera en su autoestima, que su percepción

sobre la importancia de tener un proyecto de vida ha resultado altamente desfavorable. Así como lo expresa Santrock citando a Maslow: *“La autoestima se desarrolla a partir de la interacción humana, mediante la cual las personas se consideran importantes las unas para las otras... La mayoría de personas que no han desarrollado un alto nivel de estima, nunca llegan a autorrealizarse”*.²⁰

De esta manera, tener un concepto y valor equivocado sobre sí mismas implica que las participantes también tengan una concepción errónea o desinterés sobre el significado de evaluar el futuro, de visualizarse alcanzando objetivos y de la posibilidad de crear nuevas oportunidades. Ello requiere de un buen autoconocimiento, autoconcepto y autoestima que lleve a la persona a creer en las capacidades que posee y trabajar en ellas para desarrollar su mayor potencial.

Otro elemento que se pudo identificar en las respuestas brindadas es la creencia errónea de que la edad es determinante para alcanzar lo que se desea y que al ser mayor inicia una declinación o deterioro de la capacidad de las personas. Esta concepción se ve reforzada por los prejuicios sociales en los que se concibe a los adultos como personas menos aptas para desempeñar algunas labores o cierto tipo de actividades.

Asimismo, en la adultez tardía, etapa en la cual se encuentran la mayoría de las participantes, se puede manifestar confusión o crisis debido al impacto de las elecciones, cambios, experiencias, etc. que han sufrido en su vida durante las décadas pasadas, y la incertidumbre de lo que aún falta por alcanzar, provocando un estancamiento o negativismo en relación al futuro dado que hasta ahora la mayoría de ellas no han logrado realizar lo que esperaban años atrás. De esta manera lo expresa Alberto Zuazua: *“A lo largo de nuestra vida*

²⁰ Santrock, John. Psicología de la educación. 2ª. Edición. McGraw Hill. México. 2006. Pág. 105

*nos marcamos, de una manera más o menos definida, un yo ideal que casi siempre es imposible satisfacerlo, y si se logra, el narcisismo pide más. Sin embargo, llega un momento, principalmente en la segunda mitad de la vida, entre los cincuenta y los sesenta años aproximadamente, en que el propio sentido de la realidad obliga a hacer una transacción con uno mismo, obliga a realizar un balance de la vida contrastando lo que uno ha sido con lo que uno quiere ser. Nuestra posibilidad real de ser felices depende del cómputo interior que resulta de esta comparación entre lo que somos con aquello que soñamos ser en nuestra adolescencia”.*²¹

Por otra parte, también se hizo evidente el miedo y la victimización en algunas de las participantes. Esto reflejado en las respuestas a la cuarta pregunta que se les realizó a M.Y. y Z.G ¿Cuáles considera usted que son las ventajas y desventajas de tener un proyecto de vida?

“Las ventajas que miro es que nos ayudarán como persona y así nosotros podemos ayudar a los demás, pero a veces pienso si puedo, me da miedo que las cosas no me salgan bien”.

“Las ventajas tal vez serían que estaríamos mejor. Las desventajas es que cuesta alcanzar lo que uno quiere y a nosotras si nos tocó sufrir, y lo que queríamos ser cuando pequeños ya no se pudo, pues tuvimos que trabajar para ayudar en nuestra casa con los gastos”.

La primera respuesta hace referencia al miedo, el cual se manifiesta hacia la posibilidad de fallar o equivocarse. El miedo es un sentimiento propio del ser humano, que puede surgir ante cualquier experiencia nueva, desconocida. Sin embargo, éste ha estado presente en todas las mujeres desde la infancia,

²¹ Zuazua I., Alberto. El proyecto de autorrealización. Cambio, curación y desarrollo. Editorial Club Universitario. España. 2007. Pág. 207.

debido al constante maltrato por parte de los padres y, posteriormente, del abuso de los conyugues, es decir que, se ha vuelto parte de su realidad en el día a día. Es importante mencionar que el miedo proviene de la baja autoestima, la cual también genera inseguridad y vergüenza del criterio propio, de pensar y confiar en lo que se quiere; la persona se desaprueba a sí misma, incluso antes de que otros lo hagan. Escobar Pachano hace esta misma referencia sobre la autoestima: *“El miedo al rechazo y al fracaso, se originan de una autoestima muy baja, bien por desconocimiento de los propios valores humanos o por menosprecio de los mismos. De ahí que el concepto de los demás, el “que dirán”, es más importante para la persona insegura que su juicio personal acerca de si misma”*.²² Por lo tanto, el miedo limita las aspiraciones y decisiones de vida de las mujeres participantes, debido a que prefieren mantenerse en un estado de comodidad y no intentar nada nuevo, escogen no arriesgarse aceptando las condiciones en que viven en vez de llevar a cabo esfuerzos que a largo plazo les podrían proporcionar cambios significativos.

La segunda respuesta muestra victimización, la cual se manifiesta en la mayoría de las demás participantes, al referirse a las experiencias y sufrimiento del pasado como causas de la falta de superación personal. Este elemento psicológico vuelve a confirmarse con la respuesta de M.U. en la siguiente pregunta: ¿Los propósitos, las metas y objetivos, cree usted que deben formar parte de toda persona o son exclusivamente para aquellos que desean desarrollarse en el ámbito profesional y académico?

“Yo creo que sí son para toda persona y que es bueno que todos lo tengamos, sólo que para algunas personas no ha sido fácil porque desde muy pequeñas han tenido que trabajar para ayudar a sus familias en lugar de estudiar, y por eso no se puede lograr lo que uno quería.”

²² Pachano Escobar, Teódulo. Miedo, depresión y autoestima. Gráficos Universitarios. Venezuela. 2005. Pág. 40.

Esta respuesta nuevamente indica que algunas participantes aún evocan los sucesos del pasado para justificar sus condiciones presentes. Son mujeres que han sido maltratadas y desvalorizadas, provocando en ellas una permanente sensación de vulnerabilidad ante cualquier situación. Esta realidad la plantea Sánchez López de la siguiente manera: *“Las investigaciones sobre distintos tipos de víctimas han demostrado claramente que la violencia física, psicológica y sexual, ejercida sobre una persona, causa en esta una serie de repercusiones negativas, tanto para su bienestar físico como psicológico. En el caso de una mujer maltratada, el impacto psicológico de esta victimización aumenta de manera notable debido a que los actos violentos se ejercen sobre ella de manera repetitiva e intermitente, constituyendo una amenaza continua y muchas veces percibida como incontrolable. A ello habría que añadir, además, la pérdida del sentimiento de invulnerabilidad, propia de cualquier víctima de trauma, y que en el caso de la mujer maltratada se convierte en una pérdida total del sentimiento de seguridad.”*²³ Esto quiere decir que, tras las experiencias de maltrato que desde temprana edad han vivido las mujeres que formaron parte del estudio, se encuentran aún ancladas al pasado reviviendo constantemente los eventos dolorosos que formaron de manera negativa su percepción de la sociedad y de sí mismas, lo cual provoca que no muestren mayor importancia al “aquí y ahora”, ignorando que aún pueden proponerse nuevas metas sin importar lo acontecido anteriormente.

En base a todas las respuestas obtenidas en el grupo focal se puede indicar que las participantes se han visto afectadas por las condiciones precarias en las cuales han crecido. La mayoría de ellas manifestaron que la falta de preparación académica, la pobreza, el género y la edad son factores que las han limitado para alcanzar la superación personal. Sin embargo, las justificaciones y

²³ Sanchez López, María del Pilar. Mujer y salud: familia trabajo y sociedad. Ediciones Días de Santos, S.A. España. 2003. Pág. 84 y 85.

percepciones equivocadas que han ido elaborando a lo largo de la vida sobre sí mismas y la sociedad son las causas principales de su estancamiento en el proyecto de vida de cada una. Por este motivo, luego de llevarse a cabo el grupo focal se hizo evidente la necesidad de abordar desde la terapia individual y grupal el valor de la persona, el empoderamiento, el perdón, la motivación, entre otros temas de importancia.

Por lo tanto, se puede concluir que para las mujeres participantes, las expectativas de realizar un proyecto de vida son negativas debido a los diferentes factores antes mencionados. Sin embargo, éstas no son concepciones de la actualidad, sino más bien son ideas configuradas desde la niñez a través de los patrones de crianza en donde nunca se les educó para la autorrealización, por lo que aún continúan ignorando su esfera personal.

Resultados y análisis de testimonios

La técnica del testimonio aplicada a las 6 participantes que conformaron parte del presente estudio permitió identificar las distintas categorías que debían ser abordadas en el acompañamiento psicológico. Éstas se obtuvieron del siguiente análisis.

Tabla No. 1

Datos generales	Transcripción del testimonio	Elemento psicológico general encontrado	Categoría encontrada
G.H. de 61 años casada, guatemalteca, perteneciente a la pastoral del Carmen Padre Navarro.	<i>“A mí, mi mamá me dejó en un orfanato, y las niñeras nos maltrataban. Nunca se me va olvidar el nombre de la que me pegaba y me metía en agua fría cuando me orinaba, se llamaba Olimpia. Saber si todavía está viva, no creo. Pero sí sufrí mucho cuando era niña por culpa de ella. Mi mamá casi ni me visitaba tampoco, debía trabajar ya que mi papá nos abandonó. Mi mamá nunca fue cariñosa conmigo, por eso yo tampoco aprendí a ser cariñosa.”</i> <i>“Para mí, todos podemos querer superarnos pero hay cosas que le pasan a uno, y no tener dinero afecta porque uno tiene que trabajar más duro para darle a los hijos alimento, por eso a veces uno no puede seguir estudiando o hacer otras cosas”.</i>	Condiciones sociales	• Abandono infantil • Pobreza • Violencia
		Condiciones psicológicas	• Racionalización • Ausencia de afecto • Maltrato infantil
J.R. de 80 años, soltera, guatemalteca, perteneciente a la pastoral del Carmen Padre Navarro	<i>“Yo lo que nunca olvido es que cuando mi hermano estaba enfermo no lo ayudé como debí. Es que él nos trató muy mal a mí y a mi hermana, no nos quería, porque sentía celos de que mi papá nos fuera a querer más. Pero yo todavía sentía rencor por eso, así que no le di el apoyo que necesitaba en ese entonces. Ahora trato de ayudar a quienes Dios me da el permiso de hacerlo.”</i>	Condiciones sociales	• Violencia

	<i>“Es importante tener metas porque así decidimos qué queremos y trabajamos para lograrlo, pero si no sólo se pasa el tiempo y no se logra nada o lo que uno quiere. Yo quería ser costurera, poner mi negocio, pero los últimos 50 años he sido cocinera, y aunque no me arrepiento porque he aprendido bastante y me ha llenado mucho servirle a niños, no era lo que tenía planeado hacer casi toda mi vida”.</i>	Condiciones psicológicas	• Resentimiento • Culpa • Frustración
S.M.U. de 42 años, casada, guatemalteca, perteneciente a la pastoral del Carmen Padre Navarro	<i>“De pequeña siempre quise tener en mi familia cariño, amor, comida, ropa, pero todo ello fue imposible pues mi papá era una persona que le gustaba estar con muchas mujeres y nunca se preocupó de nosotros, aunque le pedía cosas él siempre prometió que me lo daría, pero nunca cumplió. Me daba mucha vergüenza ir a estudiar con los tenis rotos, mi ropa viejita o no llevar los materiales que pedía la maestra, recuerdo a don Jorge el dueño de una panadería siempre nos regaló pan para que tuviéramos que desayunar”.</i> <i>“Por la extrema pobreza en la que vivíamos sólo pude llegar a 3ro. básico y tuve que ponerme a trabajar para ayudar a mi mamá y sacar adelante a mi hermano menor, eso me dolió mucho pues yo quería ser una secretaria o perito contador, cualquiera de las dos profesiones sabía que podía darme mejores oportunidades en la vida, pero lamentablemente ya no fue así”.</i> <i>“Ahora ya de grande he estado trabajando fuertemente para poder darle a mis hijos una buena educación y que no les falta nada, de modo que se preparen y tengan una profesión y no sufran lo que yo viví”.</i>	Condiciones sociales	• Abandono • Pobreza • Deserción escolar
		Condiciones psicológicas	• Ausencia de afecto • Resignación • Arrepentimiento • Inconformidad
M.J.Y. de 47 años, casada, guatemalteca, perteneciente a la pastoral del	<i>“Mi deseo era ser una mujer preparada, sacar una carrera, para poder tener mejores oportunidades en la vida, pero el abandono de mi padre obligo a mi mamá dejarnos con mi abuela materna y salir a trabajar para la comida y la ropa, luego la muerte de mi abuela, me obligaron a abandonar mis estudios y trabajar desde</i>	Condiciones sociales	• Abandono • Deserción escolar • Abuso infantil • Acoso sexual

Carmen Padre Navarro.	<i>muy temprana edad, ya que uno de mis tíos por parte de mamá junto a su esposa nos trataba muy mal y no nos daban de comer, eso obligó a mi hermano a buscar a mi mamá y salir de la casa de mi abuela, un año después yo también tomé la decisión de buscar a mi mamá .”</i> <i>“Cuando tenía 12 años decidí continuar mis estudios, pero cuando cursaba 5to. primaria al profesor nunca le pareció buenas mis tareas y aunque yo los comparaba con las de otros compañeros y a ellos les sacaban bien sus ejercicios, los míos siempre estaban mal, ese profesor me avergonzaba delante de toda la clase, aparte me pedía que me quedara con él después de las clases para explicarme, pero yo sabía que él tenía otras intenciones, por lo que decidí dejar mis estudios”.</i> <i>“Cuando tenía 14 años me junté con el que ahora es mi esposo y desde entonces me he dedicado a trabajar. Uno de mis deseos ha sido tener mi propio comedor, pero el alquiler de un local, los materiales y los utensilios que se necesitan son muy caros, y no tengo el suficiente dinero para poderlo hacer, me da miedo que no funcione, es por eso que mejor me quedo trabajando en donde estoy ahorita”.</i>	Condiciones psicológicas	• Inseguridad • Miedo al fracaso
Z.E.G. de 73 años, viuda, guatemalteca, perteneciente a la pastoral del Carmen Padre Navarro	<i>“El maltrato que recibimos mi madre y hermanos por parte de mi padre de pequeños marcó mi vida, de tal manera que aún recuerdo sus palabras cuando nos sacaba a la calle descalzos y sin comer y no le importaba si teníamos frío o hambre, por ello nunca lo perdoné”.</i> <i>“Mi madre cuando se casó con mi padre tenía dinero, pero mi papá por su alcoholismo, su infidelidad y maltrato hacia ella la obligó a vender poco a poco todo lo que teníamos, hasta que nos quedamos sin nada, por eso ella tuvo que trabajar y como éramos 9 hijos, yo solo llegué a 6to. primaria y tuve que ponerme a trabajar para ayudar a mamá, por eso no pude graduarme de algo”.</i>	Condiciones sociales	• Violencia • Pobreza • Deserción escolar • Infidelidad
		Condiciones psicológicas	• Inseguridad • Resentimiento • Carencia de deseo de superación • Pesimismo

	<i>“Con mi primer esposo me fue muy mal, él era igual a papá: mujeriego y borracho, pero yo no quise que mis hijos vivieran lo mismo que me tocó, fue por ello que un día yo lo eché de mi casa, pues sabía que trabajando podía sacar a mis hijos adelante y ellos no tendrían que sufrir. Luego me casé y mi vida fue diferente pues él era amoroso y trabajador pero mi esposo murió de un infarto. Yo ya estoy grande y pienso que a mi edad ya no voy a alcanzar metas, lo único que quiero es que mis hijos estén bien”.</i>		
H.M.L. de 49 años, casada, guatemalteca, perteneciente a la pastoral del Carmen Padre Navarro	<i>“En mi niñez yo sufrí con mi papá porque él era alcohólico, y maltrataba a mi mamá. Yo aún recuerdo eso y lloro porque me dolía verla sufrir. Ahora que estoy grande me doy cuenta que he pasado por lo mismo que ella con mis parejas, y es algo de lo que uno no se da cuenta hasta muy tarde. Ser una mujer dependiente me ha impedido hacer muchas cosas, me arrepiento de eso. Por eso ahora he cambiado un poco, pero todavía siento que no vivo muy feliz”.</i> <i>“Creo que sí es importante planear lo que uno quiere y luchar por eso, pero a las mujeres no se nos dan tantas oportunidades, tenemos que ver a los niños, hacer oficio, hacer el almuerzo, ayudarlos con sus tareas y atender al marido, entonces cómo vamos a poder salir adelante y hacer lo que nos gusta”.</i>	Condiciones sociales	• Violencia • Patrones de crianza
		Condiciones psicológicas	• Codependencia • Baja autoestima • Frustración • Resentimiento

Debido a la naturaleza de la investigación y el enfoque cualitativo, se pudieron identificar a través de los testimonios brindados por las participantes, los elementos psicológicos que influyen en ellas al momento de continuar o desistir de sus propósitos y metas de vida. Para ello fue importante analizar la situación actual y las experiencias más destacadas del pasado de cada una de las mujeres. Éstas evidencian las principales condiciones sociales que afectaron a largo plazo la percepción de vida de las mismas, marcando su forma de comportarse, de sentir y pensar. De esta manera, los testimonios brindaron elementos sociales y psicológicos como: abandono, maltrato infantil, falta de afecto, pobreza, deserción escolar, acoso sexual, infidelidad, violencia física y psicológica, esta realidad ha originado condiciones que hasta ahora les han impedido alcanzar sus metas de vida o progresar en su crecimiento personal. Dentro de los elementos psicológicos principalmente encontrados están: el resentimiento, culpa, frustración, miedo al fracaso, e inseguridad que ha provocado en ellas las experiencias de maltrato, así dañando su autoestima; carencia de deseo de superación, en tanto que la resignación les hace compadecerse de sí mismas, sintiéndose víctimas de la situación, por lo que no hacen nada al respecto. Ante esto el pensamiento que predomina es:

“Esto es lo que me ha tocado vivir, no hay nada más que hacer.”

Otro elemento es la codependencia, la cual no permite que se sientan autosuficientes y capaces de conseguir por sí mismas amor y éxito; y el pesimismo como una alteración de la percepción que les impide tener expectativas positivas, ver el presente y el futuro de manera favorable.

Por lo tanto, estas categorías psicológicas encontradas muestran que las expectativas de vida en las mujeres que asisten a la Pastoral del Carmen son en

su mayoría negativas. Esto sucede debido a que la percepción que tienen de la vida coincide con aquello que han observado desde la infancia: fracasos, maltrato, falta de amor, etc.

Francesco Marcini utiliza referencias de Antonovsky para explicar que esta percepción está relacionada con un factor importante, el sentido de coherencia que cada persona tiene, debido a que es este el que influye en ella para ver la vida de determinada manera. *“El sentido de coherencia se define como una orientación global, una visión del mundo razonablemente estable hasta la edad adulta, este sentido de coherencia está caracterizado por tres elementos: 1. La comprensión, es decir, el grado con que las personas perciben los acontecimientos como previsibles, estructurados y comprensibles; 2. La docilidad, es decir la percepción de tener recursos personales y sociales para enfrentarse y manejar las preguntas presenciales por las experiencias difíciles y sobrevivir a éstas fortaleciéndose; 3. La plenitud del sentido, es decir, el grado con que las personas saben percibir las experiencias problemáticas, como de los desafíos hacia los cuales deben dedicar sus energías.”*²⁴

Las participantes no muestran en su totalidad este sentido de coherencia, como resultado de lo vivido hasta ahora. No son conscientes de las herramientas que poseen; el sentimiento de incapacidad e indefensión son los que generalmente controlan las acciones que quieren o intentan llevar a cabo. Así lo indica Beltrán Llera: *“la indefensión da lugar a la baja autoestima e incide negativamente en la competencia a través de: la expectativa de no contingencia personal, una baja expectativa de eficacia y una elevada expectativa de consecuencias negativas. Los sujetos indefensos se caracterizan por atribuir sus fracasos a la falta de habilidad, usar estrategias de aprendizaje inefectivas, tener*

²⁴ Marcini, Francesco. Cognitismo existencial. Editorial San Pablo. Colombia. 2012. Pág. 98

*sentimientos negativos, baja autoestima, pobre autoconcepto, expectativas negativas, problemas de conducta y depresión.”*²⁵

Es necesario comprender estos efectos en la mujer maltratada y las repercusiones en su sistema de creencias, sobre sí misma y sobre los otros. La baja autoestima construida en esas relaciones abusivas que han mantenido desde la niñez no permitieron a las mujeres pensar de forma positiva y confiar que en el mundo aún existen oportunidades para realizar un proyecto de vida con metas alcanzables que les conduzcan hacia la realización personal, basada en sus propios deseos y no en los de los demás, en lo que brinde sentido a su vida y no en lo que la sociedad espere de ellas. Así lo expone Zuazua siguiendo la línea del modelo humanista-existencial de la psicología: *“la experiencia de éxito o fracaso va a depender más de las propias aspiraciones que de cualquier norma objetiva de rendimiento, sea la regla para la acción o una definición compartida de la conducta deseable. Para algunos autores el propósito es el paso obligado hacia la actualización de sí mismo”*.²⁶

²⁵ Beltrán Llera, J. Psicología de la educación. Marcombo, S.A. España. 1995. Pág. 237

²⁶ Zuazua I., Alberto. El proyecto de autorrealización. Cambio, curación y desarrollo. Editorial Club Universitario. España. 2007. Pág. 44

Resultados de entrevista a profundidad

Durante las primeras sesiones individuales se llevó a cabo una entrevista a profundidad, la cual también ayudó a las investigadoras a identificar las categorías que mayor relevancia tenían para ser trabajadas de manera individual y grupal. En la siguiente tabla se muestran las categorías de análisis encontradas según las respuestas que brindaron las seis mujeres que formaron parte del estudio.

Tabla No. 2

Preguntas	Transcripción literal	Codificación axial	Categorías de análisis
1. ¿Cuáles han sido las impresiones más fuertes de su vida?	S.U. <i>“La muerte de mi madre hace 10 años y por eso mi hermano se fue a los Estados Unidos.”</i>	Pérdida familiar	Duelo
	M.Y. <i>“Cuando tenía 12 años murió mi abuelita, quien era como mi mamá, y mi pensamiento fue que con quién iba a vivir.”</i>		
	H.M. <i>“Cuando mataron a mi hija, nunca voy a poder superar eso.”</i>		
2. ¿Cuáles son los recuerdos más desagradables que le han o le hicieron sufrir?	G.H. <i>“Mi esposo nunca fue cariñoso, fue malo.”</i>	Ausencia de afecto	Violencia familiar
	M.Y. <i>“Mi mamá se preocupaba más por su pareja que por sus propios hijos.”</i>		
	M.U. <i>“El abandono de mis padres.”</i>	Abandono	
	Z.G. <i>“Mi padre me sacaba de la casa y a mis hermanos.”</i>	Maltrato	
	H.M. <i>“La muerte de mi hija, y el maltrato de mi ex pareja y mi esposo actual.”</i>	Violencia doméstica	
3. ¿Son buenas sus relaciones familiares?	G.H. <i>“No, no hay consuelo, no hay confianza.”</i>	Dinámica familiar disfuncional	Violencia familiar
	H.M. <i>“Mi relación con mi esposo no es buena porque él me trata mal, y mis hijos se portan muy mal conmigo, son desobedientes.”</i>		
	M.U. <i>“No hay buena relación con mi esposo, porque él me fue infiel.”</i>	Infidelidad	

4. ¿Qué opina de la forma como la educaron de niño?	G.H. <i>“Bien, mi madre era estricta, enojada pero eso me ayudó a ser servicial.”</i>	Autoritarismo	Empoderamiento
	J.R. <i>“Mi madre fue muy estricta porque yo era muy traviesa, pero me supo educar porque no me dejaba mentir.”</i>		
	M.U. <i>“Mi madre siempre estuvo trabajando, pero lo poco que estaba conmigo me educó muy bien.”</i>	Racionalización	
	M.Y. <i>“A pesar de que mi abuela era una persona mayor, me fomentó valores y la forma correcta de conducirme.”</i>		
	H.M. <i>“Me educaron bien, aunque con golpes, pero me enseñaron algunos buenos valores.”</i>		
	Z.G. <i>“Mi madre me enseñó a ser una persona fuerte, luchadora y trabajadora y sobretodo amar a mis hijos.”</i>	Empoderamiento	
6. ¿Cómo cree usted que podría alcanzar sus metas de vida?	J.R. <i>“Haciendo lo correcto, estando feliz y manteniendo una buena relación con Dios”.</i>	Espiritualidad.	Autotrascendencia
	Z.G. <i>“Esforzándome y apoyando a mis hijos en todo”.</i>	Apoyo familiar	
	M.Y. <i>“Esforzándome día a día”</i>	Superación personal	
7. ¿Cuáles cree usted que son sus principales defectos?	S.U. <i>“Me molesta que la gente murmure de mí, me pone de mal humor”.</i>	Desconfianza	Carácter violento
	J.R. <i>“Soy muy seria, callada, me molesta si alguien me quiere mandar o si dicen vulgaridades”.</i>	Autoritarismo	
	M.Y. <i>“Me molesta que las personas no sean ordenadas y limpias”.</i>		
	Z.G. <i>“Me molesto muy rápido, me enoja los ruidos y la bulla”.</i>		
	H.M. <i>“Soy enojada y orgullosa”.</i>	Agresividad	
8. ¿Cuáles cree usted que son sus principales cualidades o virtudes?	G.H. <i>“Soy servicial, atenta, responsable y trabajadora”.</i>	Valores personales	Autoconocimiento
	J.R. <i>“Soy amable, servicial y atenta”.</i>		
	M.U. <i>“Tengo facilidad para hacer amistades, me gusta dar consejos”.</i>		
	M.Y. <i>“Me gusta hacer bien mi trabajo, soy responsable y servicial”.</i>		
	Z.G. <i>“Me gusta ayudar a las personas”.</i>		
	H.M. <i>“Soy buena madre, esposa, soy trabajador y responsable”.</i>		

9. Si volviera usted a nacer, ¿qué modificación haría en su vida?	M.U. “Prepararme más en mis estudios y ser una profesional, perdonar a mi papá por abandonarnos”.	Expectativas de superación	Superación personal
	Z.G. “Prepararme más académicamente, luchar para que mi madre se separara de mi padre porque sufría mucho”.	Culpa	
12. ¿Cuál cree que es la peor acción que cree usted haber cometido en su vida?	G.H. “Mentir por miedo en diferentes situaciones”.	Valores	Baja autoestima
	J.R. Mentir en el trabajo por asistir a una actividad y eso me hizo sentirme culpable”.		
	M.U. “Entablar una conversación íntima con otra persona que no es esposo, me sentía culpable”.	Infidelidad	
	M.Y. “Dejé a mi abuela para ir a vivir con mi mamá y al poco tiempo ella murió, eso me hizo sentir culpable por su muerte”.	Culpa	
	H.M. “Haberme dejado maltratar físicamente”	Miedo	
13. ¿Cuál es la mayor injusticia que cree usted haber sufrido en su vida?	G.H. “Sufrir la infidelidad de mi esposo”.	Infidelidad	Violencia familiar
	M.Y. “Ser abandonada por mis padres y el maltrato que recibí de mis tíos”.	Abandono Violencia infantil	
	Z.G. “El maltrato emocional y físico que recibí de mi padre”.	Violencia infantil	
	H.M. “La infidelidad de mi pareja y la muerte de mi hija”.	Infidelidad Duelo	
14. ¿Cuál es la acción más generosa que usted ha realizado?	J.R. “Perdoné a una señora que me trató mal y además la ayude”.	Perdón	Valores personales
	S.U. “Ayude a mi suegra en estado de agonía, a pesar de que ella fue muy mala conmigo”.		
	G.H. “Ayudar a mi hija económicamente”.	Solidaridad	
	M.Y. “Me gusta ayudar a las personas, no importa su edad”.		
	Z.G. “Ayudar a las personas necesitadas”.		
	H.M. “Ayudar a mis hijos en todo lo que he podido”.		
24. ¿Está usted satisfecho de vivir? ¿Por qué?	G.H. “Sí, porque he tenido algunos momentos alegres en el trabajo, mas no en casa”.	Dinámica familiar disfuncional	Resiliencia
	J.R. “Sí, porque he tenido una vida tranquila”.	Autoestima	
	M.U. “Sí, a pesar de todo el sufrimiento que tuve de pequeña, he salido delante”.	Optimismo	
	M.Y. “Sí, a pesar de lo que me paso de pequeña, ahora disfruto de la vida con mi familia”.		
	Z. G. “Sí, porque tengo a mis hijos y nietos”.		

La entrevista a profundidad que se realizó a las participantes de manera individual, permitió identificar cuáles son las condiciones concretas de vida que ellas tienen. Éstas son distintas para cada una, dependiendo de las diferentes experiencias que han tenido y la forma en que las han afrontado; sin embargo, existen problemáticas psicosociales que todas comparten por el simple hecho de ser mujeres originarias de un país con altos índices de violencia hacia la mujer, y provenientes de áreas marginales, en donde existen escasas oportunidades y el fenómeno del machismo se percibe en mayor proporción.

Por lo tanto, las condiciones que presentan las mujeres actualmente son: dinámica familiar disfuncional, infidelidad de la pareja, duelo por la pérdida de algún familiar y violencia doméstica. Situaciones a las cuales ya se han acostumbrado, pero ello no significa que no se vea afectada la autoestima y la salud mental. Esto se puede entender debido a que las consecuencias más destacadas en el análisis de las respuestas brindadas se encontraron: la desconfianza, agresividad, culpa, miedo, como parte de la opresión bajo la cual han vivido durante muchos años.

Es importante mencionar otro elemento que se pudo identificar mediante la entrevista, el cual evidencia nuevamente la baja autoestima que las participantes tienen. Éste es la justificación del maltrato infantil como una manera de “educar” y brindar amor. Todas las participantes sufrieron violencia desde niñas, pero perciben este trato como un medio que les ayudó a ser mejores personas; mencionan que la educación estricta les ayudó a tener buenos valores, aunque a la vez indican que sufrieron debido al maltrato que recibieron. Es decir que, hasta la actualidad continúan tolerando esta forma de ser tratadas, porque lo han aceptado como una realidad diaria. Walker define esta conducta como: *“una adaptación a la situación aversiva caracterizada por el incremento de la habilidad de la persona para afrontar las adversidades y minimizar el dolor,*

*además de presentar distorsiones cognitivas o mecanismos de defensa como la minimización, negación o disociación; por el cambio en la forma de verse a sí mismas, a los demás y al mundo. También pueden desarrollar estrés postraumático, sentimientos depresivos, de rabia, baja autoestima, culpa y rencor.*²⁷

Evidentemente, estas condiciones afectan la esperanza que las participantes tienen en relación a elaborar un proyecto de vida. Sin embargo, las respuestas brindadas también indicaron que si bien tienen dificultades para superarse, poseen herramientas que les permiten alcanzar sus expectativas de vida, aunque no son conscientes de la mayoría. Todas las mujeres cuentan con valores personales que les fueron inculcados mediante una educación autoritaria en la infancia por parte de la madre; son personas serviciales, responsables, amables, y valoran el trabajo. Asimismo son buenas madres, e intentan que sus hijos no vivan lo mismo que ellas sufrieron, por lo que se han esforzado trabajando para brindarles mejores oportunidades; son optimistas en cierta medida y mujeres resilientes, ya que a pesar de las adversidades por las cuales han atravesado, aún se sienten satisfechas de vivir y poder continuar laborando y sirviendo a la comunidad. Esto significa que, aunque no tienen un proyecto de vida establecido, sí poseen un sentido de vida: el trabajo, servicio social y sus hijos. Viktor Frankl explica de la siguiente manera cómo se adquiere y manifiesta este sentido de vida: *“el ser personal, estructuralmente inclinado hacia afuera de sí, se realiza sólo si su vida está consagrada a otro ser humano, o de cualquier manera, a una tarea que le dé un sentido a su existencia. En efecto ser hombre quiere decir dirigirse hacia algo que está más allá de sí mismo, es diferente de sí mismo. Algo o alguien: un sentido a realizar o una persona a encontrar. Y sólo en la medida en que el hombre se trasciende de esa manera, se realiza a sí mismo: en el servir una cosa o en el amar a una persona.*²⁸

²⁷ Walker, Lenore. El síndrome de la mujer maltratada. Editorial Desclee De Brouwer. España. 2012. Pág. 83

²⁸ Frankl, Viktor Emile. El hombre en busca de sentido. 11ª. Edición. Editorial Herder S.A. España. 1991. Pág. 59

Otra herramienta que se pudo observar en todas las participantes, es el factor espiritual, debido a que son practicantes de la religión católica. Todas hacen énfasis en la confianza que tiene en Dios para continuar afrontando las dificultades que se les presentan, por lo tanto, la creencia y esperanza asignada a Dios es el elemento que les ha proporcionado mayor confianza en el futuro. Es decir que, aunque la percepción que tienen sobre elaborar nuevos proyectos es bastante negativa, la fe en Dios funciona como un medio para motivarlas a permanecer en alguna medida positivas del futuro.

De esta manera, se pueden establecer en tres categorías las principales herramientas que poseen las mujeres que participaron en este estudio para alcanzar sus expectativas de vida: la primera, los valores personales, los cuales les han permitido orientar su comportamiento adecuadamente brindándoles satisfacción al sentirse personas dignas, con cualidades y merecedoras de alcanzar mejores condiciones. Además, les han ayudado a obtener un trabajo y la aceptación por las personas de la comunidad; la segunda, la resiliencia, que les ha ayudado a superar todas las dificultades que se les han presentado, y a aprender de lo vivido; y la tercera, la fe en Dios, ayudando a mejorar su percepción del futuro y expectativas de autorrealización.

Triangulación de métodos y técnica

La siguiente tabla refleja una sistematización de las entrevistas realizadas a las participantes en el acompañamiento individual y la observación participativa.

Tabla No. 3

INFORMACIÓN CATEGORÍAS	TÉCNICAS		INTERSECCIÓN
	ENTREVISTA	OBSERVACIÓN DIRECTA	ELEMENTOS COINCIDENTES
Condiciones Sociales	• Pérdida familiar • Dinámica familiar disfuncional • Violencia doméstica • Infidelidad • Abandono • Autoritarismo	• Llanto • Tristeza • Enojo	• Duelo • Violencia familiar • Violencia infantil
Condiciones Psicológicas	• Agresividad • Culpa • Miedo • Valores personales • Espiritualidad • Perdón • Optimismo • Expectativas de superación • Ausencia de afecto	• Inseguridad • Ira • Desconfianza • Confusión	• Baja autoestima • Autoconocimiento • Resiliencia • Empoderamiento • Racionalización • Resentimiento

A través de la triangulación de técnicas se realizó una evaluación comparativa entre los resultados obtenidos en la entrevista a profundidad y la observación directa por parte de las investigadoras para su posterior análisis. En esta técnica se identificaron categorías, las cuales se dividieron en las siguientes dos áreas: condiciones sociales y condiciones psicológicas.

Las condiciones que la mayoría presenta en la esfera social son pérdida

familiar, dinámica familiar disfuncional, violencia doméstica, infidelidad, abandono y autoritarismo. Las seis categorías, a su vez, se pudieron englobar dentro de tres categorías generales debido a los elementos coincidentes entre ellas, ésta son duelo, violencia familiar y violencia infantil. Las reacciones observadas más frecuentes al abordar estos temas fueron llanto, tristeza y enojo, debido a los recuerdos dolorosos que revivieron las mujeres al relatar las diversas experiencias pasadas.

Todas las condiciones sociales mencionadas han tenido efectos a nivel psicológico en las participantes, ya que éstas han contribuido al desarrollo de los elementos que les han funcionado como herramientas de afrontamiento o estancamiento hasta ahora. Las condiciones psicológicas que manifestaron las mujeres durante la entrevista se distinguen en nueve categorías: agresividad, culpa, miedo, valores personales, espiritualidad, perdón, optimismo, expectativas de superación y ausencia de afecto. Estas conforman los elementos coincidentes encontrados en las mujeres como la baja autoestima, autoconocimiento, resiliencia, empoderamiento, racionalización y resentimiento. Tras abordar las preguntas que dieron a conocer estas condiciones se pudo observar la inseguridad, ira, desconfianza y confusión que sentían al recordar cada suceso.

El análisis de estas condiciones muestra que las participantes han aceptado su situación en desventaja frente al hombre, en donde el machismo y la violencia predominan, por lo que deben estar siempre al servicio de los demás y olvidarse de sus propias necesidades y aspiraciones. Es decir que, una vida en la que el maltrato es una realidad cotidiana convence a las mujeres que es mejor resignarse a tomar decisiones propias. Así lo indica Etienne Krug: *“vivir en una relación violenta afecta el sentido de autoestima de una mujer y su capacidad para participar en el mundo. Diversos estudios han revelado que las mujeres*

maltratadas suelen tener restricciones en cuanto al acceso a la información y los servicios, la participación en la vida pública y la consecución de apoyo emocional por parte de amigos y familiares. No es de sorprender que tales mujeres sean a menudo incapaces de cuidar debidamente de sí mismas y de sus hijos o de tener un trabajo o de seguir una carrera.”²⁹

De esta manera, con la información obtenida en la triangulación, se puede inferir que la mayoría de las mujeres participantes tuvieron una infancia similar, en donde las diferentes experiencias hicieron que en algún momento abandonaran las metas que tenían en la niñez o juventud, debido a las condiciones negativas en que vivieron. Estas condiciones han desarrollado un sentimiento de incapacidad generando un estancamiento al no alcanzar las metas personales o los sueños que tenían, entendidos como proyecto de vida, sin embargo, utilizan la racionalización como mecanismo de defensa para no sentirse culpables por no haber logrado lo que querían y mantener una perspectiva más aceptable de las condiciones en que se encuentran; este tipo de mecanismos únicamente provocan que las mujeres permanezcan resignadas y no tomen decisiones para el alcance de las expectativas de vida personales. Por ello es importante que se reconozcan como seres que poseen libertad para tomar decisiones propias, mujeres empoderadas capaces de cambiar su futuro.

²⁹ Krug, Etienne G. Informe mundial sobre la violencia y la salud. Organización Mundial sobre la Salud. Washington, D.C. 2003. Pág.110

3.2. Análisis general

Debido a las problemáticas encontradas en las mujeres que formaron parte del estudio, fue necesario un abordaje en el que se incluyó un acompañamiento psicológico de manera individual y grupal orientado hacia el proyecto de vida mediante el modelo humanista existencial. Previamente al estudio se planificó la realización de un grupo focal con el propósito de conocer la percepción de las mujeres participantes sobre lo que es un proyecto de vida y la importancia de trazar propósitos a lo largo de la existencia. Luego de realizada la actividad se pudo conocer que existía poco conocimiento sobre el tema, debido a que las respuestas proporcionadas sobre el proyecto de vida fueron pobres en contenido, y en lugar de ello estuvieron orientadas hacia la manifestación de las condiciones desfavorables en las cuales se encuentra cada una de ellas.

Dentro del abordaje individual se empleó la entrevista a profundidad con el objetivo de conocer cuáles son las condiciones concretas de vida de las mujeres que les han limitado de diversas maneras hasta la actualidad, así mismo dar respuesta a la interrogante ¿cuáles son las herramientas que tienen las mujeres de la pastoral del Carmen que permiten alcanzar o no sus expectativas de vida? Al ser mujeres provenientes de hogares disfuncionales, bajos recursos económicos, sufrir de violencia emocional, física y psicológica, atravesar procesos de duelo, infidelidad, entre otros, la mayoría mostraron miedo, culpa, desconfianza, etc., sobre las condiciones actuales y, por ende, una visión negativa en sus expectativas del futuro. Sin embargo, aunque no han tenido las mejores oportunidades, han optado por esforzarse trabajando e incluso han soportado los diferentes tratos de parte del cónyuge con el propósito de cambiar el futuro de sus hijos para brindarles mejores oportunidades académicas.

Este tipo de situaciones han afectado la seguridad y la esperanza de las

mujeres, de manera que aunque son capaces de valerse por sí mismas han aceptado sus condiciones como forma de vida, siendo tolerantes hacia los problemas que viven diariamente. La violencia es uno de los conflictos más observados en la historia personal, que si bien podrían cambiarla, muestran miedo y resignación para enfrentar tal situación.

En conjunto con las técnicas mencionadas, los testimonios obtenidos a través del trabajo realizado, reflejaron la necesidad de empoderar a las mujeres mediante un acompañamiento psicológico. Este acompañamiento serviría como medio para trabajar y fortalecer la toma de decisiones que les ayude a retomar las metas de vida que ya no llevaron a cabo en determinado momento.

Por otra parte, en las sesiones grupales se abordaron los hechos pasados de las participantes que les han afectado negativamente, impidiéndoles lograr sus propósitos, mediante técnicas vivenciales como la “fantasía dirigida” y la “reflexión sobre la propia muerte”. El objetivo inicial de estas técnicas era conocer las experiencias dolorosas para luego invitarlas a reflexionar sobre la causa de los conflictos que han vivido y los elementos psicológicos que también han contribuido a permanecer en las condiciones en que se encuentran.

Entre las reflexiones obtenidas por las mujeres se identificó que no solo la baja autoestima, la inseguridad, la dependencia, el resentimiento, la frustración, la culpa que han experimentado influyen en ellas en el momento de continuar o desistir de sus propósitos y metas en la vida, también el desconocimiento y la falta de educación han sido otras de las principales causas de la realidad experimentada a lo largo de la vida. Al ser personas con escaso acceso a información importante sobre salud, sexualidad, derechos, trabajo, etc., han dejado que otras personas tomen las decisiones por ellas o las orienten de forma que otros sean los beneficiados.

A partir de la reflexión por parte de las mujeres sobre los hechos que han afectado su superación personal a través del acompañamiento psicológico brindado de forma individual y grupal, llegaron a comprender que aunque no pudieron alcanzar o completar las metas que tenían, el sentido de su vida ha estado orientado hacia el trabajo con el fin de brindar a sus hijos la oportunidad de una mejor educación, de manera que puedan llegar a ser profesionales. Esto demuestra que aunque las adversidades se presentaron constantemente en la vida de todas las mujeres participantes, el amor por sus hijos ha sido el medio más funcional para buscar mejores oportunidades; es decir que, los hijos han sido el “motor” que les ha motivado a no desistir frente a las dificultades.

Resulta importante resaltar que al finalizar el estudio con las seis mujeres elegidas fue más fácil el abordaje con cuatro de ellas, debido a que son mujeres que a pesar de las diversas situaciones vividas, tienen la voluntad de continuar luchando por aquellas metas que no han podido alcanzar, siendo así importante trabajar principalmente el empoderamiento sobre la intención de generar en ellas más consciencia sobre las capacidades, decisiones, deberes y derechos que les pertenecen, y para que continúen siempre buscando la equidad de género dentro y fuera de su comunidad. Por otra parte, las otras dos participantes mostraron más resistencia debido a las mismas contrariedades y frustraciones que han tenido en la vida, y la evidente negación frente al cambio.

CAPÍTULO IV

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.1 Conclusiones

- En la actualidad las condiciones concretas de vida de las mujeres que asisten a la Pastoral del Carmen Padre Navarro son: dinámica familiar disfuncional, infidelidad de la pareja, duelo y violencia doméstica. Estas condiciones han generado consecuencias psicológicas negativas como desconfianza, agresividad, culpa y miedo.
- Las expectativas de vida que tienen las mujeres que asisten a la Pastoral del Carmen son altamente negativas debido a que su percepción sobre el futuro está influido por sus experiencias pasadas. Las expectativas giran en torno a continuar trabajando para brindar mejores condiciones a sus hijos, por lo que descuidan sus propias aspiraciones.
- Según las mujeres de la Pastoral del Carmen las herramientas que les permiten alcanzar sus expectativas de vida son: los valores personales, la responsabilidad, amabilidad y valor al trabajo; la resiliencia; la espiritualidad o la fe en Dios.
- Los elementos psicológicos que influyen en las mujeres en relación al alcance de sus propósitos y metas en la vida son: el resentimiento, la culpa, frustración, la inseguridad, el miedo al fracaso, así mismo estas emociones han dañado la autoestima y han logrado incidir en una deconstrucción de la personalidad en estas mujeres.

- La percepción que tienen las mujeres de la Pastoral del Carmen sobre la importancia de trazar propósitos a lo largo de la vida está formada por las características individuales de la personalidad de cada una en conjunto con los fenómenos sociales en que crecieron, estos caracterizados principalmente por la violencia, la pobreza y el machismo. Elementos que han influido en su autoconcepto y autoestima generando así una percepción altamente desfavorable sobre la importancia de tener un proyecto de vida.
- El modelo humanista existencial es importante para trabajar en el acompañamiento psicológico del proyecto de vida de las mujeres debido a que este se enfoca en la interpretación personal del ser humano poniendo atención a los sentimientos, la libertad, las capacidades de elegir y la responsabilidad que conlleva cada una de las decisiones que se toman, además ésta enfocada en la importancia de la autorrealización. Es por ello que el proyecto de vida debe partir de la búsqueda de un sentido interno de identidad, de una mejor vida y de alcanzar los anhelos propios. Por lo tanto, elegir un proyecto de vida adecuado a las propias experiencias y necesidades puede proveer tanto una realización personal como un sentido de la existencia.

4.2 Recomendaciones

- Debido a las diferentes condiciones en las que viven las mujeres de la Pastoral del Carmen Padre Navarro es importante continuar un acompañamiento psicoterapéutico con cada una de ellas en donde se refuerce la confianza y la seguridad en sí mismas, y así disminuir el sentimiento de culpa, miedo, el resentimiento, entre otras emociones negativas.
- Dentro del abordaje terapéutico es esencial hacer énfasis en trabajar las expectativas de vida de las participantes por medio del reconocimiento de la importancia del alcance de los propios sueños y deseos.
- Los valores personales que poseen las participantes como la responsabilidad, amabilidad, el trabajo y sobre todo la fe en Dios, son herramientas importantes que deben tomarse en cuenta en el acompañamiento psicológico mediante el modelo humanista existencial ya que con ellos se podrán fortalecer el autoconcepto y la autoestima, permitiéndoles así alcanzar deseos de superación personal.
- Debido a la percepción desfavorable que tienen las mujeres sobre la importancia de trazar propósitos y metas en la vida es necesario trabajar con ellas un proyecto de vida como medio para lograr la satisfacción personal deseada.
- La autorrealización es uno de los temas centrales de la corriente humanista existencial y esta a su vez se centra en el fomento de la salud mental, el bienestar, la comprensión y la mejora de uno mismo. Por lo tanto, el trabajo terapéutico desde este enfoque es esencial para el desarrollo de esas condiciones.

V. BIBLIOGRAFÍA

- Arteaga, Carlos; Solís, Silvia. "La política social en la transición". Plaza y Valdés. México. 2001. Págs. 434
- Beltrán Llera, J. Psicología de la educación. Marcombo, S.A. España. 1995. Págs. 561
- Burgos, Juan Manuel. Antropología: una guía para la existencia. 5ª. Edición. Editorial Ediciones Palabra S.A. Madrid, España. 2013. Págs. 424
- Chávez Carapia, Julia C. "Perspectiva de género". Plaza y Valdés, S.A. México. 2004. Págs. 179
- Chant, Sylvia; Craske, Nikki. "Género en Latinoamérica". Publicaciones de la casa chata. México, D.F. 2007. Págs. 522
- Chiodi, Pietro. "El pensamiento existencialista". Traducción al español Lic. Héctor Roge. Editorial Hispano-Americana, S.A. México D.F. Págs. 192
- Frankl, Viktor Emile. El hombre en busca de sentido. 11ª. Edición. Editorial Herder S.A. España. 1991. Págs. 77
- Freire, José Benigno. "Acerca del hombre en Victor Frankl". Empresa Editorial Herder, S.A. Barcelona 2,002. Págs. 168
- Fondo de población de naciones unidas UNFPA. Igualdad y Equidad de Género, "Aproximación teórico-conceptual".2006. Págs.143
- Goñi, Alfredo. "Psicología de la educación sociopersonal". 1998. Págs. 281
- Hoffman, Edward. Abraham Maslow. Editorial Kairós, S.A. 2009. Pág. 469
- Krug, Etienne G. Informe mundial sobre la violencia y la salud. Organización Mundial sobre la Salud. Washington, D.C. 2003. Págs. 355
- Marcini, Francesco. Cognitivismo existencial. Editorial San Pablo. Colombia. 2012. Págs. 157
- Miranda, Bayron; Peña, Vilma. "Relaciones de género con equidad". Zócalo de Liderazgo. El salvador. 2001. Págs. 77

Mora, Luis. "Igualdad y equidad de género: aproximación teórico-conceptual". Volumen I. UNFPA. Diciembre, 2006. Págs.143

Morris, Charles G; Albert A. Maisto. "Introducción a la psicología". 12ª. Edición. Editorial Pearson Educación. México 2005. Págs. 691

Myers, David G. "Psicología". 7ª Edición. Editorial Médica Panamericana S.A. España. 2005. Págs. 902

Olavarria, Mauricio. "Pobreza, crecimiento económico y políticas sociales". Editorial universitaria. Chile, 2005. Págs.166

Olvera Gómez, Rosa María. "Una mirada al concepto de pobreza". Libros en red. México. 2006. Págs.148

Pachano Escobar, Teódulo. Miedo, depresión y autoestima. Gráficos Universitarios. Venezuela. 2005. Págs. 90

Sanchez López, María del Pilar. Mujer y salud: familia trabajo y sociedad. Ediciones Días de Santos, S.A. España. 2003. Págs. 256

Sartre, Jean Paul. "El existencialismo es un humanismo". Universidad Nacional Autónoma de México. 2006. Págs. 94

Tobías Imbernón, Cristina; García-Valdecasas Campelo, José. "Psicoterapias humanístico-existenciales": fundamentos filosóficos y metodológicos. Págs. 453

Santrock, John. Psicología de la educación. 2ª. Edición. McGraw Hill. México. 2006. Págs. 535

Walker, Lenore. El síndrome de la mujer maltratada. Editorial Desclée De Brouwer. España. 2012. Págs. 688

Zuazua I., Alberto. El proyecto de autorrealización. Cambio, curación y desarrollo. Editorial Club Universitario. España. 2007. Págs. 349

ANEXOS



Universidad de San Carlos de Guatemala
Centro Universitario Metropolitano CUM
Escuela de Ciencias Psicológicas



Consentimiento informado para participar en la realización del Proyecto de investigación de la Licenciatura en Psicología

Nombre del entrevistador: _____

Nombre del participante: _____

Lugar y fecha de la realización: _____

Se le está invitando a participar en una investigación sobre un acompañamiento psicológico del proyecto de vida mediante el modelo humanista existencial. Antes de decidir si participa o no, debe conocer y comprender cada uno de los siguientes apartados. Este proceso se conoce como consentimiento informado. Siéntase con absoluta libertad para preguntar sobre cualquier aspecto que le ayude a aclarar sus dudas al respecto.

Una vez que haya comprendido de qué trata y cómo se trabajará el estudio, y si usted desea participar, entonces se le pedirá que firme este formulario de consentimiento, del cual se le entregará una copia firmada y fechada.

Justificación del estudio

La información servirá en la realización de un proyecto de investigación con fines de tesis por parte de las estudiantes de quinto año de la Licenciatura en Psicología de la Escuela de Ciencias Psicológicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala.

Objetivo de estudio

El objetivo de este proyecto es brindar un acompañamiento psicológico en el proyecto de vida a través del modelo humanista existencial en mujeres asistentes a la Pastoral del Carmen Padre Navarro.

Procedimientos del estudio

En caso de aceptar participar en el estudio, se acordarán de una a dos citas por semana, con una duración aproximada de una hora, dentro de las instalaciones de la pastoral Padre Navarro, que constarán de talleres grupales como terapia psicológica individual. Dentro de las técnicas que se utilizarán para recabar la información será necesario utilizar herramientas como cuestionarios, cuadernos de anotación y grabadora. La información recopilada en este estudio será

exclusivamente para el uso de las investigadoras y el beneficio propio de las participantes.

Aclaraciones

- Su decisión de participar en el estudio es completamente voluntaria.
- No habrá ninguna consecuencia desfavorable para usted, en caso de no aceptar la invitación.
- Si decide participar en el estudio y posteriormente decide retirarse, se le pide dar a conocer su retirada, pudiendo informar o no, las razones de su decisión, la cual será respetada en su integridad.
- No tendrá que hacer gasto alguno durante el estudio.
- No recibirá pago por su participación
- La información obtenida durante el estudio será publicada de manera general manteniendo la confidencialidad individual de la persona investigada.
- Si considera que no hay dudas ni preguntas acerca de su participación, puede firmar la Carta de Consentimiento Informado que forma parte de este documento.



**Universidad de San Carlos de Guatemala
Centro Universitario Metropolitano CUM
Escuela de Ciencias Psicológicas**



Carta de consentimiento informado

Yo, _____ he leído y comprendido la información anterior y mis preguntas han sido respondidas de manera satisfactoria. He sido informada y entiendo que los datos obtenidos en el estudio pueden ser publicados o difundidos con fines científicos, sin identificación de las personas entrevistadas. Convengo en participar en este estudio de investigación. Recibiré una copia firmada y fechada de esta forma de consentimiento.

Firma del participante

Esta parte debe ser completada por el investigador o su representante:

He explicado a la participante _____ la naturaleza y los propósitos de la investigación. He contestado a las preguntas en la medida de mis conocimientos y le he preguntado si tiene alguna duda adicional. Acepto que he leído y conozco la normatividad correspondiente para realizar investigación con seres humano y me apegó a ella.

Una vez concluida la sesión de preguntas y respuestas, se procedió a firmar el presente documento.

Firma de la investigadora

HISTORIA CLÍNICA

- I. DATOS GENERALES:
- II. MOTIVO DE CONSULTA:
- III. QUEJA PRINCIPAL:
- IV. HISTORIA DEL PROBLEMA ACTUAL:
- V. HISTORIA FAMILIAR:
GENOGRAMA
- VI. HISTORIA PERSONAL
- VII. HISTORIA ESCOLAR
- VIII. HISTORIA SOCIAL
- IX. HISTORIA SEXUAL
- X. PERSONALIDAD BÁSICA
- XI. EXAMEN MENTAL

Aspecto General y Conducta:

Sensorio:

Memoria Inmediata

Memoria Reciente

Memoria Remota

Pensamiento:

a) Flujo del pensamiento:

b) Contenido del pensamiento:

Autocognición y Juicio:

Lenguaje:

Estado de Ánimo:

XII. IMPRESIÓN CLÍNICA
Signos

Síntomas

XIII. ANÁLISIS DEL CASO

XIV. FOCALIZACIÓN Y JERARQUIZACIÓN

ESFERA	FOCALIZACIÓN	JERARQUIZACIÓN
DEL SUJETO	Área Biológica: Área Psicológica: Área Cognitiva:	
FAMILIAR	Estructura: Dinámica:	
SOCIAL		
ESCOLAR		

XV. DIAGNÓSTICO

XVI. PLAN DE TRATAMIENTO

OBJETIVO	METODOLOGÍA	EVALUACIÓN

XVII. CIERRE O SEGUIMIENTO DEL CASO

F. _____



HOJA DE EVOLUCIÓN

No. de Consulta: _____

No. de Expediente: _____

FECHA	HORA	NOTA DE EVOLUCIÓN
	Entrada:	
	Salida:	

Firma del Psicólogo _____



ENTREVISTA A PROFUNDIDAD

Título del proyecto: Acompañamiento psicológico en el proyecto de vida en mujeres que asisten a la Pastoral del Carmen Padre Navarro, a través del modelo humanista existencial

Responsables: Mónica Melissa Recinos Gómez
Olga Patricia Suchí Leiva

INSTRUCCIONES: Para el mejor conocimiento de su persona, conteste con toda sinceridad las preguntas que se le presentan a continuación. Puede tener la completa seguridad de que sus contestaciones solo serán leídas por el Psicólogo, siendo de carácter estrictamente confidencial.

Nombre: _____ edad _____

Estado civil _____ Título que posee _____

Religión _____ lugar de nacimiento _____

1. ¿Cuáles han sido las impresiones más fuertes de su vida?

2. ¿Cuáles son los recuerdos más desagradables que le han o le hicieron sufrir?

3. ¿Son buenas sus relaciones Familiares?

4. ¿Qué opina de la forma como lo educaron de niño?

5. ¿Cuáles son sus mayores deseos?

6. ¿Cómo cree usted que podría realizarlos?

7. ¿Cuáles cree usted que son sus principales defectos?

8. ¿Cuáles cree usted que son sus principales cualidades o virtudes?

9. Si volviera usted a nacer ¿Qué modificaciones trataría de hacer en su vida?

10. Escriba los nombres de tres personajes reales o fantásticos a quien usted admira más?

11. Escriba el nombre de tres personajes que le sean antipáticos

12. ¿Cuál es la peor acción que cree usted haber cometido en su vida?

13. ¿Cuál es la mayor injusticia que cree usted haber sufrido en su vida?

14. ¿Cuál es la acción más generosa que usted ha realizado?

15. ¿Duerme usted bien? _____ ¿Qué sueña con frecuencia?

16. ¿Prefiere usted resolver sus problemas solo o comunicándolos?

17. ¿Qué diversión prefiere usted?

18. ¿Qué opina usted de su vida sexual?

19. ¿Qué Clase de Música prefiere?

20. ¿Qué tipo de literatura prefiere?

21. ¿Quiénes son sus autores favoritos?

22. ¿Cuáles son sus deportes favoritos?

23. ¿Tiene alguna actividad artística?

_____ ¿Cuál? _____

24. ¿Está usted satisfecho de vivir? ¿Por qué?

25. ¿Hace usted amistades duraderas? ¿Por qué?



UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
OBRAS SOCIALES DEL PADRE NAVARRO
"PASTORAL DEL CARMEN



GUÍA DE OBSERVACIÓN

Acompañamiento psicológico en el proyecto de vida en mujeres que asisten a la Pastoral del Carmen Padre Navarro, a través del modelo humanista existencial

DATOS GENERALES:

Nombre del observador: _____

Nombre de la persona a observar: _____

Edad: _____ Ocupación: _____

Lugar y fecha de la observación: _____

CRITERIOS DE OBSERVACIÓN:

Aspecto General y conducta:

Flujo y contenido del pensamiento:

Autocognición y Juicio:

Lenguaje: _____

Estado de Ánimo y emociones:

Actitud durante la entrevista:

GRUPO FOCAL

“Percepción de la mujeres participantes sobre el Proyecto de vida”

1. Al mencionarles la palabra Proyecto de vida, ¿qué es lo primero que viene a su mente?
2. ¿Cuál es la importancia de tener un proyecto de vida?
3. Al tener un proyecto de vida, ¿qué cosas podrían mejorar en su situación actual?
4. ¿Cuáles considera usted que son las ventajas y desventajas de tener un proyecto de vida?
5. ¿Qué piensa sobre las oportunidades que puede tener una persona con un proyecto de vida establecido, a diferencia de alguien que no tiene uno?
6. Los propósitos, las metas y los objetivos, cree usted que deben formar parte de toda persona o son exclusivamente para aquellos que desean desarrollarse en el ámbito profesional y académico?
7. De todo lo expresado en esta reunión ¿qué es lo más importante para usted?
8. ¿Considera pertinente aplicar a su vida lo que aprendió hoy?

Universidad de San Carlos de Guatemala
Escuela de Ciencias Psicológicas
Centro de Investigaciones en Psicología –CIEPs-
“Mayra Gutiérrez”

**“Acompañamiento psicológico en el proyecto de vida en mujeres que asisten a la
Pastoral del Carmen Padre Navarro, a través del modelo Humanista-Existencial”**

AUTORAS:

**Mónica Melissa Recinos Gómez
Olga Patricia Suchí Leiva**

Guatemala, noviembre 2017

Índice

Presentación.....	1
SESIONES GRUPALES	3
Sesión I: Resentimiento – Perdón.....	4
Sesión II: Miedo – Toma de decisiones.....	6
Sesión III: Superación personal – Proyecto de vida.....	9
SESIONES INDIVIDUALES.....	12
Sesión IV: Autoconcepto – Perspectiva.....	13
Sesión V: Autoconocimiento – Recursos y capacidades.....	17
Sesión VI: Autoestima – Valor de la persona.....	20
Sesión VII: Duelo – Resiliencia.....	23
Sesión VIII: Violencia – Empoderamiento.....	26
Sesión IX: Resignación – Automotivación.....	29
Sesión X: Desesperanza – Sentido de vida.....	31
Anexos	

Presentación

El presente documento es una planificación cuyo objetivo es registrar y organizar actividades que permitan el desarrollo de un “Proyecto de Vida” en mujeres que se encuentran en condiciones psicosociales desfavorables. Estas condiciones afectan la visión de las mismas sobre el futuro y, por ende, la salud mental y la calidad de vida.

La elaboración de un proyecto de vida es fundamental para dar orden a aquellas expectativas que se tienen en la vida y así poder establecer metas que brindarán a la persona un sentido u orientación a la vida; este proceso permite que se encuentre un porqué a la propia existencia y evitar que se caiga en la desesperanza, resignación, conformismo y en decisiones dañinas para sí mismo.

Esta planificación incluye objetivos específicos que se llevan a cabo a través de diversas actividades de tipo reflexivo, vivencial, existencial, de relajación y, algunos otros que hacen necesario el uso de papel y lápiz, para plasmar sobre éste las ideas, pensamientos y creencias más relevantes de las mujeres participantes. Las actividades están basadas en un abordaje de tipo humanista existencial, haciendo uso también de técnicas de la terapia Gestalt, logoterapia, entre otras corrientes.

Debido a la necesidad de tratar temas delicados e íntimos de la vida de cada una de las mujeres, es importante llevar a cabo un acompañamiento psicológico con modalidad individual. Sin embargo, también es pertinente incluir una modalidad grupal, la cual puede beneficiarles con la empatía, confianza, motivación, etc., que se va percibiendo al socializar las experiencias con las demás participantes.

Por lo tanto, este trabajo está dividido en dos partes: la primera consta de 3 sesiones grupales y la segunda de 10 sesiones individuales (las primeras 3 se utilizan para establecer rapport y recabar datos).

En las sesiones grupales se abordan las siguientes categorías y temas:

- ✓ Resentimiento – Perdón
- ✓ Miedo – Toma de decisiones

- ✓ Superación personal – Proyecto de vida

En las sesiones individuales se abordan las siguientes categorías y temas:

- ✓ Autoconcepto – Perspectiva
- ✓ Autoconocimiento – Capacidades y recursos
- ✓ Autoestima – Valor de la persona
- ✓ Duelo – Resiliencia
- ✓ Violencia – Empoderamiento
- ✓ Resignación – Automotivación
- ✓ Desesperanza – Sentido de vida

Al finalizar el acompañamiento psicológico grupal e individual es importante realizar una evaluación del funcionamiento de las técnicas y herramientas utilizadas, así como de los logros alcanzados para corregir o continuar utilizando el presente material según la población a la cual sea aplicado este acompañamiento.

SESIONES GRUPALES





1ª. Sesión
Categoría universal: Resentimiento
Tema: Perdón



Objetivo: Identificar los hechos concretos que han generado y aun generan malestar en las mujeres, impidiéndoles alcanzar sus objetivos.

Metodología: Técnica Gestáltica

Recursos: Sillas, salón amplio, hojas de papel bond, lapiceros.

Responsables: Mónica Recinos, Patricia Suchí

FECHA	OBJETIVO	TÉCNICA	ACTIVIDAD	TIEMPO	EVALUACIÓN
5.2.10	Que las participantes entren en un ambiente de confianza.	Dinámica lúdica	“La telaraña” Se le dará una madeja de lana a una de las participantes, ella debe indicar su nombre, cuántos hijos tiene y cuál es su pasatiempo favorito, luego debe tirarle la madeja a otra compañera hasta que todas se presenten. Posteriormente deben ir regresando la lana de quien la recibieron y decir las 3 cosas que mencionó dicha persona.	15 minutos	Participación
5.2.16	Dar a conocer a las participantes las instrucciones de la actividad	Explicación.	Consigna: “A continuación vamos a hacer un ejercicio muy bueno para explorarnos nosotros mismos y nuestro pasado. Uds. van a tratar de visualizar una escena del pasado donde alguien los haya tratado mal, o les haya hecho algo doloroso en relación a sus capacidades, habilidades, forma de ser, aspiraciones, sueños, metas, etc. Es bueno recordar estas cosas, pues pueden continuar dando vueltas dentro de nosotros mismos, y haciéndonos sentir mal sin que nos demos cuenta”.	5 minutos	observación

5.2.16	Preparar a las participantes para la dinámica	Técnica de respiración	“Vamos a respirar profundamente, a tomar todo el aire que podamos por la nariz y a soltarlo por la boca. A continuación vamos a buscar una escena del pasado relacionada a lo explicado anteriormente. Estamos buscando esta escena. Vamos a explorar este malestar, qué sentimos? Si sentimos un gran malestar vamos a intentar sentir lo más fuerte esto mismo”.	10 minutos	Participación
5.2.16	Que las participantes visualicen una escena dolorosa	Fantasía dirigida	“A continuación vamos a detener esta escena, y vamos a visualizar otra, donde esta misma persona que nos trató mal, que afectó nuestra percepción de la vida o nos impidió realizar ciertas cosas que queríamos, nos pide perdón. Imagine que está frente a usted diciéndole que realmente siente mucho haberle causado tanto dolor y que está muy arrepentido o arrepentida. Qué sentimos ahora? Vamos a parar esta escena, y a visualizar una pantalla en blanco, y a respirar profundo. A continuación cuando cuente tres abrirás los ojos, y estarás despierto”.	15 minutos	Participación
5.2.16	Que las participantes expresen y liberen la carga emocional.	Socialización .	Después de efectuado el ejercicio se les pide a las participantes que describan sus escenas. Una vez que alguna participante ha descrito su escena, se le pregunta al grupo si alguno tiene resonancia con esta escena y qué sintió hacia esta persona. Se les pide a los participantes que sientan su dolor, lo expresen y lo liberen. Finalmente se explica la importancia del perdón y se solicitan comentarios de la actividad a las participantes. Se les pedirá que escriban la circunstancia vivida en una hoja y luego arruguen el papel, lo tiren al suelo, lo rompan, lo machuquen, como simbolismo de deshacerse de ese sentimiento.	15 minutos	Comentarios personales.



2ª. Sesión
Categoría universal: Miedo
Tema: Toma de decisiones



Objetivo: Que las participantes reflexionen sobre las decisiones que han tomado en su vida y las que pueden tomar en el “aquí y ahora”

Metodología: Técnica vivencial

Recursos: Sillas, salón amplio, grabadora, música instrumental.

Responsables: Mónica Recinos, Patricia Suchí

FECHA	OBJETIVOS	TÉCNICA	ACTIVIDAD	TIEMPO	EVALUACIÓN
19.2.16	Introducir a las participantes a la actividad	Explicación	Consigna “Vamos a pedirles que se sienten cómodamente en una silla, sus piernas deben estar juntas y sobre el suelo, sus manos sobre sus piernas”.	5 minutos	Seguimiento de instrucciones.
19.2.16	Que las participantes se relajen previamente al ejercicio.	Técnica de relajación	“Ahora les pediremos que podamos respirar profundamente, dejando que el aire llegue a nuestro abdomen, deténgalo por unos momentos, ahora lentamente dejen salir poco a poco (se repite 3 veces). Ahora les pedimos que abran su mente y se concentren en la situación que a continuación se describirá. Es importante que se imaginen la situación con el máximo de detalles, tanto visuales como sonoros. Si es posible imagen hasta el olor de los diferentes matices de la situación, tienen que imaginar cómo irían vestidas, peinadas, etc...”	10 minutos	Participación

19.2.16	Que las participantes tomen conciencia de la toma de decisiones	Visualización de la propia muerte	“Vas a asistir al funeral de un ser muy querido, estás conduciendo tu carro en dirección al velatorio o a la capilla donde lo están velando, al llegar al lugar estacionas el carro y te bajas de él. Entrás dentro del edificio, donde hay muchas flores muy hermosas. Ves los rostros de tus seres queridos (familiares, amigos, compañeros de trabajo, vecinos etc.) en el interior de la sala. Sientes la pena compartida por todos los presentes por la pérdida, y la alegría que irradian todos ellos por haber conocido al difunto. Poco a poco te acercas al ataúd y miras al difunto, de pronto te das cuenta que eres tú. Es tu propio funeral. Todas las personas que has visto al entrar han venido a rendirte su último homenaje, a expresar sus sentimientos de amor y aprecio por tu persona. Te sientas y esperas a que comience el servicio religioso, durante el cual participarán cuatro oradores, quienes darán sus últimas palabras de despedida: El primero pertenece a tu familia (puede ser tu esposo, tu padre, tu madre, tu hermano, tu hermana, tu hijo, tu hija, etc.). El segundo es una de tus amigas o amigo. El tercero es un compañero de trabajo. El cuarto es una persona con la que has colaborado de alguna organización comunitaria.”	15 minutos	Observación
19.2.16	Que las participantes reflexionen	Preguntas abiertas.	“Ahora piensa profundamente y sinceramente: ¿Qué es lo que te gustaría que cada uno de los oradores dijera sobre ti y tu vida?	15 minutos	Preguntas y comentarios personales de

	sobre el trayecto de su vida y lo que aún les falta concluir.		¿Qué tipo de esposo, padre o madre, te gustaría que reflejaran sus palabras? ¿Qué clase de amiga? ¿Qué clase de compañero de trabajo? ¿Qué carácter te gustaría que ellos hubieran visto en ti? ¿Qué aportaciones, qué logros te gustaría que recordasen? ¿Cómo te gustaría haber influido en sus vidas?		las participantes
19.2.16	Que las participantes reflexionen sobre las dificultades que implica el miedo en la toma de decisiones	Reflexión	“Cuántas veces nos hemos preguntado...y qué hubiera pasado si hubiera hecho aquello?, o si hubiera tomado esa decisión?, o si hubiera dicho lo que pensaba?, o si hubiera dado ese paso?... Muchas veces el miedo, el temor al fracaso o al ridículo o al cambio, nos frenan a tomar decisiones o actuar cuando en definitiva, en la mayoría de ocasiones, no son más que situaciones que estamos magnificando y que lo único que hacen es impedirnos ser quienes somos y quienes queremos ser. El miedo sí debemos utilizarlo, pero únicamente a la muerte. Ese miedo nos impulsará a actuar, porque seremos conscientes que nuestros días son limitados y debemos actuar hoy, cumplir lo que deseamos, antes de que sea muy tarde, siempre hay tiempo para tomar decisiones, que nos harán responsables y dirigirnos a metas y mejorar cada día”.	5 minutos	Escala de valoración.



3ª. Sesión
Categoría universal: Superación personal
Tema: Proyecto de vida



Objetivo: Que las participantes reconozcan la importancia de alcanzar la autorrealización mediante un proyecto de vida.

Metodología: Actividades lúdicas y dinámicas de reflexión

Recursos: Sillas, salón amplio, hojas, lapiceros, premios, 60 latas, 24 platos desechables.

Responsables: Mónica Recinos, Patricia Suchí

FECHA	OBJETIVOS	TÉCNICA	ACTIVIDAD	TIEMPO	EVALUACIÓN
4.3.16	Que las participantes reconozcan la importancia de la perseverancia, para alcanzar sus metas, no importando los obstáculos que encuentre a lo largo del camino.	Dinámica lúdica	Se ponen en parejas las participantes mientras que quien dirige la dinámica coloca dos objetos a los extremos de cada una). Luego, se le pide que se ponga una frente a la otra, ambas colocando sus brazos en el hombro de la otra. El propósito es no dejar que lo otra persona llegue hacia el otro lado, pero ellas deben llegar a su objetivo, indicándoles que adelante está su meta (los objetos que deben alcanzar), se da la señal y ellas deben iniciar a caminar. Después de varios intentos, cambiarán de pareja. Finalmente, se hace una reflexión acerca de la dificultad que muchas situaciones en la vida tienen, pueden caer muchas presiones o angustias en el transcurso de los años. Pero cuando se tienen objetivos existe un impulso que mueve hacia adelante. La persona que está guiando la actividad reflexiona lo	20 minutos	Pregunta: ¿Fue fácil alcanzar su meta? ¿Qué sintieron? (se anota todo lo que digan)

			siguiente: “al visualizar lo que se quiere lograr, puede uno tomar más valor y luchar contra los obstáculos por más difíciles que parezcan. Por ello, plantearse objetivos o metas es muy importante para alcanzar la superación personal”.		
4.3.16.	Que las participantes distingan el impacto negativo que tiene aceptar las descalificaciones de los demás como verdaderas.	Dinámica lúdica	Construyendo torres con latas: “Se le dará a cada participante 10 latas vacías y 4 platos desechables grandes, se asignará un espacio y cada una deberá construir una torre utilizando las latas y los platos desechables. La torre se inicia colocando una lata, luego colocan encima un plato, arriba del plato 2 latas, otro plato, 3 latas, etc. El objetivo es construir una torre aumentando la cantidad de latas sobre los platos, gana quien termine primero. Mientras ellas están haciendo la actividad una de las terapeutas las motivara, mientras la otra estará diciendo frases desalentadora”. Al finalizar se realiza una reflexión sobre la importancia de continuar hacia los objetivos aunque en el transcurso se encuentren personas que pretendan desanimarle a alcanzar los mismos. Es decir, no permitir que los comentarios destructivos afecten los propios sueños o felicidad.	15 minutos	Al terminar se les preguntará: ¿Qué sintieron al recibir palabras alentadoras? ¿Qué sintieron al recibir palabras desalentadoras? Comentarios personales
4.3.16	Que las participantes	Preguntas abiertas.	Para iniciar, se comunican las preguntas exploratorias: ¿Qué metas son importantes en mi vida?	30 minutos	Cuestionario

	identifiquen sus metas, obstáculos y posibles alternativas.		¿Cómo lograré esas metas? ¿Qué obstáculos puedo encontrar? ¿Cómo voy a superar esos obstáculos? ¿Cómo será mi relación con Dios de hoy en adelante? De ser así ¿Cómo seré, pensaré y sentiré con respecto al logro de mis metas? Posteriormente, cada participante divide una hoja en 6 cuadrantes, cada cuadrante debe llevar una pregunta y respuesta de la misma. Asimismo, debe expresar las respuestas. Luego se socializan las respuestas en pareja.		
--	---	--	---	--	--

SESIONES INDIVIDUALES





4ª. Sesión
Categoría universal: Autoconcepto
Tema: Perspectiva

Nota: Las primeras tres sesiones realizadas a nivel individual, fueron utilizadas para la recopilación de la información sobre los datos más relevantes de la vida de cada una de las participantes. Así mismo se trabajó en el Rapport, en la empatía, aceptación y autenticidad de parte del terapeuta hacia el paciente.

Objetivo: Que las participantes trabajen su auto concepto, teniendo en cuenta la perspectiva de los demás y la de sí mismas.

Metodología: Técnica vivencial

Recursos: Sillas, salón amplio, espejo grande.

Responsables: Mónica Recinos, Patricia Suchí

FECHA	OBJETIVOS	TÉCNICA	ACTIVIDAD	TIEMPO	EVALUACIÓN
24.2.19	Que mediante la observación en el espejo, las participantes puedan tomar conciencia de sus características más importantes.	Técnica del espejo	Se inicia preguntándoles a las personas, sobre qué es lo que ven cuando se miran al espejo, con respecto a ellas mismas. En cada pregunta se deja un espacio para que reflexionen. ¿Qué ves en el espejo respecto de ti? ¿Qué ves en el espejo de lo que no te agrada? ¿Y eso que no te agrada, como te hace sentir? Consigna: “tomar conciencia es uno de los aspectos más importantes para que tu inicies tu propio proceso de cambio. Tomar la conciencia indica, aceptar lo que está sucediendo en tu presente y que tu veas por donde vas fijando tus objetivos.	30 minutos	Preguntas Fichas de evolución

	para alcanzar la auto aceptación.		Con el ejercicio del espejo podrás iniciar la toma de conciencia con respecto a los cambios que deseas hacer. Colócate al espejo, observa tu cuerpo. Repite estas palabras “me acepto y me apruebo como soy”. Toma una respiración profunda y observa que sientes y cómo reacciona tu cuerpo. Observa amorosamente tu cuerpo, inicia en las partes de las piernas, date cuenta, como son tus piernas, ve agradeciendo conforme observas a cada una de esas partes que vas recorriendo... “Gracias por haberme sostenido este tiempo, gracias por haberme servido para caminar”. Continúa haciendo esto con todo tu cuerpo. Si consideras que lo puedes cambiar di “yo puedo y lo lograré”. Pero también te invito a que medites en aquellas partes de tu cuerpo que por naturaleza ya no se pueden cambiar por la edad, recordemos que el tiempo avanza y no será el mismo que solíamos tener cuando teníamos 20 años, las cicatrices de tu embarazo que han marcado tu cuerpo, pero recuerda que sin ellas no tendrías la dicha de contar con los hijos que tienes a tu lado y que han llenado tu vida. Recuerda las frases negativas que te dijiste al recorrer cada parte de tu cuerpo y cámbialas por una positiva, reconoce que muchos no tienen la oportunidad de tener un cuerpo completo, que por algún motivo de la naturaleza o tal vez a raíz de un accidente ese miembro del cuerpo ya no está, pero nosotras estamos completas y eso		
--	-----------------------------------	--	--	--	--

			vale por 100. Mírate fijamente a los ojos, respira suavemente y profundo y comienza a percibir la sensación que emerge de tu cuerpo. Ahora repite estas palabras: <i>Yo soy una persona fuerte y decidida y tengo una autoestima saludable, me quiero, me respeto, me acepto como soy</i>, si quieres decirte otras palabras... Adelante... Dilas... Ahora cierra tus ojos, sintiéndote importante, amada respetada una mujer feliz. Las afirmaciones positivas nos ayudan a cambiar nuestra conciencia y nuestros pensamientos negativos, por sí solas son muy poderosas, te invito a que todos los días te digas en voz alta, o frente al espejo mirándote a los ojos, lo importante que eres y sobre todo “Yo me valoro tal y como soy”.		
24.2.16	Que las participantes, mediante la lectura de diversas historias, reflexionen sobre cómo la percepción de cada persona puede influir	Biblio terapia	Cuento corto: “Todos tenemos grietas” Un hombre cargador de agua de India tenía dos grandes vasijas que colgaban a los extremos de un palo y que llevaba encima de los hombros. Una de las vasijas tenía varias grietas, mientras que la otra era perfecta y conservaba toda el agua al final del largo camino a pie desde el arroyo hasta la casa de su patrón; en cambio cuando llegaba, la vasija rota solo tenía la mitad del agua. Durante dos años completos esto fue así diariamente, desde luego la vasija perfecta estaba muy orgullosa de sus logros, pues se sabía perfecta para los fines para los que	15 minutos	Comentarios personales

en sus propios pensamientos.

fue creada. Pero la pobre vasija agrietada estaba muy avergonzada de su propia imperfección, y se sentía miserable porque solo podía hacer la mitad de todo lo que se suponía que era su obligación. Después de dos años, la tinaja quebrada le hablo al aguatero: “Estoy avergonzada y me quiero disculpar contigo porque debido a mis grietas solo puedes entregar la mitad de mi carga y solo obtienes la mitad del valor que deberías recibir.” El aguatero le dijo compasivamente: “Cuando regresemos a la casa quiero que notes las bellísimas flores que crecen a lo largo del camino”. Así lo hizo la tinaja. Y en efecto, vio muchísimas flores a lo largo del trayecto. Sin embargo se sintió apenada porque solo quedaba dentro de ella, la mitad del agua que debía llevar. El aguatero le dijo entonces: “¿Te diste cuenta de que las flores solo crecen en tu lado del camino? Siempre he sabido de tus grietas y quise sacar el lado positivo de ello. Sembré semillas de flores a lo largo camino por donde vas y todos los días las has regado y por dos años yo he podido recoger estas flores. Si no fueras exactamente cómo eres, con todo y tus defectos, no hubiera sido posible crear esta belleza.”

Se reflexiona: “Cada uno de nosotros tiene sus propias grietas. Todos somos vasijas agrietadas, pero debemos saber que siempre existe la posibilidad de aprovechar las grietas para obtener hermosos resultados”.

NOTA: Las otras historias verlas en anexos.



5ª. Sesión
Categoría universal: Autoconocimiento
Tema: Capacidades y recursos



Objetivo: Que las participantes se conozcan mejor a sí mismas a través de distintos ejercicios.

Metodología: Técnica vivencial

Recursos: Sillas, salón, lápiz, hojas.

Responsables: Mónica Recinos, Patricia Suchí

FECHA	OBJETIVOS	TÉCNICA	ACTIVIDAD	TIEMPO	EVALUACIÓN
27.2.16	Que las participantes reconozcan los sentimientos más frecuentes en su vida, relacionándolos con determinados momentos.	Completación de frases.	Las participantes deben completar las siguientes frases: Me siento bien cuando... Me siento herida cuando... Me cuesta... Me gusta porque... Una buena decisión que tomé esta semana fue... Me siento triste cuando... Tengo miedo cuando... Me siento frustrado cuando... Me siento querida cuando... Me siento excluida cuando... Me siento bien con mi familia cuando... Me siento bien con mis amigos cuando... Me enfado cuando... Lo que más deseo contar es...	15 minutos	Preguntas, Completación de frases

			Me preocupa que... El sentimiento más fuerte que tengo actualmente es... La última vez que lloré fue... Si pudiera hacer otra cosa hoy, elegiría... Los propósitos y sueños que más me ilusionan son... Mis tareas más importantes en la vida son... Quiero superar esta crisis para...		
27.2.16	Que las participantes conozcan y acepten sus conflictos para iniciar un cambio.	Dialogo Socrático	Las siguientes preguntas deben exponérseles a las participantes a manera de debate reflexivo en la medida en que vayan reconociendo sus problemas, sus posibles soluciones y cambios a realizar. 1. ¿Qué nombre le pones a tu crisis? 2. ¿Qué la desencadenó? 3. ¿Qué implica en las distintas áreas de tu vida? 4. ¿Qué consideras que te toca aprender? 5. ¿A qué estás dispuesta para aprenderlo? 6. ¿Con qué recursos cuentas para enfrentarla? 7. ¿Qué posibles ganancias ves en ella? 8. ¿Qué posibles pérdidas ves en ellas? 9. ¿Qué cualidades has desarrollado a partir de otras crisis de vida?	15 minutos	Preguntas, Dialogo Socrático

27.2.16	Que las pacientes identifiquen los recursos con los que cuentan para salir de su situación actual.	Guía de recursos	Las participantes deben escribir en cada uno de los cuadros lo que se le solicita. Recursos internos: habilidades y talentos. Recursos externos: Contactos (ejemplo: hijos, amigos, parientes etc.) Red de apoyo (ejemplo: abogado, jefe, psicólogo, medico, sacerdote etc.) Recursos materiales.	15 minutos	Ejercicio escrito de autoconocimiento
---------	--	------------------	--	------------	---------------------------------------



6ª. Sesión
Categoría universal: Autoestima
Tema: Valor de la persona



Objetivo: Fortalecer la autoestima de las participantes.

Metodología: Técnica vivencial, ejercicio reflexivo.

Recursos: Sillas, salón.

Responsables: Mónica Recinos, Patricia Suchí

FECHA	OBJETIVOS	TÉCNICA	ACTIVIDAD	TIEMPO	EVALUACIÓN
1.3.16	Generar reflexión en las participantes acerca del valor que se tienen a sí mismas.	Preguntas	La paciente debe responder a las siguientes preguntas a manera de evaluación sobre la forma en que se ve y se da valor así misma. ¿Cómo me percibo a mí mismo? ¿Cómo me relaciono con el mundo que me rodea? ¿Siento que los demás me valoran? ¿Me valoro yo misma? ¿Recibo los elogio de las personas de forma positiva o negativa? ¿Confío en mis capacidades? ¿Necesito de la aprobación de los demás para tomar decisiones o salir adelante? ¿Qué cambiaría de mí y qué no cambiaría nunca?	15 minutos	Preguntas y comentarios

1.3.16	Que las participantes reconozcan su propio valor mediante una dinámica vivencial.	“Yo me amo más”	Consigna: “Voy a darles unas instrucciones muy sencillas que les pido que sigan, sentadas cada una en su silla con las dos piernas sobre el suelo, sus manos sobre ellas, la espalda recta.” “Cierren sus ojos (se pondrá música instrumental), tomen una respiración profunda, lo cual significa que inhalen aire y que este llegue hasta su abdomen, imaginen que su abdomen es un globo que van a inflar con ese aire, sosténganlo por unos minutos, y ahora dejen que el aire salga suavemente por su nariz, de nuevo realizaremos otra respiración profunda, quédense con este aire un momento y ahora dejen que salga...” “Voy a pedirles que aun con los ojos cerrados, traigan a su mente a una persona que ustedes saben que las ama incondicionalmente, alguien que las quiera y las ame sin condición alguna. Traigan a su mente a esa persona. Cuando estén listas háganoslo saber con un movimiento de su cabeza... ¡Muy bien! imaginen que esa persona que han traído a su mente, esta parada junto a ustedes (se hace una pausa)... Esa persona que les ama incondicionalmente esta junto a ustedes en este momento. Y voy a pedirles que imaginen que su espíritu puede salir de su cuerpo y entra en el cuerpo de esa persona que está parado (a) junto a ustedes. Ahora van a mirar a través de los ojos de esa persona que está ahí con ustedes, que les ama y las quiere incondicionalmente. Mirándose a sí mismas a través de sus	30 minutos	Observación
--------	---	-----------------	--	------------	-------------

			ojos, quisiera que se dieran cuenta del porque esa persona les ama incondicionalmente, vallan haciendo una lista de su valía... De todos los motivos por los cuales alguien las ama, dese cuenta de todas las cualidades que poseen (amables, cariñosas, ayudadoras, colaboradoras, y muchos más) dense cuenta de todo lo que saben... Tomen todos sus dones y talentos... y además porque cada una de ustedes son un ser humano, merecen ser amadas, ser queridas, ser respetadas, merecen ser consideradas, de esa grande y enorme lista que has hecho... y de todo lo que tú eres y representas... dense cuenta también... que ustedes mismas son esa persona que les ama tanto, por todo lo que valen, por todo lo que son, por todo lo que han hecho... Ahora toma una respiración profunda, como la que hicimos al principio, permite que tu espíritu regrese a tu propio cuerpo... agradece a la persona que trajiste aquí... En tu imaginación... Por amarte tanto... despídete momentáneamente de ella... y regresa a este lugar... ahora les voy a pedir que lleven sus manos a donde está su corazón, la parte de amor... y que te puedes dar a ti misma... Y con todo lo que acabas de aprender de ti misma, te llenes de optimismo, para que puedas decir YO ME AMO MÁS.” Realiza otra respiración profunda y cuando estén listas abre los ojos muy lentamente”.		
--	--	--	--	--	--



7ª. Sesión
Categoría universal: Duelo
Tema: Resiliencia



Objetivo: Que las participantes aprendan sobre la resiliencia, como proceso para afrontar sus conflictos y realizar cambios.

Metodología: Lectura reflexiva

Recursos: Sillas, salón.

Responsables: Mónica Recinos, Patricia Suchí

FECHA	OBJETIVOS	TÉCNICA	ACTIVIDAD	TIEMPO	EVALUACIÓN
8.3.16	A través de la lectura reforzar la perspectiva de las participantes sobre las adversidades y las estrategias para lograr superarlas.	Biblioterapia	En la última sesión, se les solicitó a las participantes que realizaran la siguiente lectura, para discutir durante esta sesión lo aprendido de la misma. En 1982 dos investigadores norteamericanos, que trabajaron en una Localidad muy pobre Hawai, siguieron la evolución de 505 individuos desde su etapa prenatal (1955) hasta su adulto, o sea durante 32 años. Buena parte de esos sujetos se crio en hogares sometidos al estrés de la miseria, la mala relación entre los padres, el alcoholismo y los abusos. A pesar de esas condiciones se observó que cerca de la tercera parte de esos niños llegaban a adultos bien estructurados moralmente y una con visión optimista acerca de su porvenir. Se habló primero de chicos invulnerables por causas que se	35 minutos	Análisis, reflexiones y preguntas.

			consideraron genéticas. El afecto recibido era siempre la clave de esas excepciones afortunadas. De allí surgió la necesidad de pasar de la idea de invulnerable a la de resiliente, aplicada al ser humano capaz de generar sus propios recursos para salir fortalecido de situaciones que no son tomadas como la fatalidad de un destino sino como un desafío que alecciona y estimula. Para consolidar la resiliencia, tenemos derechos: 1. A ser tratados con dignidad y respeto. 2. A equivocarnos y ser responsables de nuestros propios errores. 3. A tener nuestras propias opiniones y nuestros propios valores 4. A tener nuestras propias necesidades, tan importantes como las de los demás 5. A experimentar y expresar nuestro pensamiento propio, así como a ser sus únicos jueces. 6. A cambiar de opinión, idea o línea de acción. 7. A protestar cuando somos tratados con injusticias 8. A intentar cambiar lo que no nos satisface. 9. A detenernos a pensar antes de actuar. 10. A pedir lo que queremos. A hacer menos de lo que humanamente somos capaces de hacer. A ser independientes. 11. A decidir qué hacer con lo que es nuestro, con nuestro propio cuerpo y nuestro tiempo. 12. A sentir y expresar el dolor. 13. A ignorar los consejos. 14. A rechazar peticiones sin sentirnos culpables o egoístas. 15. A estar solos aún cuando otros deseen nuestra compañía. 16. A no justificarnos ante los demás. 17. A no responsabilizarse de los problemas ajenos. 18. A no anticiparse a las		
--	--	--	---	--	--

			necesidades y deseos de los otros ni estar pendientes de su buena voluntad. 19. A no responsabilizarse de los problemas ajenos 20. A no anticiparse a las necesidades y deseos de los otros ni estar pendientes de su buena voluntad. 21. A elegir no comportarnos siempre de una manera positiva o socialmente convencional UN MODELO DE SUPERACIÓN: Boris fue un niño judío nacido en Ucrania, que residía en Francia al comenzar La Segunda Guerra Mundial. Cuando tenía seis años, logró escapar de un campo de concentración nazi del que no saldría vivo ningún miembro de su familia. Durante dos años vivió todo tipo de peripecias, hasta que finalmente fue instalado por la Asistencia Pública en una granja para huérfanos. Allí pasó su infancia y parte de su adolescencia. Su historia no sería demasiado diferente de la de millones de niños si no fuera porque hoy se ha convertido en el Dr. Boris Cyrulnik, investigador y científico destacado en Francia, que dedicó su vida a desarrollar ideas que pudieran ayudar a otros a superar experiencias como la que él mismo se vio forzado a afrontar. Ahora recorre el mundo difundiendo sus ideas, sobre el concepto de resiliencia. Finalmente deben indicar de qué manera lo aplicarán a su vida.		
--	--	--	---	--	--



8ª. Sesión

Categoría universal: Violencia

Tema: Empoderamiento

Objetivo: Que las participantes reflexionen sobre el poder que tiene cada una en sí misma para superar el maltrato.

Metodología: Ejercicios prácticos

Recursos: Sillas, salón.

Responsables: Mónica Recinos, Patricia Suchí

FECHA	OBJETIVOS	TÉCNICA	ACTIVIDAD	TIEMPO	EVALUACIÓN
11.3.16	Que las participantes comprendan la asertividad de forma que puedan relacionarse mejor con los otros.	Discurso	Se le explica a las participantes sobre la comunicación asertiva lo siguiente: “La expresión de una comunicación asertiva se facilita o se dificulta de acuerdo con el tipo de autoestima que tengamos, si la hemos practicado o no, y si la sociedad donde vivimos la favorece o la obstaculiza. Aunque es una acción que necesitamos fortalecer, el temor es uno de los obstáculos más serios: miedo a ser juzgadas, perder el cariño de alguien, no ganar la aceptación de los demás, o correr el riesgo a ser lastimadas o insultadas. Es importante aprender a decir lo que sentimos y pensamos con el fin de expresar nuestras necesidades y defender nuestros derechos”. Luego se les solicita que cierren los ojos y que respiren profundamente cuando menos cuatro veces (inhala, exhala) cuando estén relajadas se le pide que recuerden alguna vez que necesitaban decir algo importante y no lo pudieron decir. Una vez que han	20 minutos	Diálogo Socrático.

			identificada la situación, deben responder a las siguientes pautas: Piensa brevemente la situación importante que recordaste, ¿Cuáles crees que fueron las razones por las que no pudiste decir lo que pensabas o sentías en ese momento? ¿Cómo te sentiste al no poder decir lo que necesitabas? Se reflexiona lo siguiente: A la comunicación clara y directa se le llama comunicación asertiva y se da cuando somos capaces de expresar con respecto a lo que pensamos y sentimos en el momento adecuado, con fuerza, sin rodeos y sin agredir a otros. Muchas veces se nos dificulta comunicarnos, porque nos da miedo ser juzgadas, perder el cariño de alguien o de que nos agredan. Para comunicarnos de manera clara y directa, necesitamos expresar lo mismo con las palabras, los gestos, la mirada y el tono de voz. Es necesario empezar a poner en práctica algunas acciones como: buscar el momento adecuado para decir lo que se piensa y siente, decirlo con calma, y expresar con claridad lo que realmente nos preocupa. Cuando hablamos con demasiada suavidad o timidez disminuye el valor de lo que pensamos o necesitamos, y nos colocamos en segundo lugar, entonces damos la razón a los demás aunque no estemos de acuerdo. Otra forma de comunicarnos clara y directamente es tratar de entendernos con otras personas, es decir, llegar a acuerdos que nos convengan a todos, donde obtenemos algo, pero también demos algo a cambio.		
--	--	--	--	--	--

11.3.16	Que las participantes identifiquen sus derechos como mujer y persona.	Técnica vivencial	Las participantes deben indicar cuales son los derechos que consideran que les corresponden y cuales han sido aplicadas a su vida. A manera de ejercicio vivencial se les induce a una relajación y luego se les pide que repitan lo siguiente: Tengo derecho a amar, Tengo derecho a ser amada, Tengo derecho a cometer errores, Tengo derecho a tolerar mis olvidos, Tengo derecho a hacer mis propias correcciones, Tengo derecho a librarme de las culpas, Tengo derecho a decir “no”, Tengo derecho a descansar, Tengo derecho a tomar mis propias decisiones, Tengo derecho a trabajar y a estudiar si así lo deseo, Tengo derecho a ser yo misma. Yo soy la que soy, a veces soy madre, a veces soy hija, a veces soy hermana, a veces soy amante y compañera de cualquier manera yo soy la que soy.	20 minutos	Observación y comentarios personales.
---------	---	-------------------	---	------------	---------------------------------------



9ª. Sesión
Categoría universal: Resignación
Tema: Automotivación



Objetivo: Que las participantes comprendan la automotivación como parte del crecimiento personal.

Metodología: Videos motivacionales

Recursos: Equipo audiovisual, sillas, salón,

Responsables: Mónica Recinos, Patricia Suchí

FECHA	OBJETIVOS	TÉCNICA	ACTIVIDAD	TIEMPO	EVALUACIÓN
15.3.16	Que las participantes reconozcan la importancia de superar los obstáculos sin importar las limitaciones.	Películas cortas y reflexión	Se les presenta a las participantes la película corta “El circo de las mariposas”, la cual muestra que es importante trabajar en los defectos y resaltar nuestras cualidades, con las cuales podemos alcanzar la autorrealización. Luego, se realiza una reflexión sobre la motivación y superación de dicha película aplicándolo a la vida de cada una mediante una comparación.	35 minutos	Preguntas
15.3.16	Que las participantes reflexionen, a través de algunas	Ejercicio reflexivo.	Se le pide a las participantes que reflexionen sobre lo siguiente: ¿Por qué ahora mismo no tengo esto que quiero? ¿Qué herramientas y recursos necesito para conseguirlo? ¿Qué experiencias del pasado me están obstaculizando el camino?	15 Minutos	Preguntas

	preguntas, sobre su 30Automotivación actual.		¿Con quién puedo hablar que ya haya tenido éxito en esto que quiero conseguir? ¿Qué beneficio obtengo al conseguir esto? ¿Cuáles son las ventajas y desventajas de ir tras esto que quiero? ¿A qué tendré que renunciar para obtener esto que quiero? ¿Tus actuales motivaciones son interiores o exteriores? ¿Estás libre de la necesidad de tener héroes en tu vida? ¿Eres una persona que realiza o que critica? ¿Estás automotivado por tu potencial de crecimiento y desarrollo? ¿Eres capaz de evitar preocuparte por el futuro y centrarte en el presente? ¿Has eliminado la postergación o el dejar para mañana las cosas en tu vida?		
--	--	--	---	--	--



10ª. Sesión
Categoría universal: Desesperanza
Tema: Sentido de vida

Objetivo: Que las participantes reconozcan la importancia de poseer un proyecto o sentido de vida para alcanzar su autorrealización.

Metodología: Ejercicios escritos.

Recursos: Sillas, Salón, mesa, hojas de papel bond, lapicero.

Responsables: Mónica Recinos, Patricia Suchí

FECHA	OBJETIVOS	TÉCNICA	ACTIVIDAD	TIEMPO	EVALUACIÓN
18.3.16	Que mediante un ejercicio práctico las participantes ubiquen su pasado, presente y futuro, reconociendo la importancia de vivir en el “aquí y ahora”, tomando responsabilidad	Técnica “Una alegre y larga vida”	Se le indica a las pacientes lo siguiente: “En esta hoja de papel trace una línea horizontal que la cruce. Escriba abajo del punto, ubicado al extremo izquierdo de la línea, su fecha de nacimiento. Luego escriba abajo del punto, ubicado al extremo derecho de la línea, la fecha estimada de su muerte. Coloque puntos en los dos extremos de la línea. Coloque un punto que represente donde se está ahora en la línea. Escriba en el punto del centro de la fecha de hoy, sobre la línea escribir una palabra que representen lo qué se cree que se ha logrado hasta ahora. Escriba hacia la derecha de hoy, con una o dos palabras, algunas cosas que se quieran hacer o experimentar antes de la muerte. Analice esta sencilla, pero significativa línea	30 minutos	Diálogo Socrático.

	sobre el futuro.		de la vida”.		
			Posteriormente, se le solicita que relate lo que sintió y pensó al realizar este ejercicio. Asimismo se le motiva a que dialogue sobre la importancia de vivir el “aquí y ahora” reconociendo los logros obtenidos hasta la fecha, y no en el sufrimiento de hechos pasados.		
18.3.16	Que las participantes adquieran conocimiento sobre las necesidades básicas de la persona para establecer sus objetivos principales.	Ejercicio escrito	Al inicio de la sesión se les explica a las participantes sobre las necesidades del ser humano para que plasmen en un ejercicio escrito sus objetivos de vida a corto, mediano y largo plazo. Las necesidades básicas: Fisiológicas (alimentación, agua, calor), seguridad (ser libre), amor y un sentido de pertenencia, confianza en sí mismo (sentirse orgullosa de lo que hace), realizarse a sí mismo; Otras necesidades: Estilo de vida, espíritu, religión, económico, educacional, nivel de actividad física, recreativa o creativa, médico Listado de metas individuales Metas a corto plazo: (cosas que le gustaría hacer dentro de los primeros); Metas mediano plazo: (cosas que le gustaría hacer dentro de 2 años); Metas a largo plazo (cosas que le gustaría hacer en alguna ocasión de la vida); Metas de la vida (que es lo que a usted le importa más en la vida)	10 minutos	Comentarios, Fichas de evolución.

18.3.16	Que las participantes refuercen su proyecto de vida identificando sus metas de vida.	Ejercicio escrito	Las participantes deben escribir sus metas principales en la guía que se les brindará, dentro de las siguientes tres preguntas: ¿Qué quiero lograr? ¿Para qué lo quiero lograr? ¿Cómo lo lograré?	10 minutos	Preguntas
---------	--	-------------------	--	------------	-----------

ANEXOS



Grupo focal

“Percepción de la mujeres participantes sobre el Proyecto de vida”

1. Al mencionarles la palabra Proyecto de vida, ¿qué es lo primero que viene a su mente?
2. ¿Cuál es la importancia de tener un proyecto de vida?
3. Al tener un proyecto de vida, ¿qué cosas podrían mejorar en su situación actual?
4. ¿Cuáles considera usted que son las ventajas y desventajas de tener un proyecto de vida?
5. ¿Qué piensa sobre las oportunidades que puede tener una persona con un proyecto de vida establecido, a diferencia de alguien que no tiene uno?
6. Los propósitos, las metas y los objetivos, cree usted que deben formar parte de toda persona o son exclusivamente para aquellos que desean desarrollarse en el ámbito profesional y académico?
7. De todo lo expresado en esta reunión ¿qué es lo más importante para usted?
8. ¿Considera pertinente aplicar a su vida lo que aprendió hoy?



Ejercicio “Fantasía dirigida”

1) Primera Parte: Introducción

Se les explica en esencia el ejercicio, sin muchos datos de la manera siguiente:

Consigna: “A continuación vamos a hacer un ejercicio muy bueno para explorarnos nosotros mismos y nuestro pasado. Uds. a tratar de visualizar una escena del pasado donde alguien los haya tratado mal, o les haya hecho algo doloroso en relación a sus capacidades, habilidades, forma de ser, aspiraciones, sueños, metas, etc. Es bueno recordar estas cosas, pues pueden continuar dando vueltas dentro de nosotros mismos, y haciéndonos sentir mal sin que nos demos cuenta”.

2) Segunda parte: Técnica de respiración

“Vamos a respirar profundamente, a tomar todo el aire que podamos por la nariz y a soltarlo por la boca. A continuación vamos a buscar una escena del pasado relacionada a lo explicado anteriormente. Estamos buscando esta escena. Vamos a explorar este malestar, qué sentimos? Si sentimos un gran malestar vamos a intentar sentir lo más fuerte esto mismo”.

3) Tercera parte: Visualización

“A continuación vamos a detener esta escena, y vamos a visualizar otra escena donde esta misma persona que nos trató mal o afectó nuestra percepción de la vida o nos impidió realizar ciertas cosas que queríamos, nos pide perdón. Vamos a visualizar esta escena. Qué sentimos ahora? Vamos a parar esta escena, y a visualizar una pantalla en blanco, y a respirar profundo. A continuación cuando cuente tres abrirás los ojos, y estarás despierto”.

4) Cuarta parte: Reflexiones finales

Después de efectuado el ejercicio se les pide a los participantes que describan sus escenas. Una vez que algún participante ha descrito su escena, se le pide al grupo si alguien tiene resonancia con esta escena y qué sintió hacia esta persona. Se les pide a los participantes que sientan su dolor, lo expresen y lo liberen.

Finalmente se explica la importancia del perdón y se solicitan comentarios de la actividad a las participantes.



Ejercicio “Reflexión sobre la muerte”

1) Primera parte: Relajación

Consigna: “Vamos a pedirles que se sienten cómodamente en una silla, sus piernas deben estar juntas y sobre el suelo, sus manos sobre sus piernas, ahora les pediremos que podamos respirar profundamente, dejando que el aire llegue a nuestro abdomen, deténgalo por unos momentos, ahora lentamente dejen salir poco a poco (se repite 3 veces).”

2) Segunda parte: Dinámica vivencial

“Ahora les pedimos que abran su mente y se concentren en la situación que a continuación se describirá. Es importante que se imaginen la situación con el máximo de detalles, tanto visuales como sonoros. Si es posible imaginen hasta el olor de los diferentes matices de la situación, tienen que imaginar cómo irían vestidas, peinadas, etc...”

Vas a asistir al funeral de un ser muy querido, estás conduciendo tu carro en dirección al velatorio o a la capilla donde lo están velando, al llegar al lugar estacionas el carro y te bajas de él. Entrás dentro del edificio, donde hay muchas flores muy hermosas. Ves los rostros de tus seres queridos (familiares, amigos, compañeros de trabajo, vecinos etc...) en el interior de la sala. Sientes la pena compartida por todos los presentes por la pérdida, y la alegría que irradian todos ellos por haber conocido al difunto. Poco a poco te acercas al ataúd y miras al difunto, de pronto te das cuenta que eres tú. Es tu propio funeral. Todas las personas que has visto al entrar han venido a rendirte su último homenaje, a expresar sus sentimientos de amor y aprecio por tu persona. Te sientas y esperas a que comience el servicio religioso, durante el cual participarán cuatro oradores, quienes darán sus últimas palabras de despedida: El primero pertenece a tu familia (puede ser tu esposo, tu padre, tu madre, tu hermano, tu hermana, tu hijo, tu hija, etc.). El segundo es una de tus amigas o amigo. El tercero es un compañero de trabajo. El cuarto es una persona con la que has colaborado de alguna organización comunitaria.

3) Tercera parte: Punto culminante

“Piensa profundamente y sinceramente:

¿Qué es lo que te gustaría que cada uno de los oradores dijera sobre ti y tu vida?

¿Qué tipo de esposo, padre o madre, te gustaría que reflejaran sus palabras?

¿Qué clase de amiga?
¿Qué clase de compañero de trabajo?
¿Qué carácter te gustaría que ellos hubieran visto en ti?
¿Qué aportaciones, qué logros te gustaría que recordasen?
¿Cómo te gustaría haber influido en sus vidas?

“Cuántas veces nos hemos preguntado...y qué hubiera pasado si hubiera hecho aquello?, o si hubiera tomado esa decisión?, o si hubiera dicho lo que pensaba?, o si hubiera dado ese paso?... Muchas veces el miedo, el temor al fracaso o al ridículo o al cambio, nos frenan a tomar decisiones o actuar cuando en definitiva, en la mayoría de ocasiones, no son más que situaciones que estamos magnificando y que lo único que hacen es impedirnos ser quienes somos y quienes queremos ser. El miedo sí debemos utilizarlo, pero únicamente a la muerte. Ese miedo nos impulsará a actuar, porque seremos conscientes que nuestros días son limitados y debemos actuar hoy, cumplir lo que deseamos, antes de que sea muy tarde, siempre hay tiempo para tomar decisiones, que nos harán responsables y dirigirnos a metas y mejorar cada día”.



Ejercicio de preguntas exploratorias sobre “el proyecto de vida”

1) Preguntas:

Para iniciar con la actividad se comunican las preguntas exploratorias:

- ¿Qué metas son importantes en mi vida?
- ¿Cómo lograré esas metas?
- ¿Qué obstáculos puedo encontrar?
- ¿Cómo voy a superar esos obstáculos?
- ¿Cómo será mi relación con Dios de hoy en adelante?
- De ser así ¿Cómo seré, pensaré y sentiré con respecto al logro de mis metas?

2) Realización del ejercicio:

Posteriormente, cada participante elabora un dibujo dividido en 6 cuadrantes, cada cuadrante debe llevar una pregunta y respuesta de la misma. Asimismo debe realizar un dibujo expresando esa misma respuesta.

3) Comentarios:

Cada miembro elige a una pareja con la cual compartirá sus respuestas realizan comentarios y reflexiones. Luego, cada participante compartirá con el grupo el dibujo de su pareja sin relatar lo que este le pidió mantener en confidencialidad.

4) Reflexión: Finamente puede hacerse una reflexión sobre la importancia de mantener la confidencialidad con las demás personas.



ENTREVISTA A PROFUNDIDAD

Título del proyecto: Acompañamiento psicológico en el proyecto de vida en mujeres que asisten a la Pastoral del Carmen Padre Navarro, a través del modelo humanista existencial

Responsables: Mónica Melissa Recinos Gómez
Olga Patricia Suchí Leiva

INSTRUCCIONES: Para el mejor conocimiento de su persona, conteste con toda sinceridad las preguntas que se le presentan a continuación. Puede tener la completa seguridad de que sus contestaciones solo serán leídas por el Psicólogo, siendo de carácter estrictamente confidencial.

Nombre: _____ edad _____

Estado civil _____ Título que posee _____

Religión _____ lugar de nacimiento _____

1. ¿Cuáles han sido las impresiones más fuertes de su vida?

2. ¿Cuáles son los recuerdos más desagradables que le han o le hicieron sufrir?

3. ¿Son buenas sus relaciones Familiares?

4. ¿Qué opina de la forma como lo educaron de niño?

5. ¿Cuáles son sus mayores deseos?

6. ¿Cómo cree usted que podría realizarlos?

7. ¿Cuáles cree usted que son sus principales defectos?

8. ¿Cuáles cree usted que son sus principales cualidades o virtudes?

9. Si volviera usted a nacer ¿Qué modificaciones trataría de hacer en su vida?

10. Escriba los nombres de tres personajes reales o fantásticos a quien usted admira más?

11. Escriba el nombre de tres personajes que le sean antipáticos

12. ¿Cuál es la peor acción que cree usted haber cometido en su vida?

13. ¿Cuál es la mayor injusticia que cree usted haber sufrido en su vida?

14. ¿Cuál es la acción más generosa que usted ha realizado?

15. ¿Duerme usted bien? _____ ¿Qué sueña con frecuencia?

16. ¿Prefiere usted resolver sus problemas solo o comunicándolos?

17. ¿Qué diversión prefiere usted?

18. ¿Qué opina usted de su vida sexual?

19. ¿Qué Clase de Música prefiere?

20. ¿Qué tipo de literatura prefiere?

21. ¿Quiénes son sus autores favoritos?

22. ¿Cuáles son sus deportes favoritos?

23. ¿Tiene alguna actividad artística?

¿Cuál?

24. ¿Está usted satisfecho de vivir? ¿Por qué?

25. ¿Hace usted amistades duraderas? ¿Por qué?



Técnica “A través del espejo”

Se inicia preguntándoles a las personas, sobre qué es lo que ven cuando se miran al espejo, con respecto a ellas mismas. En cada pregunta se deja un espacio para que reflexionen. ¿Qué ves en el espejo respecto de ti? ¿Qué ves en el espejo de lo que no te agrada? ¿Y eso que no te agrada, como te hace sentir?

Consigna: “tomar conciencia es uno de los aspectos más importantes para que tu inicies tu propio proceso de cambio. Tomar la conciencia indica, aceptar lo que está sucediendo en tu presente y que tu veas por donde vas fijando tus objetivos.

El ejercicio del espejo podrás iniciar la toma de conciencia con respecto a los cambios que deseas hacer. Colócate al espejo, observa tu cuerpo. Repite estas palabras “me acepto y me apruebo como soy”. Toma una respiración profunda y observa que sientes y cómo reacciona tu cuerpo. Observa amorosamente tu cuerpo, inicia en las partes de las piernas, date cuenta, como son tus piernas, ve agradeciendo conforme observas a cada una de esas partes que vas recorriendo... “Gracias por haberme sostenido este tiempo, gracias por haberme servido para caminar”. Continúa haciendo esto con todo tu cuerpo. Si consideras que lo puedes cambiar di “yo puedo y lo lograré”. Pero también te invito a que medites en aquellas partes de tu cuerpo que por naturaleza ya no se pueden cambiar por la edad, recordemos que el tiempo avanza y no será el mismo que solíamos tener cuando teníamos 20 años, las cicatrices de tu embarazo que han marcado tu cuerpo, pero recuerda que sin ellas no tendrías la dicha de contar con los hijos que tienes a tu lado y que han llenado tu vida. El color de tu pelo ahora puede indicar el nivel de madurez que tienes pero que aún puedes lucirlo hermoso tal y como todo tu cuerpo, cara, como toda tú.

Recuerda las frases negativas que te dijiste al recorrer cada parte de tu cuerpo y cámbialas por una positiva, reconoce que muchos no tienen la oportunidad de tener un cuerpo completo, que por algún motivo de la naturaleza o tal vez a raíz de un accidente ese miembro del cuerpo ya no está, pero nosotras estamos completas y eso vale por 100. Mírate fijamente a los ojos, respira suavemente y profundo y comienza a percibir la sensación que emerge de tu cuerpo. Ahora repite estas palabras: *Yo soy una persona fuerte y decidida y tengo una autoestima saludable, me quiero, me respeto, me acepto como soy, si quieres decirte otras palabras... Adelante... Dilas...* Ahora cierra tus ojos, sintiéndote importante, amada respetada una mujer feliz. Las afirmaciones positivas nos ayudan a cambiar nuestra conciencia y nuestros pensamientos negativos, por sí solas son muy poderosas, te invito a que todos los días te digas en voz alta, o frente al espejo mirándote a los ojos, lo importante que eres y sobre todo “Yo me valoro tal y como soy”.



Biblioterapia

1) “Todos tenemos grietas”

Un hombre cargador de agua de India tenía dos grandes vasijas que colgaban a los extremos de un palo y que llevaba encima de los hombros. Una de las vasijas tenía varias grietas, mientras que la otra era perfecta y conservaba toda el agua al final del largo camino a pie desde el arroyo hasta la casa de su patrón; en cambio cuando llegaba, la vasija rota solo tenía la mitad del agua.

Durante dos años completos esto fue así diariamente, desde luego la vasija perfecta estaba muy orgullosa de sus logros, pues se sabía perfecta para los fines para los que fue creada. Pero la pobre vasija agrietada estaba muy avergonzada de su propia imperfección, y se sentía miserable porque solo podía hacer la mitad de todo lo que se suponía que era su obligación.

Después de dos años, la tinaja quebrada le habló al aguatero:

-“Estoy avergonzada y me quiero disculpar contigo porque debido a mis grietas solo puedes entregar la mitad de mi carga y solo obtienes la mitad del valor que deberías recibir.”

El aguatero le dijo compasivamente:

-“Cuando regresemos a la casa quiero que notes las bellísimas flores que crecen a lo largo del camino”. Así lo hizo la tinaja. Y en efecto, vio muchísimas flores a lo largo del trayecto. Sin embargo se sintió apenada porque solo quedaba dentro del suyo, la mitad del agua que debía llevar.

El aguatero le dijo entonces:

-“¿Te diste cuenta de que las flores solo crecen en tu lado del camino? Siempre he sabido de tus grietas y quise sacar el lado positivo de ello. Sembré semillas de flores a lo largo camino por donde vas y todos los días las has regado y por dos años yo he podido recoger estas flores. Si no fueras exactamente cómo eres, con todo y tus defectos, no hubiera sido posible crear esta belleza.”

Cada uno de nosotros tiene sus propias grietas. Todos somos vasijas agrietadas, pero debemos saber que siempre existe la posibilidad de aprovechar las grietas para obtener hermosos resultados.

2) “El paquete de galletas”

Había una vez una señora que debía viajar en tren. Cuando la señora llegó a la estación, le informaron de que su tren se retrasaría aproximadamente una hora. Un poco fastidiada, se compró una revista, un paquete de galletas y una botella de agua. Buscó un banco en el andén central y se sentó, preparada para la espera. Mientras ojeaba la revista, un joven se sentó a su lado y comenzó a leer un diario.

De pronto, sin decir una sola palabra, estiró la mano, tomó el paquete de galletas, lo abrió y comenzó a comer. La señora se molestó un poco; no quería ser grosera pero tampoco hacer de cuenta que nada había pasado. Así que, con un gesto exagerado, tomó el paquete, sacó una galleta y se la comió mirando fijamente al joven. Como respuesta, el joven tomó otra galleta y, mirando a la señora a los ojos y sonriendo, se la llevó a la boca. Ya enojada, ella cogió otra galleta y, con ostensibles señales de fastidio, se la comió mirándolo fijamente.

El diálogo de miradas y sonrisas continuó entre galleta y galleta. La señora estaba cada vez más irritada, y el muchacho cada vez más sonriente. Finalmente, ella se dio cuenta de que sólo quedaba una galleta, y pensó: “No podrá ser tan caradura” mientras miraba alternativamente al joven y al paquete. Con mucha calma el joven alargó la mano, tomó la galleta y la partió en dos. Con un gesto amable, le ofreció la mitad a su compañera de banco. -¡Gracias! -dijo ella tomando con rudeza el trozo de galleta. -De nada -contestó el joven sonriendo, mientras comía su mitad. Entonces el tren anunció su partida. La señora se levantó furiosa del banco y subió a su vagón.

Desde la ventanilla, vio al muchacho todavía sentado en el andén y pensó: “¡Qué insolente y mal educado! ¡Qué será de nuestro mundo!” De pronto sintió la boca reseca por el disgusto. Abrió su bolso para sacar la botella de agua y se quedó estupefacta cuando encontró allí su paquete de galletas intacto.

Reflexión: Cuántas veces nuestros prejuicios y **decisiones** apresuradas nos hacen valorar erróneamente a los demás y cometer graves equivocaciones. Cuántas veces la desconfianza, ya instalada en nosotros, hace que juzguemos arbitrariamente a las personas y las situaciones, encasillándolas en ideas preconcebidas alejadas de la realidad. Por lo general nos inquietamos por eventos que no son reales y nos atormentamos con problemas que tal vez nunca van a ocurrir.

Dice un viejo proverbio: “Peleando, juzgando antes de tiempo y alterándose no se consigue jamás lo suficiente; pero siendo justo, cediendo y observando a los demás con una simple cuota de serenidad, se consigue más de lo que se espera”.

3) “La casa imperfecta”

Un maestro de construcción ya entrado en años estaba listo para retirarse a disfrutar su pensión de jubilación. Le contó a su jefe acerca de sus planes de dejar el

trabajo para llevar una vida más placentera con su esposa y su familia. Iba a extrañar su salario mensual, pero necesitaba retirarse; ya se las arreglarían de alguna manera.

El jefe se dio cuenta de que era inevitable que su buen empleado dejara la compañía y le pidió, como favor personal, que hiciera el último esfuerzo: construir una casa más. El hombre accedió y comenzó su trabajo, pero se veía a las claras que no estaba poniendo el corazón en lo que hacía. Utilizaba materiales de inferior calidad, y su trabajo, lo mismo que el de sus ayudantes, era deficiente. Era una infortunada manera de poner punto final a su carrera. Cuando el albañil terminó el trabajo, el jefe fue a inspeccionar la casa y le extendió las llaves de la puerta principal. “Esta es tu casa, querido amigo —dijo-. Es un regalo para ti”. Si el albañil hubiera sabido que estaba construyendo su propia casa, seguramente la hubiera hecho totalmente diferente. ¡Ahora tendría que vivir en la casa imperfecta que había construido!

Reflexión: A veces construimos nuestras vidas de manera distraída, sin poner en esa actuación lo mejor de nosotros. Muchas veces, ni siquiera hacemos nuestro mejor esfuerzo en el trabajo. Entonces, de repente, vemos la situación que hemos creado y descubrimos que estamos viviendo en la casa que hemos construido. Sí lo hubiéramos sabido antes, la habríamos hecho diferente.

Sería interesante conseguir actuar como si estuviésemos “construyendo nuestra casa”. La vida es como un proyecto de “hágalo-usted-mismo”. Tu vida, ahora, es el resultado de tus actitudes y elecciones del pasado. ¡Tu vida de mañana será el resultado de tus actitudes y elecciones de hoy!



Completación de frases

Instrucciones: Completa las siguientes frases.

Me siento bien cuando...

Me siento herida cuando...

Me cuesta...

Me gusta porque...

Una buena decisión que tomé esta semana fue...

Me siento triste cuando...

Tengo miedo cuando...

Me siento frustrado cuando...

Me siento querida cuando...

Me siento excluida cuando...

Me siento bien con mi familia cuando...

Me siento bien con mis amigos cuando...

Me enfado cuando...

Lo que más deseo contar es...

Me preocupa que...

El sentimiento más fuerte que tengo actualmente es...

La última vez que lloré fue...

Si pudiera hacer otra cosa hoy, elegiría...

Los propósitos y sueños que más me ilusionan son...

Mis tareas más importantes en la vida son...

Quiero superar esta crisis para...



Diálogo socrático



1. ¿Qué nombre le pones a tu crisis?
2. ¿Qué la desencadenó?
3. ¿Qué implica en las distintas áreas de tu vida?
4. ¿Qué consideras que te toca aprender?
5. ¿A qué estás dispuesta para aprenderlo?
6. ¿Con qué recursos cuentas para enfrentarla?
7. ¿Qué posibles ganancias ves en ella?
8. ¿Qué posibles pérdidas ves en ellas?
9. ¿Qué cualidades has desarrollado a partir de otras crisis de vida?



Guía de Recursos internos y externos

RECURSOS INTERNOS		RECURSOS EXTERNOS	
HABILIDADES		CONTACTOS (ej: hijos, amigos, parientes etc.)	
TALENTOS		RED DE APOYO (ej: abogado, jefe, psicólogo, medico, sacerdote etc.)	
		RECURSOS MATERIALES	



Autoestima



La paciente debe responder a las siguientes preguntas a manera de evaluación sobre la forma en que se ve y se da valor así misma.

¿Cómo me percibo a mí mismo?

¿Cómo me relaciono con el mundo que me rodea?

¿Siento que los demás me valoran?

¿Me valoro yo misma?

¿Recibo los elogio de las personas de forma positiva o negativa?

¿Confío en mis capacidades?

¿Necesito de la aprobación de los demás para tomar decisiones o salir adelante?

¿Qué cambiaría de mí y qué no cambiaría nunca?



Técnica “Yo me amo más”

Consigna:

“Voy a darles unas instrucciones muy sencillas que les pido que sigan, sentadas cada una en su silla con las dos piernas sobre el suelo, sus manos sobre ellas, la espalda recta. “Cierren sus ojos, tomen una respiración profunda, lo cual significa que inhalen aire y que este llegue hasta su abdomen, imaginen que su abdomen es un globo que van a inflar con ese aire, sosténganlo por unos minutos, y ahora dejen que el aire salga suavemente por su nariz, de nuevo realizaremos otra respiración profunda, quédense con este aire un momento y ahora dejen que salga...” “Voy a pedirles que aun con los ojos cerrados, traigan a su mente a una persona que ustedes saben que las ama incondicionalmente, alguien que las quiera y las ame sin condición alguna. Traigan a su mente a esa persona. Cuando estén listas háganoslo saber con un movimiento de su cabeza...” “¡Muy bien! imaginen que esa persona que han traído a su mente, esta parada junto a ustedes ...” “Esa persona que les ama incondicionalmente esta junto a ustedes en este momento. Y voy a pedirles que imaginen que su espíritu puede salir de su cuerpo y entra en el cuerpo de esa persona que está parado (a) junto a ustedes. Ahora van a mirar a través de los ojos de esa persona que está ahí con ustedes, que les ama y las quiere incondicionalmente. Mirándose a sí mismas a través de sus ojos, quisiera que se dieran cuenta del porque esa persona les ama incondicionalmente, vayan haciendo una lista de su valía... De todos los motivos por los cuales alguien las ama, dese cuenta de todas las cualidades que poseen (amables, cariñosas, ayudadoras, colaboradoras, y muchos más) dense cuenta de todo lo que saben... Tomen todos sus dones y talentos... y además porque cada una de ustedes son un ser humano, merecen ser amadas, ser queridas, ser respetadas, merecen ser consideradas, de esa grande y enorme lista que has hecho... y de todo lo que tú eres y representas... dense cuenta también... que ustedes mismas son esa persona que les ama tanto, por todo lo que valen, por todo lo que son, por todo lo que han hecho...” “Ahora toma una respiración profunda, como la que hicimos al principio, permite que tu espíritu regrese a tu propio cuerpo... agradece a la persona que trajiste aquí... En tu imaginación... Por amarte tanto... despídetete momentáneamente de ella... y regresa a este lugar... ahora les voy a pedir que lleven sus manos a donde está su corazón, la parte de amor... y que te puedes dar a ti misma... Y con todo lo que acabas de aprender de ti misma, te llenes de optimismo, para que puedas decir YO ME AMO MÁS.” “Realicen otra respiración profunda y cuando estén listas abran sus ojos muy lentamente”.



Resiliencia

En 1982 dos investigadores norteamericanos, que trabajaron en una Localidad muy pobre Hawaii, siguieron la evolución de 505 individuos desde su etapa prenatal (1955) hasta su adulto, o sea durante 32 años. Buena parte de esos sujetos se crió en hogares sometidos al estrés de la miseria, la mala relación entre los padres, el alcoholismo y los abusos. A pesar de esas condiciones se observó que cerca de la tercera parte de esos niños llegaban a adultos bien estructurados moralmente y una con visión optimista acerca de su porvenir.

Se habló primero de chicos invulnerables por causas que se consideraron genéticas. El afecto recibido era siempre la clave de esas excepciones afortunadas. De allí surgió la necesidad de pasar de la idea de invulnerable a la de resiliente, aplicada al ser humano capaz de generar sus propios recursos para salir fortalecido de situaciones que no son tomadas como la fatalidad de un destino sino como un desafío que alecciona y estimula.

Para consolidar la resiliencia, tenemos derechos:

- 1 A ser tratados con dignidad y respeto.
- 2 A equivocarnos y ser responsables de nuestros propios errores.
- 3 A tener nuestras propias opiniones y nuestros propios valores
- 4 A tener nuestras propias necesidades, tan importantes como las de los demás
- 5 A experimentar y expresar nuestro pensamiento propio, así como a ser sus únicos jueces.
- 6 A cambiar de opinión, idea o línea de acción.
- 7 A protestar cuando somos tratados con injusticias
- 8 A intentar cambiar lo que no nos satisface.
- 9 A detenernos a pensar antes de actuar.
- 10 A pedir lo que queremos. A hacer menos de lo que humanamente somos capaces de hacer. A ser independientes.
- 11 A decidir qué hacer con lo que es nuestro, con nuestro propio cuerpo y nuestro tiempo.
- 12 A sentir y expresar el dolor.
- 13 A ignorar los consejos.
- 14 A rechazar peticiones sin sentirnos culpables o egoístas.

15 A estar solos aún cuando otros deseen nuestra compañía.

16 A no justificarnos ante los demás.

17 A no responsabilizarse de los problemas ajenos.

18 A no anticiparse a las necesidades y deseos de los otros ni estar pendientes de su buena voluntad.

19 A no responsabilizarse de los problemas ajenos

20 A no anticiparse a las necesidades y deseos de los otros ni estar pendientes de su buena voluntad.

21 A elegir no comportarnos siempre de una manera positiva o socialmente convencional

UN MODELO DE SUPERACIÓN:

Boris fue un niño judío nacido en Ucrania, que residía en Francia al comenzar La Segunda Guerra Mundial. Cuando tenía seis años, logró escapar de un campo de concentración nazi del que no saldría vivo ningún miembro de su familia. Durante dos años vivió todo tipo de peripecias, hasta que finalmente fue instalado por la Asistencia Pública en una granja para huérfanos. Allí pasó su infancia y parte de su adolescencia. Y su historia no sería demasiado diferente de la de millones de niños si no fuera porque hoy se ha convertido en el Dr. Boris Cyrulnik, investigador y científico destacado en Francia, que dedicó su vida a desarrollar ideas que pudieran ayudar a otros a superar experiencias como la que él mismo se vio forzado a afrontar. Muchas personas que han leído o escuchado esta historia reaccionan pensando: “Caramba, ¿qué son mis problemas al lado de lo que tuvo que superar este pobre chico?”. Y con solo provocar esa reacción ya estaría ayudando a mucha gente a relativizar sus dificultades y a enfrentarlas con mayor serenidad. Estudió, enseñó y escribió durante muchos años y sigue haciéndolo. Y además, recorre el mundo difundiendo sus ideas, sobre el concepto de resiliencia.

Fuente Consultada: Revista Rumbos Nro. 6 Octubre de 2003.



Asertividad

Se le explica a las participantes sobre la comunicación asertiva lo siguiente:

“La expresión de una comunicación asertiva se facilita o se dificulta de acuerdo con el tipo de autoestima que tengamos, si la hemos practicado o no, y si la sociedad donde vivimos la favorece o la obstaculiza. Aunque es una acción que necesitamos fortalecer, el temor es uno de los obstáculos más serios: miedo a ser juzgadas, perder el cariño de alguien, no ganar la aceptación de los demás, o correr el riesgo a ser lastimadas o insultadas. Es importante aprender a decir lo que sentimos y pensamos con el fin de expresar nuestras necesidades y defender nuestros derechos”.

Luego se les solicita que cierren los ojos y que respiren profundamente cuando menos cuatro veces (inhala, exhala) cuando estén relajadas se le pide que recuerden alguna vez que necesitaban decir algo importante y no lo pudieron decir.

Una vez que han identificada la situación, deben responder a las siguientes pautas:

- Piensa brevemente la situación importante que recordaste,
- ¿Cuáles crees que fueron las razones por las que no pudiste decir lo que pensabas o sentías en ese momento?
- ¿Cómo te sentiste al no poder decir lo que necesitabas?

Se reflexiona lo siguiente:

A la comunicación clara y directa se le llama comunicación asertiva y se da cuando somos capaces de expresar con respecto a lo que pensamos y sentimos en el momento adecuado, con fuerza, sin rodeos y sin agredir a otros. Muchas veces se nos

dificulta comunicarnos, porque nos da miedo ser juzgadas, perder el cariño de alguien o de que nos agredan. Para comunicarnos de manera clara y directa, necesitamos expresar lo mismo con las palabras, los gestos, la mirada y el tono de voz. Es necesario empezar a poner en práctica algunas acciones como: buscar el momento adecuado para decir lo que se piensa y siente, decirlo con calma, y expresar con claridad lo que realmente nos preocupa. Cuando hablamos con demasiada suavidad o timidez disminuye el valor de lo que pensamos o necesitamos, y nos colocamos en segundo lugar, entonces damos la razón a los demás aunque no estemos de acuerdo. Otra forma de comunicarnos clara y directamente es tratar de entendernos con otras personas, es decir, llegar a acuerdos que nos convengan a todos, donde obtengamos algo, pero también demos algo a cambio.



“Tengo derecho”

Las participantes deben indicar cuales son los derechos que consideran que les corresponden y cuales han sido aplicadas a su vida.

A manera de ejercicio vivencial se les induce a una relajación y luego se les pide que repitan lo siguiente:

Tengo derecho a amar,
Tengo derecho a ser amada,
Tengo derecho a cometer errores,
Tengo derecho a tolerar mis olvidos,
Tengo derecho a hacer mis propias correcciones,
Tengo derecho a librarme de las culpas,
Tengo derecho a decir “no”,
Tengo derecho a descansar,
Tengo derecho a tomar mis propias decisiones,
Tengo derecho a trabajar y a estudiar si así lo deseo,
Tengo derecho a ser yo misma.

Yo soy la que soy, a veces soy madre, a veces soy hija, a veces soy hermana, a veces soy amante y compañera de cualquier manera yo soy la que soy.



Automotivación

Se le pide a las participantes que reflexionen sobre lo siguiente:

- ¿Por qué ahora mismo no tengo esto que quiero?
- ¿Qué herramientas y recursos necesito para conseguirlo?
- ¿Qué experiencias del pasado me están obstaculizando el camino?
- ¿Con quién puedo hablar que ya haya tenido éxito en esto que quiero conseguir?
- ¿Qué beneficio obtengo al conseguir esto?
- ¿Cuáles son las ventajas y desventajas de ir tras esto que quiero?
- ¿A qué tendré que renunciar para obtener esto que quiero?
- ¿Tus actuales motivaciones son interiores o exteriores?
- ¿Estás libre de la necesidad de tener héroes en tu vida?
- ¿Eres una persona que realiza o que critica?
- ¿Estás automotivada por tu potencial de crecimiento y desarrollo?
- ¿Eres capaz de evitar preocuparte por el futuro y centrarte en el presente?
- ¿Has eliminado la postergación o el dejar para mañana las cosas en tu vida?



Metas o planes para futuro

LAS NECESIDADES BÁSICAS

1. Fisiológicas (alimentación, agua, calor)
2. Seguridad (ser libre)
3. Amor y un sentido de pertenencia
4. Confianza en si mismo (sentirse orgullosa de lo que hace)
5. Realizarse a si mismo

OTRAS NECESIDADES

1. Estilo de vida
2. Espíritu, religión
3. Económico
4. Educacional
5. Nivel de actividad física
6. Recreativa o creativa
7. Medico

LISTADO DE METAS INDIVIDUALES

METAS A CORTO PLAZO: (Cosas que le gustaría hacer dentro de los primeros)

METAS MEDIANO PLAZO: (Cosas que le gustaría hacer dentro de 2 años)

METAS A LARGO PLAZO (cosas que le gustaría hacer en alguna ocasión de la vida)

METAS DE LA VIDA (que es lo que a usted le importa más en la vida)



NOMBRE _____

<u>MI PROYECTO DE VIDA</u>		
¿Qué quiero lograr?	¿Para qué lo quiero lograr?	¿Cómo lo lograré?
1.	1	1.



Evaluación de Proyecto de Vida



Participante: Mujeres pertenecientes a la Pastoral de Carmen "Padre Navarro"

No.	Categoría evaluada	Avance logrado	Si	No	Tal vez
1	Resentimiento - Perdón	"Siento que he perdonado a esas personas que me han causado mucho daño".			
2	Miedo - Toma de decisiones	"Haré los cambios necesarios en mi vida aunque tenga que salir de mi zona de comodidad o se me dificulte".			
3	Superación personal - Proyecto de vida	"Voy a luchar por lo que quiero de ahora en adelante con determinación".			
4	Autoconcepto - Perspectiva	"Algunos pueden no reconocer mis virtudes pero yo las conozco en mí y lo mucho que valen".			
5	Autoconocimiento - Recursos y capacidades	"Sé la persona que soy, las cualidades y defectos que poseo y cómo puedo mejorar como persona".			
6	Autoestima - Valor de la persona	"Me amo cómo soy, con defectos y virtudes y sé lo que merezco".			
7	Duelo - Resiliencia	"Aunque aún me duele esa pérdida, siento la tranquilidad para continuar con mi vida sin sufrir por ello".			
8	Violencia - Empoderamiento	"Nadie debe tener poder sobre mí, soy dueña de mi cuerpo y mente".			
9	Resignación - Automotivación	"No puedo abandonar mis metas, quiero continuar esforzándome día a día por lo que quiero".			
10	Desesperanza - Sentido de vida	"Aunque no tengo todo lo que quiero, poseo cosas importantes por las cuales luchar".			