

UNIVERSIDAD ESTATAL A DISTANCIA  
VICERRECTORÍA ACADÉMICA  
SISTEMA DE ESTUDIOS DE POSGRADO  
ESCUELA DE CIENCIAS SOCIALES Y HUMANIDADES

***MAESTRÍA EN ESTUDIO DE LA VIOLENCIA SOCIAL Y FAMILIAR***

***Resignificación del autocuidado de las funcionarias administrativas  
del Ministerio de Seguridad Pública de Costa Rica, por medio del  
empoderamiento individual-intuitivo en el 2014***

***Natalia Alvarado Ruiz***

20 de abril del 2015

## Contenido

Contenido .....	1
Introducción.....	4
Capítulo I. Marco contextual.....	6
1.1 Antecedentes .....	6
1.1.1 Antecedentes internacionales.....	6
1.1.2 <i>Antecedentes nacionales</i> .....	19
1.1.3 <i>Antecedentes locales</i> .....	27
1.1 Justificación.....	29
1.3 Planteamiento del problema.....	33
<b>1.3.1 Delimitación del problema</b> .....	33
<b>1.3.2 Formulación del problema</b> .....	35
1.4 Objetivos .....	35
<b>1.4.1 Objetivo general</b> .....	35
<b>1.4.2 Objetivos específicos</b> .....	35
Capítulo II. Marco Teórico.....	36
2.1 Teoría de Género .....	36
2.3 Salud mental y Teoría de Género .....	43
2.3 Autocuidado y la Teoría de Género.....	49
2.4 Autoconocimiento .....	52
2.5 Empoderamiento y su relación con la individuación y arquetipos.....	53
2.6. Arquetipos Mujer Salvaje y el Depredador y su relación con el proceso de empoderamiento.....	55
2.7 Conceptualización de pensamiento, sentimiento, actividad y corporeización en base a los arquetipos de la Mujer Salvaje y el Depredador .....	58
Capítulo III. Diseño Metodológico: La Construcción de un proceso .....	61
3.1 Tipo de investigación.....	61
3.2 Área de estudio.....	62
3.4 Unidades de análisis/objetos o sujetos de información .....	62
3.5 Fuentes de información primaria y secundaria .....	64

3.6 Cuadro de operacionalización de categorías de análisis.....	65
3.7 Operacionalización de la Metodología de Talleres Vivenciales sobre el autocuidado y el autoconocimiento basados en el libro <i>Mujeres que Corren con los Lobos</i> de Clarissa Pinkola Estés (2001) .....	70
3.8 Selección de técnicas e instrumentos.....	73
3.9 Descripción del proceso en el diseño y validación de instrumentos .....	77
3.10 Procedimiento de análisis de información .....	78
3.11 Utilización de medios electrónicos y audiovisuales para asegurar la calidad de la información. ....	78
3.12 Disponibilidad de los recursos necesarios y su contribución en la viabilidad y factibilidad de la investigación .....	78
3.13 Resultados esperados - limitaciones .....	79
Capítulo IV. Resultados: Una historia de cambio y encuentro .....	80
4.1 El camino recorrido: Una descripción del proceso metodológico y vivencial. ....	80
4.2. Un primer encuentro .....	83
4.2.1 Concepto de autocuidado: un patrón aprendido .....	87
4.3. Un proceso de empoderamiento-intuitivo: el nacimiento de las mujeres salvajes .....	94
4.4. Resultados finales: El nacimiento de un brote de una nueva perspectiva .....	117
4.5 El papel de la Huesera: la perspectiva de género dentro de la Metodología Talleres Vivenciales sobre el autocuidado y el autoconocimiento basados en el libro <i>Mujeres que Corren con los Lobos</i> de Clarisa Pinkola Estés (2001) .....	126
Capítulo V. Conclusiones y recomendaciones .....	132
5.1 Conclusiones .....	132
5.1.1 Desarrollo de Metodología .....	134
5.2 Recomendaciones. ....	135
5.2.1 Recomendaciones al Ministerio de Seguridad Pública. Departamento de Equidad de Género.....	135
5.2.2 Recomendaciones a la Universidad Nacional de Educación a Distancia. Maestría de Violencia Social e Intrafamiliar.....	136
5.2.3 Recomendaciones para futuras aplicaciones de la metodología de Talleres Vivenciales sobre Autocuidado y Autoconocimiento basado en el Libro <i>Mujeres que Corren con los lobos</i> de Clarissa Pinkola Estés (2001).....	136
Referencias Bibliográficas .....	138
Referencias bibliográficas consultadas.....	138
Referencias electrónicas.....	138

Referencias bibliográficas citadas.....	140
Referencias Electrónicas .....	143
Anexos .....	153
ANEXOS 7.1 Sesiones de talleres .....	153
Anexo 7.2. Instrumentos utilizados.....	164
Anexo 7.2.1 Consentimiento informado .....	164
CONSENTIMIENTO.....	166
Anexo 7.2.2. Consentimiento para uso de imagen, carteles y documentos escritos .....	167
Anexo 7.2.3. Documento para perfil.....	169
Anexo 7.2.4 Lista de situaciones. ....	171
Anexo 7.2.5 Cuento .....	174
Anexo 7.2.6. Materiales para los talleres.....	179
Anexo 7.3. Información de las participantes. ....	185
Anexo 7.3.1 `perfiles de participantes .....	185
Anexo 7. 4. Resultados.....	187
Anexo 7.4.1. Módulo de sesión de inicio.....	187
Anexo 7.4.2. Módulo de La Huesera .....	203
Anexo 7.4.3. Vasalisa .....	209
Anexo 7.4.4 El clan Cicatriz .....	215
Anexo 7.4.4.1 Leer el cuento .....	215
Anexo 7.4.4.3 Lista de heridas y cicatrices de las mujeres.....	218
Anexo 7.4.4.4 Actividad. El clan Cicatriz .....	218
Anexo 7.4.5 Módulo de Barbazul.....	219
Anexo 7.4.6 Módulo de evaluación Final .....	225
Anexo 7.4.6.2 ¿Cuál es la relación que hay entre la intuición y el autocuidado de las mujeres?.....	231
Anexo 7.4.6.3 ¿Cómo vivimos el autocuidado en la cotidianidad? .....	232
Anexo 7.4.6.4 ¿Qué hago de mí?.....	233
Anexo 7.4.6.5 autocuidado en los distintos niveles.....	239
7.5 Glosario.....	240

## Introducción

La Teoría de Género se destaca por generar momentos de reflexión y de cuestionamiento hacia las normas establecidas por la sociedad patriarcal, donde la identidad de la mujer ha sido construida con base en servicio y cuidado de otros, de tal manera que su propia esencia como ser humano tiende a ser descuidado (Largarde, 2001; Hernández y Pacheco, 2009a), por lo que conceptos como autocuidado, llegan a ser concebidos desde un sentido de protección a los otros, un deber más para cumplir con los roles asignados a su género.

En este sentido, el desarrollo de estrategias holísticas de autocuidado implica seguir las palabras de Pisano (2003) y mirar desde afuera la vida cotidiana, para poder resignificar el concepto de autocuidado y que este adquiera una perspectiva desde la Teoría de Género.

Para desarrollar este proceso de resignificación se trabajó con un grupo de mujeres funcionarias del Ministerio de Seguridad Pública. Esta institución se ha caracterizado por un sentido jerárquico importante así como patriarcal, por lo que cuando estas funcionarias sufren situaciones personales difíciles, el desarrollo de este grupo se convierte en una iniciativa para fortalecer a las mujeres en su cotidianidad.

El Trabajo Final de Graduación se realizó en el Ministerio de Seguridad Pública, por medio de la aplicación de la *Metodología de Talleres Vivenciales sobre el autocuidado y el autoconocimiento basado en el libro Mujeres que corren con los lobos de Clarissa Pinkola Estés (2001)*. Esta metodología fue desarrollada y validada en el 2012 por Natalia Alvarado, con un grupo de Mujeres en la zona de Alajuelita. El objetivo de dicha metodología fue desarrollar un mayor autoconocimiento<sup>1</sup> y autocuidado<sup>2</sup>, desde una perspectiva holística y de género, mediante la cual las participantes pudieran reconocer elementos en sus vidas cotidianas que dificultaron o fortalecieran un buen autocuidado, por medio de talleres vivenciales.

A partir de esta metodología se desarrolló un proceso de concienciación con las participantes del grupo, de manera que se cuestionó los principios patriarcales ya establecidos en la femineidad y que se construyeran uno nuevo, el cual permitiera a las

---

<sup>1</sup> Ver Glosario en Anexos 7.5

<sup>2</sup> Ver Glosario en Anexos 7.5

mujeres desarrollar su potencial como seres humanos, así como las habilidades necesarias para cuidarse a sí mismas dentro de sus respectivas cotidianidades.

A continuación, se presenta el marco contextual el cual comprende los antecedentes, la justificación y el planteamiento del problema. Posteriormente, se presenta el marco conceptual y la metodología utilizada.

Seguidamente, se presenta el capítulo de los resultados de la aplicación de la *Metodología de Talleres Vivenciales sobre el autocuidado y el autoconocimiento basado en el libro Mujeres que corren con los lobos de Clarissa Pinkola Estés (2001)* y el proceso de resignificación del concepto de autocuidado.

Al final del documento, se encuentra la bibliografía y los respectivos anexos, dentro de los cuales se incluye un glosario para explicar conceptos, ya sean técnicos o propios del enfoque holístico, así como de utilización específica en este documento.

## Capítulo I. Marco contextual

### 1.1 Antecedentes

Es necesario conocer diversas formas de trabajo que se han realizado en otros momentos y lugares, concernientes al autocuidado, su relación con el empoderamiento/individuación y el autoconocimiento y tomando en cuenta la relación que se desarrolla entre el género y la salud mental.

Se presenta una serie de trabajos que no solo están relacionados con estas temáticas, sino que permiten observar el trabajo que se ha realizado para el desarrollo del autocuidado con profesionales por medio de talleres vivenciales creativos; en especial, se consideran aquellos desde enfoques holistas y de género, y el uso de cuentos, como técnicas de taller para el desarrollo personal. En este caso, es llevado a cabo con el libro de Clarisa Pínkola Estés, *Mujeres que corren con los lobos* (2001)

#### 1.1.1 Antecedentes internacionales

##### 1.1.1.1 Autocuidado y salud mental

En el presente Trabajo de Graduación el tema de autocuidado se enmarcó dentro de la Salud Mental. Las diferentes convenciones y normativas que existen alrededor del tema de la salud mental y, en particular, sobre el cuidado de esta.

En la búsqueda sobre legislación y convenciones acerca de los derechos humanos, con respecto a la salud mental, Santirso (2003) coordinador de la versión en español sobre Legislación, derechos humanos y salud Mental, el cual fue a su vez desarrollado por la Organización Mundial de la Salud; presenta un copilado de dichos documentos legales:

1. La Declaración Internacional de Derechos, las cuales comprenden la Declaración de los Derechos Humanos, el Convenio Internacional sobre Derechos Políticos y Civiles (1976) y el Convenio Internacional sobre Derechos Económicos, Sociales y Culturales(1976). Todos estos desarrollados por la ONU
2. Principios para la Protección de las Personas con Enfermedades Mentales y para la Mejora de los Servicios de Salud Mental (MI Principales), las

Normas Estándar para la Igualdad de Oportunidades de las Personas con Minusvalías.

3. La Declaración de Caracas (OPS):

La Declaración sostiene que: los recursos, cuidados y tratamientos de las personas con trastornos mentales deben garantizar su dignidad y sus derechos humanos y civiles, proporcionar tratamiento racional y adecuado, y esforzarse por mantener a esas personas en la comunidad. Añade, además, que la legislación sobre salud mental debe preservar los derechos humanos de los enfermos mentales y que los servicios deberían organizarse de tal manera que se puedan hacer respetar esos derechos (Santirso, 2003, p.17),

4. La Declaración de Madrid (WPA): “la Declaración insiste en realizar tratamientos basados en la colaboración con las personas que sufren trastornos mentales y en que se produzca el ingreso involuntario sólo en circunstancias excepcionales.” (Santirso, 2003, p.17)

5. “Ley sobre cuidados de Salud Mental: diez principios básicos”, de la Organización Mundial de la Salud, el cual involucra una serie de normas sobre derechos humanos, que hacen referencia sobre las buenas prácticas en el campo de la salud mental.

En base a las Convenciones y legislaciones presentadas anteriormente, Santirso (2003) hace referencia a cómo esta serie de normativas sobre el cuidado para las personas con trastornos mentales aseguren que los servicios que se brinden a estos y estas, deban desarrollarse de forma digna y respetuosa de los derechos humanos, sin importar la condición en que se encuentre, por lo que las diversas convenciones se basan en la importancia de que estas personas puedan acceder a una apropiada atención médica, así como medidas de protección contra la discriminación y la violencia.

El artículo 12 del Convenio Internacional sobre Derechos Económicos, Sociales y Culturales indica que se “...reconoce el derecho de todas las personas, incluyendo a aquellas con trastornos mentales, a disfrutar de los mejores estándares posibles de salud física y mental” (Santirso, 2003, p.15).

La Organización Panamericana de la Salud (2006), por parte de los departamentos: Área de Tecnología y Prestación de Servicios de Salud y Unidad de



Organización de Servicios de Salud, en un documento sobre el fortalecimiento del autocuidado en la atención primaria de la salud; hace referencia a la importancia del autocuidado, considerándolo como la base de la atención primaria, además de ser parte del estilo de vida de las personas, pues son patrones de conducta que reflejan la interacción de las personas con su medio, por lo que tendrán mucha relación con el esquema de valores personales y los eventos políticos y económicos propios del medio en que la persona se desenvuelve.

Dadas estas características, la educación sobre el autocuidado se ha considerado como una de las estrategias primordiales para el desarrollo de una adecuada calidad de vida, mostrando la importancia de que se generen diversas metodologías para el desarrollo del autocuidado y en diversos ambientes.

#### ***1.1.1.2. Autocuidado y ámbitos laborales***

Fisher (2007) en su tesis para obtener el grado de licenciatura en Psicología: *Salud Mental y Autocuidado: Practicas organizacionales y de capacitacion en funcionarios y funcionarias de la Ilustre Municipalidad de El Bosque* realiza una investigación sobre la percepción que tienen los y las empleados de la municipalidad de El Bosque, en Chile sobre el autocuidado y las diversas practicas que realizaban sobre este tema en el año 2007. Esta investigación presentó un enfoque cualitativo, donde se realizó una entrevista estructurada a las dos personas de la posición más alta en la municipalidad y grupos focales con una muestra de 16 personas, señalando la relevancia del autocuidado y la protección de la salud mental en las áreas de trabajo, haciéndose énfasis en cómo los problemas mentales surgen de situaciones de estrés, tensión o incertidumbre.

A nivel metodológico, la autora se enfocó en conocer la percepción de las y los trabajadores con respecto a las prácticas y políticas que se realizaban en la municipalidad, para fomentar el autocuidado y la salud mental integral, dejando como resultados importantes a tomar en cuenta para este Trabajo Final de Graduacion que los empleados y empleadas si tenían conciencia de la importancia de tener actividades sobre autocuidado y que manifestaban pensamientos y sentimientos de bienestar hacia este tipo de actividades propiciadas por la municipalidad de El Bosque, Chile.

Manteniendo este mismo rumbo, se encuentra el Proyecto de Intervención social de Delgado, Deuma, Fuentes & Salinas (2004), en el cual se realizó un proyecto para los y las trabajadoras de un consultorio clínico en San Pablo, en Villa San Pablo en Chile, el cual se ubica en una zona rural, dedicada principalmente a población de escasos recursos. El objetivo de dicho proyecto fue facilitar, apoyar y fomentar la elección de alternativas para la adquisición de hábitos saludables

Los y las autoras hacen énfasis entre sus conclusiones sobre la importancia del autocuidado en el entorno laboral, sin importar la función que se cumpla, ya que es una zona dinámica con muchas variaciones que afecta a cada trabajador y trabajadora, por lo que empoderar a los funcionarios y funcionarios con respecto al desarrollo de su autocuidado, fomenta la cohesión y la resolución en los equipos de salud.

Homan, Jara & Mora son profesionales de salud que forman parte la Red de Protección Social de Chile (2004); junto a esta institución se desarrolló un manual para el desarrollo del autocuidado profesional dirigido a Coordinadores de Equipos Psicosociales de los Programas del Sistema de Protección Social Chile Solidario, tomando como justificación la importancia del autocuidado en los y las profesionales que trabajan con víctimas de violencia.

El aporte más importante de este manual es la perspectiva que se da sobre autocuidado, ya que se hace desde una revisión biológica, psicológica y social, que debe empezar desde la persona misma y en sus experiencias, sin restar importancia a la interacción social, la estructura y recursos de la sociedad y los valores culturales. Dentro de este punto se destaca la corporalidad, pues se considera como "...la sede de la experiencia del crecimiento, dolor y placer, sensaciones y emociones" (Homan, Jara & Mora, 2004, p. 28).

Por otra parte, se hace mención del Modelo de AC (Modelo de Autocuidado profesional) desde la perspectiva del afrontamiento por medio del apoyo social (Tonon, 2003, citado de Homan, Jara & Mora, 2004), el cual presenta un modelo para afrontar el síndrome de Burnout por medio del apoyo social que se basa en tres tipos el informacional, el emocional y el instrumental.

El emocional se basa en el sentimiento de sentirse amado y de contar con alguna red de apoyo, el instrumental hace referencia a la ayuda directa o de algún servicio y el

informativa se trata de brindar consejos o información que permitan guiar o resolver el problema.

También, hace referencia a la importancia de la contención grupal y el apoyo mutuo, donde se indica que la unión grupal y la colaboración entre los y las integrantes son una medida de acompañamiento y de bienestar, que permite aliviar la demanda de áreas laborales y refuerza la motivación.

Márquez (2011) trabaja con el Cuerpo Nacional de Policías de España para desarrollar un manual de estrategias de autocuidado con base al uso de técnicas terapéuticas gestálticas. Como justificación para dicho proyecto se señala como las instituciones policiales tienen las características de ser estructuras de mando jerarquizadas, rígidas y muy regladas, donde sus servicios implican una serie de acciones que fomentan los trastornos psicológicos y psicosomáticos relacionados con el estrés, lo cual implica una afectación directa en la calidad de vida y la salud de los agentes.

Ante esto, la autora presenta una serie de talleres para el fomento del autocuidado y la autorregulación para la reducción de la ansiedad y el estrés. La metodología se desarrolla con el enfoque Gestalt, donde se utilizan sus principios para mantener la integralidad de la salud y la persona.

Por las características de la institución, es importante reconocer un temor que existe para reconocer sentimientos y emociones, por lo que los talleres se realizan en dos partes: una parte informativa y una vivencial, que implica un reconocimiento a nivel corporal.

El Instituto Nacional de las Mujeres [INMUJERES] de México (s.f.) desarrolló una guía de buenas prácticas de género para diversas empresas, de manera que se fomente una mayor igualdad entre hombres y mujeres, la cual hace una serie de señalamientos importantes.

Uno de ellos es el precepto de que las personas se desarrollan dentro de un triángulo evolutivo que incluye a la empresa, la familia y la sociedad. Este triángulo evoluciona de acuerdo con los aprendizajes de la persona, ya sean positivos o negativos, por lo que el autocuidado debe estar enfocado dentro de esta relación, donde es

necesario romper con las percepciones de que el autocuidado es una obligación y que debe estar en función de mantener el rol de cuidadoras.

También, hace referencia a que la equidad de género es uno de los enfoques más eficaces para lograr una mayor productividad y rentabilidad, pues permite reducir las brechas de género y crear condiciones laborales más favorables para hombres y mujeres. Se hace conciencia sobre la relación de la salud con la identidad de género, ya que se define la autopercepción del cuerpo, la interacción con otros y otras profesionales, las condiciones sociales, entre otras.

Por último, hace un especial énfasis en las labores de las mujeres fuera del trabajo, ya que por los roles de género, son también las encargadas del hogar y sus miembros, lo cual hace que dejen en un segundo plano el cuidado de la salud, haciéndolas vulnerables a una serie de enfermedades físicas, como el cáncer de mama y uterino, mas no se aborda la importancia del autocuidado para la salud mental de las mujeres.

#### ***1.1.1.3 Autocuidado y empoderamiento***

Tobón (s.f.) (Enfermera. Especialista en Promoción de la Salud. Profesora Titular del Departamento de Salud Pública, Universidad de Caldas) hace un recopilado teórico sobre el cuidado a otras personas y el autocuidado, en distintas áreas que van desde lo emocional hasta lo social y tecnológico.

Para propósitos de este Trabajo Final de Graduación y su aporte como antecedente radica en que hace referencia al autocuidado como una función inherente al ser humano y cuyas prácticas pueden darse en distintas formas. Se permite ver una clara relación entre el autocuidado y el empoderamiento, ya que indica que el autocuidado es un acto que fomenta que las personas se conviertan en sujetos de sus propias acciones, lo cual implica una responsabilidad y una filosofía de vida que debe aplicarse en la cotidianidad, donde la persona misma se ubica como la más importante.

Otro de los aportes de esta autora es su mención de cómo el autocuidado debe tener un enfoque humanista, partiendo de la persona como un ser integral, por lo que un profesional en salud debe tomar en cuenta no solo estos aspectos para las personas con las que trabaja, sino también para con ellas mismas.

A nivel de metodología se señala el poder de los grupos de autoayuda como un excelente método para la difusión de estrategias para el autocuidado.

Contreras, González, León, Aldrete e Hidalgo (2014) (Profesionales en investigación de Instituto de Investigación en Salud Ocupacional, Departamento de Salud Pública, Centro Universitario de Ciencias de la Salud, Universidad de Guadalajara (México) y del Departamento de Fisiología, Centro Universitario de Ciencias de la Salud, Universidad de Guadalajara (México))

Este grupo de investigación realiza una exploración sobre el significado social del autocuidado de la salud en mujeres del sector informal en México. Para alcanzar sus objetivos se utiliza un enfoque cualitativo basado en la teoría de significados sociales así como el uso de técnicas como la observación de campo, entrevista en profundidad y análisis de casos.

Entre los principales resultados se destacaron la expresión de las mujeres del sector informal por un deseo de cambio en sus vidas, ya que se sentían preocupadas, cansadas y con estrés. Se consideraban saludables pero no se realizaban chequeos médicos justificándose por falta de tiempo.

En este sentido, como antecedente uno de los principales aportes para este Trabajo de Graduación es que se hace manifiesto en su investigación con mujeres en profesiones informales en Guadalajara, México, la importancia de reconocer el autocuidado dentro de la vida cotidiana y que este debe desarrollarse en función de:

- La construcción de un propósito y sentido existencial
- La generación de vínculos y convivencias sociales sanas
- La recreación y el disfrute que permiten fortalecer el sentido de desarrollo personal y cuidado de la salud.

Las autoras concluyeron que todos estos principios se desarrollan de forma conjunta, permitiendo a la persona no solo cuidarse, sino también crecer y desarrollarse como un individuo integral.

Por su parte, Guevara, Muñoz y Seguel (2006) señalan como el autocuidado y las conductas que lleven a este, estarán relacionadas directamente con la importancia que la persona le asigne a su salud.

Existen muchas formas para el desarrollo del empoderamiento y el autocuidado. El Instituto Interamericano de los Derechos Humanos [IIDH] (2008) desarrollaron un manual sobre derechos humanos de las mujeres y como capacitarlas en esta temática. Para ello se hizo énfasis en el uso de la metodología: **pedagogía de ‘nosotras’**<sup>3</sup>, que trabaja elementos teóricos, desde la experiencia de las mujeres, concreta la información y desarrolla conceptos, basado en la **educación popular**<sup>4</sup>. Esta tiene principios sobre la importancia de incorporar las experiencias de las mujeres dentro de los talleres, ya que ellas son las *expertas* sobre su propia cotidianeidad.

Arango (2007) (Licenciada en Enfermería de la Universidad del Valle (Cali, Colombia), Enfermera Magíster en Salud Pública con experiencia profesional en Docencia, Dirección y Coordinación en áreas de Atención Primaria y Salud de la Mujer con énfasis en Autocuidado/Género y Desarrollo Humano y Social, así como consultora de la OMS y OPS) indica en uno de sus ensayos sobre la relación del autocuidado con el crecimiento personal, dentro de la teoría de género: como el desarrollo del empoderamiento permite fortalecer el autocuidado, destacando la importancia de que las mujeres empleen herramientas para el cuidado de su salud integral. Este proceso fortalece el proceso de empoderamiento, lo que permite obtener un crecimiento personal integral

Esta autora enfatiza que el autocuidado es esencial para la vida, mas no ha sido asumido por las mujeres, por los roles de género que les fueron asignados por la cultura dominante. Ante esto, el empoderamiento permite que el autocuidado se desarrolle y se dé una mejor calidad de vida en las mujeres, y viceversa, donde al adquirir un sentido de apropiación se desarrolla el autocuidado como un sentido de derecho y merecimiento, así como un sentido de autodeterminación

La Comisión de Mujeres y Desarrollo (2007), en los países RD Congo, Camerún, Guinea Conakry, Níger, Haití y Bolivia, elaboró una metodología para fortalecer el empoderamiento de las mujeres de las distintas zonas mencionadas; desde dos niveles: el individual y el colectivo.

El principal aporte de esta investigación para el Trabajo Final de Graduacion esta en cómo la Comision de Mujeres y Desarrollo hizo énfasis en desarrollar la

---

<sup>3</sup> Ver glosario en Anexo 7.5

<sup>4</sup> Ver glosario en Anexo 7.5

confianza de las mujeres en sí mismas así como el mejoramiento de la autoimagen por medio de procesos personales y como se generaron cambios importantes en las comunidades mediante procesos a nivel sociopolítico, ya que las mismas mujeres empezaron a realizar cambios en sus vidas cotidianas, propiciando una transformación en la comunidad.

El resultado de estos talleres fue una modificación en la forma de verse a sí mismas y su percepción con respecto al mundo, se consideró como un proceso que implica dolor, al tener que mover estructuras que se consideraban incuestionables, como proyecto de vida, capacidad de decisión, entre otros, lo cual abrió la puerta para una serie de cambios en las participantes (La Comisión de Mujeres y Desarrollo, 2007).

Por su parte, Molina, Infante, Goizueta, Donate y Pérez (2008) realizan una investigación sobre el proceso educativo para el autocuidado a un grupo de mujeres en Cuba, donde se busca diseñar, aplicar y evaluar un programa de modelo educativo para la acción preventiva de la salud.

Para ello se realizó una investigación cuasi experimental con 40 mujeres del policlínico Plaza de la Revolución dividido en dos grupos, uno experimental y el otro de control. Se utilizó cuestionarios, entrevistas estructuradas, técnicas participativas y de evaluación para obtener y analizar la información.

Entre los principales resultados fue la detección de acciones riesgosas como relaciones sexuales promiscuas, falta de conocimiento sobre las enfermedades de transmisión sexual y la falta de una adecuada higiene personal.

A partir de esto se desarrolla un modelo de educación preventiva basada en etapas, que a su vez conllevaban a realizar acciones definitivas (como los y las autores mencionaban *de todo o nada*).

Este les enseña diversas actitudes, conductas y conocimientos preventivos sobre autocuidado, en torno a alimentación, ejercicios, manejo del estrés, estilos de vida, entre otros. Ante esto, los autores destacan que el método educativo brinda verdaderos resultados en la población, especialmente cuando se realizan pasos, del tipo **todo o nada**, involucrando a las mujeres en la toma de conciencia y la ejecución de conductas de autocuidado, donde sus pensamientos, sentimientos y acciones giren en torno a la

protección de sí mismas y en favor de sí mismas, no hacia el cuidado y protección de otros. Esto conlleva a un cambio en la adopción de acciones preventivas en el 90% del grupo experimental,

#### ***1.1.1.4 Autocuidado y Teoría de Género: la importancia de la corporeidad***

Uribe (2010) (Enfermera, magíster en Desarrollo educativo y social, docente de la Facultad de Enfermería, Universidad de Antioquia, Colombia) realiza un recopilado teórico sobre el autocuidado a nivel social-histórico y cómo se visualiza dicho concepto dentro de una percepción cultural. Como antecedente de este Trabajo Final de Graduación hacia contar cómo el autocuidado se ha desarrollado a partir de una sociedad con un contexto socio-histórico y cultural, en donde se da prioridad a la enfermedad, se mantiene la inequidad de género y se fijan comportamientos estereotipados que pueden ser negativos para la salud integral de la persona, pero al formar parte de la estructura social no son confrontados con la realidad.

Esta situación es analizada por varios autores y autoras, como son Hernández y Pacheco (2009a) (División de Gestión de la Docencia, Instituto Tecnológico de Santo Domingo, INTEC, República Dominicana y Área de Ciencias Sociales y Humanidades, Instituto Tecnológico de Santo Domingo, INTEC, República Dominicana.).

Ellas realizan una investigación llamada ***“Eva muda la piel: de la culpa a la redención. Propuesta para re-encantar el (ha) ser femenino en el imaginario social”***(INTEC,2008), que les permitió desarrollar un abordaje terapéutico que permitiera a la participantes analizar sus vidas cotidianas de una forma personal y colectiva y realizar cambios que transformaran sentimientos desmotivantes como la culpa en acciones positivas para su cotidianidad.

Esta metodología se desarrollo en base a un enfoque cualitativo y de investigación social, con dos grupos focales, trabajo con un diario de sueños y sentimientos; y técnicas artísticas-creativas como son: relajación y meditación, imágenes crepusculares, auto-presentaciones simbólicas a través del dibujo, canto, expresiones plásticas, baile, poesía, cuento infantil; diálogo con el cuerpo, hitos de la vida, encrucijadas, y diálogo con la sabiduría.



Todas estas dinámicas se combinaron en una serie de talleres sobre la femineidad y el autocuidado, donde se destaca como principal resultado cómo el sentimiento de culpa se desarrollan las mujeres por la socialización primaria, en donde la sociedad patriarcal les inculca a vivir para otros y ser para otros. Estos aprendizajes logran que las mujeres terminen sintiéndose vacías y con problemas de autoestima, pues es casi imposible alcanzar el ideal de mujer establecido por la sociedad hegemónica.

Uno de los mayores aportes que brinda este Trabajo de Graduación Final se encuentra en la importancia que estas autoras brindan a la corporalidad y su relación con la espiritualidad, donde el cuerpo que ha sido convertido en un objetivo es asimilado como propio, por lo que el desarrollo del autocuidado deja de ser un asunto de cuidado para servir a los demás y más un sentido de crecimiento personal e intuitivo, alejándose de patrones rígidos y pre establecidos por la misma sociedad.

Asimismo, es importante tomar en cuenta el trabajo de Bolaños y Blázquez (2011) (expositoras en el VII Jornadas sobre Violencias de género y VIH Toledo, 24 de febrero 2011) las cuales presentan en el Simposio VII Jornadas sobre violencia de Género y VIH, una serie de talleres sobre el amor, la sexualidad y el autocuidado, tomando como base la teoría de género, permitiendo hacer una crítica sobre la visualización de que es el amor y la sexualidad, y su respectiva relación con el autocuidado

. De dicho documento se resalta la necesidad de utilizar un enfoque de género en este tipo de temáticas, ya que sin esta perspectiva se pierde de vista una serie de situaciones y pautas, que como han señalado otros autores no permiten a las personas desarrollarse como seres integrales.

Una de estas pautas que la sociedad ha destruido es la relación cuerpo-espíritu. La tesis de Maestría de Lemos (2010) (en Desarrollo Humano en la Universidad Iberoamericana de México) desarrolla una investigación cualitativa que busca fundamenta la relación entre el cuerpo y la espiritualidad, por lo que se analiza como el cuerpo es un puente para reencontrarse a sí mismo o a sí misma. Esta investigación se realizó con un grupo de 15 promotores comunitarios voluntarios de México D.F.

La autora realiza una serie de talleres que permiten ayudar a las participantes a reencontrar en sus propios cuerpos un sentido de espiritualidad que le permita crecer como persona.

En este sentido, es importante también tomar en cuenta el antecedente teórico de Walch (2006) que durante varios de sus trabajos terapéuticos señala que la teoría Transpersonal apoya el desarrollo de estos puntos de conexión y la espiritualidad, donde se reconoce que existe una fuerza creadora y auto-actualizante en las personas, de manera que la espiritualidad forma un puente importante para el encuentro de la identidad, así como la comunión con otras personas.

Como conclusión se puede indicar que en la medida en que se vaya silenciando el ruido proveniente de la sociedad patriarcal, de sus mandatos y asignaciones, de esta manera, las mujeres tendrán la oportunidad de conversar con el arquetipo de la Mujer Salvaje, ya que como señala Estés (2001) la Mujer Salvaje representa un sentido espiritual interno, de conexión de las mujeres con ellas mismas y otras, abriendo las mentes a nuevas percepciones y adueñarse de estas.

#### ***1.1.1.5 Autocuidado en grupo de mujeres***

La investigación de Berenzon-Gorn, Saavedra-Solano y Alanís-Navarro (2009) (Máster y Doctoras en psicología del Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente. México, DF, México), busca conocer las prácticas de autocuidado y auto atención en un grupo de 23 mujeres de la ciudad de México, en particular aquellas estrategias contra el malestar emocional.

Como resultado, se obtuvo que las mujeres utilizan conductas de autocontrol, que implica minimizar los sentimientos o malestares con remedios caseros, provenientes de la experiencia de las familiares mujeres y la tradición; las automedicaciones y actividades de relajación, que logran aprender de otras personas (amistades, familiares o profesionales). Por último, el apoyo emocional, que proviene principalmente de otras mujeres. No obstante, la investigación destaca que estos métodos simplemente les permiten sobrellevarlo, mas no lo resuelven.

Dentro de esta misma línea, Grela y López (2000) (Profesionales en Medicina y Psicología respectivamente) en coordinación con Comisión de la Mujer de la

Intendencia Municipal de Montevideo, Uruguay desarrollan un manual para la discusión, prevención y desarrollo de estrategias de autocuidado en grupos de mujeres, desde una perspectiva de teoría de género.

Según estas autoras, la maternalización de todo rol y la necesidad aprendida de servir a otros constantemente, obstaculizan el cuidado personal. El uso de actividades como talleres y la constitución de grupos de mujeres brindan la oportunidad para crear de instancias de reflexión y análisis, en los que no solo las personas participantes adquieren nuevos conocimientos sino también las y los que facilitan dichos procesos grupales, ya que se abren espacios para la búsqueda de soluciones desde las propias implicadas, contribuyendo a desarrollar potencialidades.

Venegas y Rodríguez (2005) (profesionales en psicología gestáltica) realizaron un estudio cualitativo con una muestra intencionada, utilizando un fenomenológico, ya que se basó en los testimonios de las participantes a través de sus experiencias ocurridas en su participación en talleres vivenciales, en donde se realizaron actividades con efectos terapéuticos y artísticos como el psicodrama, dramatizaciones, uso de narrativas, entre otros. Estos talleres fueron aplicados a mujeres amas de casa en situación de pobreza del Estado de Colima en México.

Estos autores señalan la importancia de la integración de los grupos, ya que se intercambia el cuidado y la apreciación por las integrantes. Esto genera un espacio para el cambio y la aceptación de sí mismas. Una vez más, esto fortalece el autoconocimiento de las mujeres, potenciando un mayor autocuidado y empoderamiento de este.

Para finalizar, López (2005) en su tesis de Maestría en Trabajo Social con Orientación en Desarrollo Humano y familiar realiza expone lo realizado en un grupo de apoyo, con el cual se trabajó el autoconocimiento de manera participativa.

Se realizó una investigación cualitativa con un enfoque de describir el proceso de autoconocimiento que vivieron las participantes de un grupo de mujeres en la Colonia Ponciano Arriaga en el Municipio de Tecomán, México. Durante este proceso se logran varios resultados entre los que se destaca un proceso de conocimiento importante en el que las participantes logran resignificar el concepto de la feminidad y de ser mujer.

Este tipo de actividades generó cambios en las conductas de las mujeres, donde se dio un mayor cuidado de su aspecto físico, reconocimiento de sentimientos y pensamientos así como mejorías en la imagen corporal. Esto aporta estrategias para el desarrollo del autoconocimiento y el autocuidado desde una metodología participativa.

X

## 1.1.2 Antecedentes nacionales

### 1.1.2.1 Salud Mental

A nivel de legislación en Costa Rica, **se observa que** la Ley General de Salud **toma en cuenta** el cuidado de la salud, al referir:

ARTÍCULO 9.- Toda persona debe velar por el mejoramiento, la conservación y la recuperación de su salud personal y la salud de los miembros de su hogar, evitando acciones y omisiones perjudiciales y cumpliendo las instrucciones técnicas y las normas obligatorias que dicten las autoridades competentes (Asamblea Legislativa de Costa Rica, 1973).

Siguiendo con las leyes del país el Ministerio de Salud (2012) se enfoca en el desarrollo de un proceso de cambio dentro de la institución por medio de Política Nacional de Salud Mental: 2012-2021 (Ministerio de Salud, 2012), donde se hace referencia a una serie de condiciones a mejorar en los servicios de salud. Para propósitos de este Trabajo Final de Graduación se hace mención de la necesidad de reconocer la influencia de la violencia en la salud de las personas, así como la integración de la perspectiva de género, dentro de los parámetros de la salud mental.

### 1.1.2.1 Investigaciones sobre Teoría de Género

En el ámbito nacional, se han realizado varias investigaciones y discusiones sobre la Teoría de Género, de las cuales se destaca la de Hidalgo (1999), que en su tesis de licenciatura realiza una investigación cualitativa sobre cómo se desarrollaba la identidad de las mujeres en la zona rural de Los Criques, San Ramón.

Hidalgo (1999) hace un análisis de la perspectiva de vida cotidiana de las mujeres de la zona de Criques, donde la recolección de información se produce de

**Comentario [a1]:** La idea de este apartado es ofrecer un panorama de lo investigado o estudiado sobre el tema del TFG, siendo que no se expone de manera clara y concisa los alcances, conclusiones o recomendaciones de dichas ftes. Dado que hay problemas de redacción, al parafrasear o comentar los antecedentes, éstos no quedan claros.

**Comentario [N2R1]:** Este es el comentario que me hizo la lectora, ya le hice las correcciones del caso, espero que estén bien ahora.

manera cualitativa y holística, no se reducen las variables y se da valor a cada hecho vivido por la persona, ya que forma parte de su realidad. Concluye una serie de situaciones, de las cuales interesa principalmente la que concierne al desarrollo de la identidad. Indica que:

La identidad es un proceso subjetivo, individual, social, dialéctico, constante, que conlleva a una serie de aspectos (...) el proceso de construcción de la identidad de género de las mujeres, rurales, está basado en el “amor” por los otros/as, que socialmente se han institucionalizado para la mujer, sobre la entrega incondicional, la obediencia a los demás, la desigualdad social y las relaciones de poder divergentes... (p. 212).

Ayala (2003) en una publicación en la Revista de Ciencia Sociales realiza un análisis de cómo el capitalismo ha adoptado el sistema patriarcal, lo que ha fomentado la desigualdad de las mujeres, ya que dicho sistema socioeconómico ha hecho que ambos géneros vivan de acuerdo con un modelo sumamente rígido. El autor señala que esta situación afecta a las mujeres desde distintos niveles, siendo el psicológico uno de ellos:

Para las mujeres, la desmotivación, como rasgo interiorizado, que sistemáticamente se sigue de los términos de la estructuración social transversalmente patriarcal, resulta en uno de los mecanismos más eficaces en la corroboración o el maquillaje de la desigualdad sexual. (Ayala, 2003, p. 67).

En este sentido, los aportes de los autores y autoras citados anteriormente deben considerarse como antecedentes ya que hacen un reconocimiento de cómo la identidad es un proceso subjetivo, dialéctico y social, en el que los roles de género dirigidos a que las mujeres se concentren en la entrega incondicional y obediencia a otros, nos permite tener un contexto social e histórico de lo que sucede en el país, y como estos procesos influyen a las personas a nivel social y cultural.

### ***1.1.2.3 Empoderamiento***

Chinchilla y Rojas (2003) en su tesis de Maestría sobre Violencia Social e Intrafamiliar realizan una investigación cualitativa enfocada en realizar estudios de

casos sobre mujeres que habían vivido en ciclos de violencia, con el fin de identificar los distintos motivantes que fomentaron que pudieran salir de los ciclos de violencia. En este sentido el principal aporte que se quiere destacar es la mención del cambio de la percepción en la imagen personal de las mujeres cuando se supera una situación de violencia: al inicio se consideran personas sin poder, para luego ser capaces de tomar decisiones, negociar, acceder a recursos y salir de situaciones que ponen en riesgo su persona, su salud y su vida. Se reconoce que el proceso resulta sumamente difícil, por el impacto personal y falta de apoyo institucional y familiar, hallando en grupos de apoyo una fuente de energía para seguir adelante.

León (2002) (socióloga y investigadora de la Universidad de Colima en la Revista Acta Sociológica de la UCR) en su artículo el empoderamiento dentro de la teoría del feminismo, donde se hace un análisis de cómo este proceso de reconocimiento del poder para las mujeres ha sido concebido y analizado.

En este sentido se indica que desde la teoría feminista, el empoderamiento y el uso de este término, por parte de dicho movimiento, tiene la función de ser emancipador y transformador. Se destaca que el empoderamiento debe conectarse con el contexto y siempre dentro de una serie de acciones colectivas; forma parte de un proceso personal, que lleva su propio ritmo, donde se da el desarrollo de la autoconfianza y la autoestima. León (2002) indica:

En suma, los procesos de empoderamiento son, para las mujeres un desafío a la ideología patriarcal con miras a transformar las estructuras que refuerzan la discriminación de género y la desigualdad social. El empoderamiento, por lo tanto, se entiende como un proceso de superación de la desigualdad de género (p.77).

En este sentido, se rescata como antecedente la importancia de documentación sobre el empoderamiento y la importancia de desarrollar dichas prácticas en el país.

Paralelamente, Alpízar y Fernández (2004) en su tesis de licenciatura en la Universidad de Costa Rica, realiza un estudio de casos con un grupo de apoyo de mujeres en la zona de San Ramón, Alajuela. Esta es una investigación cualitativa, donde se hace un análisis de los procesos que vivencian las participantes del grupo de apoyo,

de cómo sus vivencias dentro de los procesos grupales, les permite empoderarse y crecer como personas.

Entre los resultados se señalan que el proceso de empoderamiento resulta una herramienta favorable para el desarrollo de la humanidad, ya que busca incrementar la *independencia* y la fuerza interior de las mujeres. Este debe construirse desde lo cotidiano, a partir de lo interior, para así desarrollar un estilo de vida saludable y la posibilidad de transmitirlo a otros.

A nivel de antecedente metodológico, las autoras destacan que el apoyo grupal en las mujeres, posibilita la autoafirmación y transformación de ellas mismas. Al final del proceso, las mujeres con las cuales trabajaron indicaron considerarse como personas que han avanzado en su empoderamiento, se consideraban con la capacidad para manejar las situaciones que se presentan en la vida cotidiana, vencerlas y poner límites, tomar decisiones asertivas y reconocer sus capacidades y su poder para transformar. Se genera una conciencia del empoderamiento como un proceso de crecimiento donde cada cual tiene su propio ritmo y no se retorna al punto de inicio.

#### ***1.1.2.4 Talleres vivenciales con mujeres y las estrategias para desarrollar el empoderamiento y el autocuidado***

Zaldaña (1999) en conjunto con la Fundación Arias para la Paz y el progreso humano y la Unión Mundial para la Naturaleza, desarrolla un manual para capacitadores y capacitadores que presenta algunas técnicas para brindar a las mujeres conocimiento y formas de participación, el cual consideran esencial para el desarrollo del empoderamiento, ya que son ellas mismas, quienes brindan la información necesaria para trabajar.

Calvo (2006) en su tesis de Maestría sobre violencia intrafamiliar y de género de la Universidad de Costa Rica, realiza un proceso de sistematización de experiencias sobre el empoderamiento con mujeres de la zona de Torremolinos de Desamparados. Dentro de este proceso se realizan encuestas y luego un proceso educativo sobre el empoderamiento con el fin de analizar cómo se desarrollan cambios sobre las vivencias de las mujeres de la muestra.

La autora justifica su investigación en la necesidad de que las mujeres recapaciten y se apropien de su cuerpo, sexualidad y relaciones, como personas

autónomas, desde la experiencia de las mismas mujeres. La autora destaca que las mujeres aprendieron sobre sus derechos, lo que demuestra como la ignorancia es la base para la discriminación. Ante esto, pudo ver una confrontación hacia los patrones de crianza.

Entre los cambios encontrados, resaltó un aumento de la conciencia de género y en el análisis crítico de las situaciones, lo cual les permitía ofrecer soluciones distintas, se dan cambios en la forma de vestir, una mayor expresión de emociones, una mayor conciencia de las formas de crianza, toma de decisiones más conscientes e independientes y mayor autonomía.

Barrantes (2009) en su práctica dirigida para alcanzar el título de Psicología en la Universidad de Costa Rica, desarrolla una serie de talleres que permitieran junto a las participantes construir un concepto sobre la salud integral. En este proceso se enfocó en la contención, apoyo, fortalecimiento emocional y cohesión de los vínculos colectivos de mujeres pertenecientes al grupo AMGRES (*Amigas y Cómplices Rompiendo el Silencio*) en Alajuelita, para iniciar un proceso de empoderamiento.

Durante este proceso de construcción de conceptos, se destaca una recuperación de la palabra, escucha activa y la reapropiación psicocorporal, pues las mujeres han aprendido a escucharse activamente, sin juzgarse, tanto a ellas mismas como a otras; también, se han apropiado de su cuerpo tienden a reconocerlo y entenderlo de una mejor manera.

La autora afirma que las organizaciones de mujeres se convierten en oportunidades para construir una imagen y prácticas alternativas de sí mismas, porque logran desarrollar sus capacidades a nivel individual y un mayor conocimiento sobre sus derechos. A la vez, se ofrece un espacio para acercarse más a otras mujeres y compartir sus experiencias personales.

Como evidencia la investigación de Barrantes (2009), el autocuidado se manifiesta con el empoderamiento de las mujeres. Esto se puede deber a la relación que existe entre la autoestima y el autoconocimiento, que permiten fortalecer la imagen de sí misma, y a la vez desarrolla la necesidad de cuidarse.



Con respecto a actividades creativas en estos talleres vivenciales para el fortalecimiento del empoderamiento y un mayor bienestar integral, Barboza (2008) en su tesis de Magister sobre Estudios de la Mujer, desarrolla un modelo de trabajo con mujeres en situación de violencia, donde por medio del uso de la danza, se generan cambios importante en las participantes.

Esto conlleva a varias conclusiones entre las que se quiere destacar la importancia de brindar espacios para el reconocimiento del cuerpo, en el caso de mujeres que han pasado por situaciones de violencia y que están en grupos de apoyo, donde puedan liberarse y fortalecerse emocionalmente, lo cual genera una mayor expresión de emociones.

La idea fue brindar un espacio alternativo en el cual las mujeres pudieran acercarse y experimentar nuevas sensaciones por medio de la danza, realizando un análisis y una lectura de sus expresiones y opiniones por medio de cuestionarios cortos, midiendo con estas herramientas el grado de impacto obtenido (Barboza, 2008, p. 63).

Se encuentran mejorías en las mujeres a un nivel físico y emocional, ya que ellas se descubren a sí mismas en un momento distinto del que se vive en el grupo de apoyo, en el cual se reviven las experiencias de la violencia doméstica. Barboza (2008), con su tesis, demuestra la importancia de integrar actividades artísticas a los grupos de apoyo, porque usualmente se desarrollan mediante la conversación y el diálogo. Las actividades artísticas brindan un aporte: las integrantes pueden experimentar formas distintas de sus sentimientos, con lo cual permiten un mayor conocimiento de sí mismas y, por lo tanto, fortalecen el proceso de empoderamiento.

La práctica dirigida de Castro y Pérez (2010) para adquirir el título de licenciatura en enfermería, en la cual se realizó una intervención para el fortalecimiento del autocuidado a mujeres trabajadoras sexuales, que estaban vinculadas a la Asociación La Sala. Esta práctica estuvo dirigida a 20 mujeres trabajadoras sexuales o ex trabajadoras sexuales.

Este proceso logró que las mujeres tuvieran acceso a información que no conocían desde diversos ámbitos, como la alimentación y la salud sexual, entre otros, permitiendo adquirir una serie de conductas básicas sobre autocuidado.

La práctica dirigida de Alvarado (2012) para adquirir su título de Licenciatura en psicología hace referencia a la creación de una metodología llamada *Talleres Vivenciales sobre el autocuidado y el autoconocimiento basados en el libro Mujeres que Corren con los Lobos de Clarissa Pinkola Estés (2001)* para el desarrollo del autocuidado y el empoderamiento, usando como eje transversal el libro *Mujeres que corren con los lobos* (Estés, 2001), en donde se realizan una serie de talleres vivenciales con el grupo de mujeres AMCRES (*Amigas y Cómplices Rompiendo el Silencio*), de manera que fueran desarrollando estrategias para el fortalecimiento del autocuidado y el empoderamiento. Durante la realización de esta metodología, se hizo uso de técnicas artísticas o creativas, de manera que se fomentara la expresión individual y el autoconocimiento.

El uso de técnicas artísticas o creativas facilita los procesos individuales y grupales, por lo que es importante destacar una serie de investigaciones que se han realizado en Costa Rica, como el artículo de Méndez (2004) en el que se hace un análisis de distintos cuentos costarricenses, que expone la lógica binaria del mundo occidental representada en los cuentos. Como ejemplo de esto, la autora usa el mito de Medusa, *Escomparte perinola* de Carmen Lyra, *Blanca Nieves* y otros cuentos, donde muestra las diferencias entre la mujer ángel y la mujer demonio. La primera es pasiva, es dependiente, pasiva y vive en un mundo estructurado. Sin embargo, la otra lucha, se define a sí misma y es activa, por lo que termina negada y maltratada.

Esto muestra cómo la actitud proactiva es desechada por el patriarcado para la feminidad. Sin embargo, otros cuentos defienden la asertividad en las mujeres, entre los que la autora destaca: *Esta es la historia de Filomena, la niña que en Coris de Cartago, sostuvo el mundo, De cómo en Cartago también tuvimos nuestra Cenicienta* y *Queremos jugar* que muestra el valor de la intuición de la mujer.

#### ***1.1.2.5 Autocuidado y ámbitos laborales***

En la misma línea se encuentra la Tesis de la Máster Rebullida (2010) en violencia intrafamiliar y de género de la Universidad de Costa Rica, en la que se hace una sistematización sobre las experiencias vividas de las funcionarias de la Delegación de la Mujer del Instituto Nacional de la Mujer [INAMU], de manera que pueda construirse una propuesta de autocuidado para esta población.

Se realizaron tanto estudios de caso como sesiones grupales, con técnicas como el sociodrama, con el objetivo de concretar esta propuesta.

Se destacan, como resultados, el proceso de estructuración que surge en las funcionarias ante el proceso, que inicia con quejas, luego con necesidades, para terminar brindando soluciones a estas últimas, que después son implementadas. Se discute la importancia del autocuidado en los funcionarios que trabajan en las áreas de salud.

Enfocándose directamente en la población de funcionarias públicas, se destaca el modelo de autocuidado de Mc Donald (2004), el cual fue realizado en coordinación con el Ministerio de Salud, con el fin de fortalecer los servicios de salud con respecto a las distintas consecuencias en la salud integral de las víctimas de violencia.

De acuerdo con la autora este puede aplicarse tanto en instituciones de salud como en otras instancias. Dentro de los lineamientos de este modelo se destaca la importancia de que en las zonas laborales existan condiciones necesarias para romper con la acumulación del estrés, por lo que es necesario que se tome en cuenta el bienestar de las personas que son profesionales en este ámbito como un derecho a cumplir por parte de la institución.

Para lograr esto, se destacan una serie de componentes como la educación continua de manera que los grupos interdisciplinarios se estén actualizando y capacitando constantemente; el romper con el aislamiento que se puede desarrollar, el cuidado personal, que hace referencia a la diversas estrategias que pueden asumir las personas para cuidar su salud.

Araya (2012) en su tesis de maestría profesional en violencia intrafamiliar y de género de la Universidad de Costa Rica presenta una investigación realizada con Juezas del Juzgado de Violencia Doméstica del II Circuito Judicial de Guanacaste, que realizaban labores de disponibilidad jurídica.

El objetivo de dicha investigación era elaborar una serie de estrategias preventivas de autocuidado para reducir las consecuencia de la disponibilidad jurídica en la calidad de vida de las juezas, para ello, se hizo uso de una entrevista semiestructurada, enfocada en conocer los distintos cambios en la salud de las juezas

durante la disponibilidad, para, finalmente, construir una propuesta para el fomento del autocuidado de las juezas.

La autora destaca cómo la violencia estructural invisibiliza los derechos humanos, por lo que las instituciones públicas que están basadas en un sistema patriarcal (como es el caso de este país y del Ministerio de Seguridad Pública) no están exentas de la influencia de este, permitiendo que se dé una desigualdad del poder.

Por otra parte, Claramunt (1999) en conjunto con la Organización Panamericana de la Salud y el Programa Mujer, Salud y Desarrollo presenta una guía para el autocuidado de profesionales que trabaja con personas que han sufrido situaciones de violencia, de manera que se pueda prevenir problemas de salud como el síndrome de *Burnout*.

Como antecedente se recalca como la autora señala la importancia de encontrarse con uno mismo, brindar un papel al cuerpo y lo que este dice. Durante todo el escrito se brinda una serie de ejercicios prácticos y preguntas para que el profesional practique o se cuestione, de tal manera que la persona fomente su autocuidado.

Por otra parte, se encuentra el trabajo de Zamora (2012) en su tesis de Maestría profesional en Psicología Clínica y de la Salud, quien presenta una metodología para el trabajo con mujeres en violencia, enfocado en el autocuidado. Dicho proyecto se realizó en el Hospital San Rafael de Alajuela y el objetivo principal era que las mujeres participantes pudieran reflexionar sobre su situación actual y discutir sobre posibles estrategias para afrontar la violencia de género.

Según la autora el principal resultado que se obtuvo fue la acción de asumir un compromiso consigo misma, mostrando que el trabajo en grupo y su función de catalizador y reforzador, fueron esenciales para el desarrollo del empoderamiento de las mujeres. También, se incorpora el tema de la corporalidad para fomentar procesos de sanación y autocuidado; además de brindar a las participantes una voz dentro del grupo, ya que fueron las mismas integrantes las que seleccionaron las temáticas por trabajar.

### *1.1.3 Antecedentes locales*

Este trabajo final de graduación se realizará en el Ministerio de Seguridad Pública con apoyo de la Oficina de Género de la misma institución.

De acuerdo con la coordinadora de la Oficina de Género del Ministerio de Seguridad Pública, la Lic. Marianela Ullé, la oficina ha realizado una serie de proyectos con enfoque de género, para ir disminuyendo las brechas que hay entre hombres y mujeres en la institución (Comunicación personal, 13 de febrero del 2014).

En el 2003 se elabora la política de Equidad de Género para el Ministerio y en el 2013 fue actualizada y revisada de manera que estuviera en armonía con la Política Nacional (IBID).

Durante 2014 se realizaron una serie de proyectos sobre el hostigamiento sexual y laboral (que se continúan actualmente), por medio de talleres educativos, que la misma oficina realiza, por medio de presentaciones. De acuerdo con la encargada de la Oficina se han ido capacitando un aproximado de 600 a 700 policías (Ullé, Comunicación personal, 13 de febrero del 2014).

Durante estos talleres sobre hostigamiento sexual y laboral, se aprovecha el espacio y se brindan clases sobre masculinidad. De acuerdo con Ullé (Comunicación personal, 13 de febrero del 2014) estos talleres han traído un resultado positivo, pues con la información las mujeres que forman parte de la institución han estado dispuestas a denunciar.

Dentro de esta misma línea se encuentra un sistema informativo, donde se manda a una página de internet (creada solo para los policías) información de relevancia sobre diferentes temas. Este sistema ha resultado idóneo para los y las policías que viven en puntos alejados del Valle Central, ya que brinda la posibilidad de hacer consultas por correo (de forma anónima) y por teléfono (Ullé, Comunicación personal, 13 de febrero del 2014).

Con respecto a proyectos sobre autocuidado, la encargada Marianela Ullé (2014) hace referencia a un taller realizado el año pasado con mujeres funcionarias del Ministerio. Estos talleres fueron realizados por la psicóloga Margarita Alvarado, donde utilizó la metodología de talleres vivenciales para el desarrollo del autocuidado.

La población con la que se trabajó fue escogida previamente, basándose en las experiencias y conocimientos que se tuvieran de ellas, acerca de alguna situación familiar o personal en particular que las hicieron vulnerables y que se mostraran

afectadas a nivel emocional, lo cual perjudicó sus capacidades laborales y las hizo más vulnerables ante posibles situaciones de violencia (Ullé, Comunicación personal, 13 de febrero del 2014).

En estos talleres se hizo uso de la Teoría de Género para fortalecer el autocuidado y por medio del uso de canciones, videos y otras actividades artísticas se mostraron resultados importantes, sin embargo se considera la importancia de continuar dentro de esta misma línea (Alvarado, Comunicación personal, 4 de marzo del 2014).

### **1.1 Justificación**

De acuerdo con la Teoría de Género a las mujeres se les ha asignado un rol de inferioridad con respecto a su contraparte masculina y, a la vez, la responsabilidad de asumir el cuidado de otros seres. Esto fomenta que las mujeres y sus problemas pasen a un segundo plano (Lagarde, 1998, citada por Araya, 2012), pues se desarrolla una construcción de la identidad, donde las conductas de sumisión y amor hacia los otros, mediante el sacrificio de sí mismas y sus necesidades como personas, forman parte esencial de lo que se consideraría *ser una mujer*.

Un aspecto que debe rescatarse de los antecedentes mencionados anteriormente es que en distintas instituciones no se destacan las diferencias de género, no se hace ningún reconocimiento de cómo los roles de género afectan la cotidianidad de las mujeres y los hombres y la percepción que se pueda tener sobre el autocuidado; no se hace mención de que se les ha asignado a las mujeres un eje identitario de madre y cuidadora, dificultando las capacidades de autocuidado y que a su vez, las vulnerabiliza ante manifestaciones de violencia, especialmente en instituciones rígidas y jerarquizadas.

Hidalgo (1999) destaca la situación de las mujeres a quienes, al ser restringidas por una situación de género, se les exige actuar de una forma y apegarse a un estilo de vida, y que este estilo tiene relación con la ubicación geográfica, formación socioeconómica, edad, ocupación, clase social, entre otras.

Por su parte, Guevara, Muñoz & Seguel (2006) hacen pensar en el peso que tienen los roles de género en las mujeres y su desempeño laboral, ya que si se

fundamenta en esta información, puede inferirse que aquellas mujeres que no desarrollan conciencia sobre el sistema patriarcal y el eje identitario como tal, pueden llegar a ver su salud seriamente afectadas, o que la forma del autocuidado se desarrolle dentro de una serie de responsabilidades y deberes que se obligan a cumplir para mantener sus roles de cuidadoras.

Araya (2012) indica que las instituciones públicas costarricenses se basan en un sistema cultural patriarcal, por lo que las relaciones sociales se constituyen en la desigualdad de poder entre hombres y mujeres y este es el caso de las funcionarias del Ministerio de Seguridad Pública.

La encargada de la Oficina de Género la Licda. Marianella Ullé y la Máster Margarita Alvarado hacen referencia a cómo el Ministerio se rige bajo un sistema patriarcal, por lo que los procesos de empoderamiento y cambio de perspectiva es tarea difícil debido a que la institución presenta un alto nivel de machismo, ya que el 85% de la población son hombres. Además de que esta institución se caracteriza por un sistema jerarquizado y vertical, por lo que se favorece posibilidades para el hostigamiento sexual y laboral.

Asimismo, es común que las actividades que realiza la Oficina sean catalogadas como “para mujeres”, por lo que se suele enviar a mujeres a estos talleres cuando se ocupa que sean hombres los que asistan (Ullé, Comunicación personal, 13 de febrero del 2014).

La Oficina de Género de este Ministerio ha brindado una serie de estrategias y herramientas para el apoyo de la población, siendo uno de estos aportes el trabajo psicoespiritual con un grupo de funcionarias, las cuales han sufrido una serie de situaciones particulares que fomentaron un desgaste en la salud integral de estas, de manera que se ofrecieron espacios para el crecimiento personal y la conciencia de género (Ullé, Comunicación personal, 13 de febrero del 2014; Alvarado, Comunicación personal, 4 de marzo del 2014). Se considera esencial seguir con este proceso de construcción de nuevas identidades que fortalezcan a las funcionarias y les permita realizar mejor su trabajo.

En este sentido, es necesario deconstruir este eje identitario de madre y cuidadora de otros, que puede ser dañino para las mujeres y continuar con el desarrollo

de un proceso de empoderamiento. Este tiene como constante la necesidad de realizar un cambio en la imagen que tienen de ellas mismas, también deben modificar las creencias sobre sus derechos, capacidades y sentimientos de inferioridad. Además, requiere un cambio con respecto al control de su cuerpo, sexualidad y movilidad, entre otros.

Consiste en una acción continua en el tiempo, no un fenómeno aislado y momentáneo. La clave del empoderamiento se encuentra en la internalización de los recursos, los derechos y los poderes, pero también en el uso que se les dé (Alpizar y Fernández, 2007).

Este proceso requiere una movilización interna, donde el cuerpo es un protagonista, ya que la sociedad patriarcal lo ha dominado y enajenado, por lo que en la medida que las mujeres puedan asumirse a sí mismas como figuras de importancia en su vida, ellas podrán cuidarse y protegerse a sí mismas y a su medio, de las formas en que ellas sientan, intuyan y piensen adecuado.

Esto permite observar y corroborar lo dicho por otros autores y autoras que hacen referencia a que el autocuidado y el empoderamiento se desarrollan de forma conjunta, donde este último permite a las mujeres tomarse a sí mismas como una persona importante a proteger, así como la capacidad de decisión sobre cómo cuidar a otros y otras.

Para ello, es necesario que las personas se hagan responsables de sus acciones y sus emociones, mientras les brindan un espacio para mostrarse. Durante este proceso de reconstrucción se aprende sobre carácter cíclico de la vida, cuándo esta cambia y se transforma, por lo que las personas deben adaptarse para que puedan obtener el mejor provecho y no mantenerse en el rol de víctimas de las circunstancias o de los demás (Calvo, 2006).

Este Trabajo final de Graduación se fundamenta en las sugerencias de la Oficina de Género del Ministerio de Seguridad Pública de continuar con el proceso ya iniciado con estas funcionarias. Para ello, fue importante incorporar elementos como la perspectiva de género y la intuición (representada en el arquetipo de la *Mujer Salvaje*) que permitió deconstruir el concepto que se desarrolló sobre el autocuidado y que ha sido desarrollado desde una perspectiva patriarcal.



En base a lo solicitado por la Oficina de Género se propuso el uso de la metodología de *Talleres Vivenciales sobre Autocuidado y Autoconocimiento basado en el Libro Mujeres que Corren con los lobos de Clarissa Pinkola Estés (2001)*, en donde se utilizó la reflexión sobre cuentos y arquetipos<sup>5</sup> para fomentar el desarrollo del autocuidado, de manera que se logre encontrar una integración entre la salud mental, el bienestar y la cotidianeidad en la vida de las mujeres; donde puedan reconocer y entender elementos que perjudican su autocuidado y su crecimiento como personas.

Para conseguir lo anterior, fue necesario promover el autoconocimiento en ellas dentro de su cotidianeidad; así como diversas formas actuales y potenciales en que logran realizar cuidados personales y colectivos, en el que ellas se convirtieran en las principales expertas, permitiéndoles empoderarse y asumirse como entes de acción.

Asimismo, el uso de elementos como la participación activa y el interaprendizaje, además de elementos artísticos y creativos, fueron esenciales para brindar una mayor confianza y seguridad. Las relaciones entre mujeres, donde se generan vínculos importantes fortalecen el proceso de empoderamiento. La dimensión de lo colectivo agrega fortaleza, a la vez que trabaja la unión como fuerza y contención mutua, permitiendo fortalecer habilidades para el autocuidado y el rescate de la *Mujer Salvaje*<sup>6</sup>.

La participación activa de las mujeres fue la tónica de los talleres de empoderamiento, partiendo del interaprendizaje, estrategia que fomenta la comunicación, la confianza y la igualdad (Calvo, 2006, p. 103).

Todo este tipo de estrategias representó oportunidad para que las funcionarias administrativas del Ministerio de Seguridad Pública desarrollen habilidades para el autocuidado y crecer como profesionales y personas, reduciendo su vulnerabilidad ante situaciones de violencia

Este proyecto presenta un interés a nivel institucional en el sentido de que brinda la posibilidad de trabajar una temática ya conocida como el autocuidado en el ámbito laboral, más brindando la perspectiva de género con técnicas artísticas y creativas,

---

<sup>5</sup> Ver Glosario en Anexos 7.5

<sup>6</sup> Ver en glosario en Anexo 7.5

permitiendo que las funcionarias experimenten nuevas experiencias y se desarrollen como personas y funcionarias públicas.

A nivel personal este proyecto tiene gran importancia, ya que la temática del autocuidado ha significado un enigma, en donde conforme se observó los procesos sociales, grupales e individuales de las personas con las que se trabajó en esta temática, permitieron el crecimiento como persona y profesional, ya que se aprendió sobre cómo desarrollar estas habilidades para otras personas y para mí misma.

Este proyecto presentó una viabilidad, ya que se contó con el apoyo de la Oficina de Género del Ministerio de Seguridad Pública, lo cual permite el acceso a la información y a la población.

X

### 1.3 Planteamiento del problema

#### 1.3.1 Delimitación del problema

Araya (2012) señala que aquellas instituciones públicas que se fundamenten en el sistema cultural patriarcal tenderán a la desigualdad de poder entre los géneros, fomentando la invisibilización de uno de ellos (el femenino). Esta situación es identificada por la Oficina de Género del Ministerio de Seguridad Pública, señalando que las características de este Ministerio reflejan claramente un sistema jerarquizado y de dominación. Además es este el Ministerio encargado de mantener límites sociales y de lidiar con la violencia social.

Márquez (2011) informa cómo los y las agentes policiales, así como cualquier profesional que labore en ámbitos contra la violencia, sufren de desgastes en su salud física y mental.

No se ha tomado en cuenta de que esta situación también llega a afectar a los y las funcionarias administrativas de la institución, ya que reciben de forma indirecta las consecuencias de estos desgastes. La encargada de la Oficina de Género Marianela Ullé y la Máster Margarita Alvarado hacen referencia a cómo en ciertas funcionarias llegan a sufrir un verdadero desgaste en su salud integral, debido a situaciones personales que se conjugan con la presión laboral, el estrés que se llega a vivir en la zona de trabajo y la cultura del sistema patriarcal que se desarrolla en el Ministerio (Ullé, Comunicación

**Comentario [a3]:** A mi criterio faltó justificar el porqué de la importancia del TFG, habiendo aportado estadísticas o algún dato que validara la aseveración de que la institución es patriarcal y existe hostigamiento sexual y laboral.

**Comentario [N4R3]:** Sinceramente no entiendo como en lo único que se fijó fue en estadísticas o datos, cuando lo importante es que la institución hizo una solicitud y segundo lo del hostigamiento sexual y laboral cuando no tiene nada que ver con el tema

personal, 13 de febrero del 2014; Alvarado, Comunicación personal, 4 de marzo del 2014).

Ante esta situación, la Oficina ha brindado una serie de esfuerzos para ayudar a estas funcionarias a continuar con su labor por medio de talleres vivenciales con un enfoque psicoespiritual. Se destacó la importancia de continuar con esta población, de manera que puedan desarrollarse como personas, fomentando sus capacidades individuales y logrando desarrollar habilidades que las protejan de nuevas problemáticas, tales como la violencia y la discriminación de género que se puede desarrollar en esta institución (Ullé, Comunicación personal, 13 de febrero del 2014; Alvarado, Comunicación personal, 4 de marzo del 2014).

Tomando en cuenta de que estas funcionarias tienen una preparación previa en empoderamiento, autocuidado y temáticas similares pero aun dentro de una perspectiva patriarcal, fue necesario resignificar dichos conceptos con base en la Teoría de Género y el romper con roles y esquemas de este sistema patriarcal. Por medio del proceso de empoderamiento individual-intuitivo se cambió la percepción sobre dichos conceptos instando a ponerse a ellas mismas como prioridad y como principal mecanismo de acción hacia un mejoramiento en el entorno...

Por medio de una resignificación del concepto del autocuidado se pudo desarrollar el empoderamiento y la individuación generando mujeres apropiadas de sí mismas y de su entorno, con lo que se volvieron capaces de manejar el medio sin perder su propia esencia o individualidad.

Para alcanzar esto, se utilizó la Metodología de *Talleres Vivenciales sobre el autocuidado y el autoconocimiento basados en el libro Mujeres que Corren con los Lobos de Clarissa Pinkola Estés (2001)*, la cual se fundamenta en tres criterios para trabajar y evaluar que son pensamiento, sentimiento y acción.

Estos tres criterios se van ejemplificando y construyendo a partir de la experiencia de las participantes de los talleres (es de este punto que surge el termino talleres vivenciales) y de lo escrito por Clarissa Pinkola Estés, que se enfoca en dos arquetipos centrales: la *Mujer Salvaje* y el *Depredador*, que funcionan como opuestos, permitiendo a las mujeres reconocer aquello que les hace daño y/o impide el desarrollo

de su empoderamiento a nivel personal como también todo aquello que puede fortalecerlo.

### 1.3.2 Formulación del problema

¿Cómo desarrollar el autocuidado a partir de una resignificación del concepto por medio del desarrollo del empoderamiento individual-intuitivo de las funcionarias administrativas del Ministerio de Seguridad Pública de Costa Rica en el 2015?

## 1.4 Objetivos

### 1.4.1 Objetivo general

Promover la resignificación del concepto de autocuidado de las funcionarias administrativas del Ministerio de Seguridad Pública de Costa Rica por medio del empoderamiento individual-intuitivo en el segundo semestre del 2014.

### 1.4.2 Objetivos específicos

- Indagar sobre el concepto de autocuidado manejado por las funcionarias administrativas del Ministerio de Seguridad Pública de Costa Rica
- Promover el proceso de empoderamiento-intuitivo por medio de un acercamiento vivencial a los arquetipos de la Mujer Salvaje y el Depredador
- Analizar los cambios del concepto de autocuidado, empoderamiento y autoconocimiento a partir de la introducción de los arquetipos de la Mujer Salvaje y el Depredador.

### 1.4.3 Objetivos propositivos

- Actualizar el modelo de la Metodología de *Talleres Vivenciales sobre el autocuidado y el autoconocimiento basados en el libro Mujeres que Corren con los Lobos de Clarissa Pinkola Estés (2001)* desde la perspectiva de género a los módulos presentes en la Metodología y con base en las experiencias de las funcionarias administrativas del Ministerio de Seguridad Pública de Costa Rica.

Comentario [N5]: Ni idea de porque los ¿?

Comentario [a6]: ¿?

## Capítulo II. Marco Teórico

A continuación se conceptualizan diferentes aristas que componen el marco teórico de este Trabajo de Graduación.

Se inicia con la Teoría de Género, luego se discute su relación con la salud mental. A partir de estos dos conceptos se desarrolla los conceptos de autocuidado, empoderamiento, autoconocimiento y la relación que existe entre ellos. Asimismo se presenta la conceptualización de los diferentes niveles de autocuidado con los que se trabajara durante esta investigación; y sobre los arquetipos de la *Mujer Salvaje* y el *Depredador*.

### 2.1 Teoría de Género

La Teoría de Género se fundamenta en reconocer las diferencias sociales y culturales que nacen de distinciones basadas en el sexo, donde a cada uno de los géneros-sexos se le atribuye una serie de características, actitudes, roles y aptitudes, de tal forma que lo masculino se muestre superior y tenga control y poder sobre su medio y las personas que habitan en él (Lagarde, 1996; Facio y Fries, 1999). Siguiendo lo dicho por Pisano (2003) implica mirar afuera y apreciar la cotidianeidad y sus distintas dimensiones, desde otra perspectiva, donde se cuestione los mandatos establecidos hacia la categoría de género por una sociedad y cultura hegemónica.

Para los propósitos de este trabajo final de graduación se define la Teoría de Género como una perspectiva que permite el análisis de las diversas dimensiones del mundo y la realidad, en cuanto al contenido de género, permitiendo mirar desde otro punto las relaciones que surgen a través del género en la sociedad, la política y la cultura, así como las problemáticas sociales (Lagarde, 1996).

Por medio de la Teoría de Género se puede entender como el machismo y la violencia se construyen de forma cotidiana, ofreciendo una perspectiva sobre la realidad, de tal forma que se visibilice las desigualdades entre los géneros y las consecuencias de esta situación (Lagarde, 1996).

Para ello, las autoras Facio y Fries (1999), afirman que “lo personal es político” (7). De acuerdo con estas autoras, es desde esta posición que se puede analizar la verdadera realidad sobre el poder y el control social, permitiendo que el mundo privado

y público se integren y se complementen; apreciar las violencias que las mujeres han sufrido, como parte de la estructura de un sistema cultural, social e histórico. Además de que con esta perspectiva puede percibirse clara necesidad de relacionar los discursos con la práctica.

Con base en lo anterior, la Teoría de Género y los movimientos feministas conciben el concepto de la sociedad patriarcal para reconocer a este sistema cultural en el que se hace preferencia a un tipo de masculinidad, delimitada y definida de forma histórica, cultural y socialmente. Esto implica que no solo afecta a las mujeres, sino también a los hombres, los cuales quedan restringidos y obligados de prescindir de cualquier tipo de características y roles que puedan tener relación con lo femenino (Facio y Fries, 1999). Es necesario ir más allá y adentrarse en la vida cotidiana, para poder conocer la verdadera magnitud de los problemas que viven las mujeres dentro de la sociedad patriarcal.

La mujer ha sido marginada y prácticamente invisibilizada del desarrollo de la historia, hasta tal punto que no se consideran sus acciones como eventos suficientemente importantes para ser nombrados como *hechos históricos* (Facio y Fries, 1999). O simplemente no se revela la magnitud y el impacto real que tienen ciertos eventos, tal y como muestra Palma (s.f.):

Los nueve millones de mujeres exterminadas en los siglos XVI y XVII, nos recuerdan el horror con que la Santa Inquisición aleja a las mujeres de todo intento de inmiscuirse en los asuntos públicos, condenándolas a la hoguera y declarándolas poseídas por el demonio. El útero de las mujeres era visto (y lo sigue siendo en muchas sociedades) como el refugio del demonio y solo el fuego de la Santa Inquisición las podía liberar (1).

La Teoría de Género utiliza la categoría de género no solo como una medida para identificar a ciertas partes de la población sino también como una base para comprender a la sociedad. De acuerdo con Benhabib (citado por Lagarde, 1996) el género es:

La construcción diferencial de los seres humanos en tipos femeninos y masculinos. El género es una categoría relacional que busca

explicar una construcción de un tipo de diferencia entre los seres humanos (...) la diferencia sexual no es meramente un hecho anatómico, pues la construcción e interpretación de la diferencia anatómica es ella misma un proceso histórico y social (2).

En este sentido se reconoce la diferencia entre sexo que implica lo biológico y el género que es un concepto que se desarrolla a nivel social y simbólico, el cual se divide en masculino y femenino. Cada una de estas partes cuenta con diferentes representaciones, normativas y símbolos, que se transmiten y fortalecen durante la vida de la persona, por lo que llegan a formar parte de la identidad y la personalidad de los y las individuos.

La masculinidad y la femineidad son asociados a las personas de acuerdo con su sexo biológico, a las mujeres la femineidad y la masculinidad a los hombres. Esta caracterización se atribuye a cada persona antes de nacer y entre los géneros los símbolos, roles y normas son completamente opuestas entre sí y jerarquizadas, donde lo masculino tendrá preferencia y superioridad a lo femenino, permitiendo designar el hacer del sujeto en el mundo, el imaginario de este, su identidad, sus bienes y capacidad de poder, así como el sentido de vida y sus límites (González y Delgado, 2007; González y Blanco, 1985; Campos y Salas, 2002).

A partir de este proceso de identificación de género, las personas irán aprendiendo una serie de normativas y valoraciones jerárquicas, que definen las reglas de interacción entre las personas en una sociedad.

Por su parte Hernández y Pacheco (2009b) señalan que el pensamiento occidental realiza una serie de asociaciones en las que se dicotomiza las experiencias y los conocimientos de la humanidad, en las que se da una preferencia a la dominación de la naturaleza, la cual a su vez fue asociada con lo femenino, natural e intuitivo, mientras lo masculino se le asocia con la razón y la lógica, posicionándolo como una referencia a lo humano y, por tanto, superior.

A partir de esto surge una legitimización y naturalización de la desigualdad de poder entre hombres y mujeres.

Lo anterior permite inferir que la cultura y el género se influyen entre sí. Se vive inmersos e inmersas en ellos y, por tanto, escaparse de sus preceptos implica romper las leyes establecidas por un sistema social dominante.

Esto implica que para ser aceptado socialmente debe vivirse de acuerdo con ideas, estereotipos, creencias, actitudes, conductas, entre otros; basados en el sistema patriarcal dominante. Esto deja como resultado una serie de consecuencias, que afectan tanto a las instituciones como la vida de las personas, ya que los preceptos de este sistema implica anular capacidades y oportunidades, lo cual trunca las posibilidades de desarrollo personal.

Esto permite deducir que las mujeres y lo femenino serán consideradas como algo negativo, con menor prestigio y delegándolas a un espacio privado, en el cual son invisibilizadas. (Lagarde, 1996; Facio y Fries, 1999; Lamas, 2002; Jalmert, 2006).

Anteriormente, se había mencionado que la sociedad patriarcal es un sistema de relaciones políticas y culturales basadas en el género, que se desarrolla en distintas instancias (tanto públicas como privadas), de manera que se genera una solidaridad interclases e intergénero, donde los hombres pueden y deben oprimir a las mujeres de forma individual y colectiva, apropiándose de su fuerza, cuerpos y productos, sin importar el medio (Boix, 2006).

Dicho sistema se desarrolla en todos los ámbitos de la realidad del ser humano y como se mencionó anteriormente crece y se normaliza desde que la persona nace y es asignada a un género, el cual se replica durante la vida de la persona, por medio de distintas fuentes e instituciones como la crianza familiar, la educación, los medios de comunicación, el Estado y sus instituciones, entre otras (González & Blanco, 1985; Campos & Salas, 2002).

Jalmert (2006) define el orden de poder de género como un sometimiento de las mujeres en el que limita su actuar y ser en la sociedad. A partir de estas ideas y normas surgen problemáticas como la violencia, la discriminación y la falta de acceso a oportunidades y servicios, la pobreza, entre otros (Amoros, 2005; Jalmert, 2006; Agras, 2007).



González y Delgado (2007) confirman que esta situación de jerarquización de géneros surge en la sociedad patriarcal como una forma de control sobre la capacidad reproductora de las mujeres, donde fue designada a un rol pasivo y en el que su identidad quedó sujeta a ser un cuerpo de intercambio, como lo serían el ganado y los niños y niñas.

En este sentido, se desarrollan ejes identitarios asociados al género. Para propósitos de este Trabajo de Graduación se enfocará en la maternidad, la cual es asociada por sus características naturales de poder procrear y dar vida. Esto también implicó que la identidad de las mujeres este asociada al cuidado de otros y la vida privada (Lagarde, 1996, 2001).

Los ejes identitarios pueden percibirse como una especie de collage que comprende la identidad de las personas, sus partes o ejes estarán relacionados al contexto histórico, cultural y social de la persona, por lo que dependiendo de estos y las experiencias individuales las personas irán desarrollando un sentido de identidad. Uno de estos ejes identitarios está relacionado con la categoría del género y en el caso de las mujeres tendrá relación con lo dispuesto sobre la femineidad por parte de la sociedad patriarcal (Hirsch, 2003).

(...) en otras palabras el posicionamiento sociocultural subalterno de la mujer frente al varón destaca como resultado universal de la simbolización diferencial de los cuerpos sexuados, que no excluyen la inherencia de otros ejes identitarios en el reconocimiento del “quién soy” de cada individuo y en como los demás nos identifican, ni niegan el impacto que tienen estas otras dimensiones identitarias en moldear, de manera diferencial, las vivencias particulares de la experiencia femenina (Hirsch, 2003, p. 30).

Montecino (1995), citada por Araya (2007) indica la identidad de género se conforma en un doble movimiento: lo particular y lo universal, por eso, la constitución del sí mismo está atravesada por la unicidad y la multiplicidad, de esta manera, la persona hace uso de lo que la sociedad le enseña y otorga y esto será aunado a su clase, su familia, los modelos femeninos y masculinos en que ha sido socializado.

A partir de los ejes identitarios, la persona adopta una estructura de actitudes que le permiten responder a lo que es “socialmente” aceptable, según las normas culturales en acción.

Es la adopción de roles sociales que permiten vincular al individuo desde su subjetividad con el ambiente social. De ello se desprende que la conducta relacionada con los roles es un rasgo de la personalidad de suma importancia. La interrelaciones entre el mundo subjetivo y objetivo determinan inexorablemente nuestra personalidad. Al desempeñar los roles sociales participamos en el mundo social y al internalizar dichos roles cobra sentido para nosotros subjetivamente esa esfera social (Araya, 2007, p. 49).

Como se ha mencionado anteriormente, el sistema patriarcal ha desarrollado una serie de normativas y patrones de conductas estereotipadas, sobre lo que debe ser una mujer y un hombre, estos son los roles de género, los cuales surgen como una serie de ideales y patrones a los que las personas deben aspirar de acuerdo a su sexo (Zamora, Quirós & Fernández, 1996; Lamas, 2002)

Castañeda (2007) afirma:

Los estereotipos de género consiguen proyectar la masculinidad o la femineidad a través de las conductas en función de los sentimientos y la autoimagen. Se considera que establecen una dicotomía de lo masculino y lo femenino, condicionado por la diferencia sexual, de acuerdo con lo que la sociedad aprueba (9).

Existen roles de la femineidad mas para propósitos de este trabajo final se enfocará en el rol de entrega a otros, el cual se fundamenta como lo esencial dentro de la sociedad patriarcal sobre la femineidad. De acuerdo con Lagarde (1996), las mujeres deben vivir, pensar y sentir para los otros, de manera su existencia surja y se exprese desde y para los otros, desplazándola de sí mismas y esclavizándolas a una vida de privaciones y entrega constante, fomentando el desgaste mental y físico de estas. Nos enfocaremos en los roles de género de la femineidad y se definirán como una serie de normativas regulaciones y comportamientos sobre la mujer, expropiándola de su

cuerpo, sexualidad y humanidad, donde su principal asignación y características será la entrega a los demás (Lerner, 1990, Lagarde, 1996, Facio y Fries, 1999)

(...) alrededor de todo lo que da vida, es fecundable y que da luz, se construyeron los cuidados que revierten en las mujeres: los cuidados de la vida diaria principalmente los relacionados con los alimentos, el cuidado del cuerpo y todos aquellos necesarios para proteger y mantener el cuerpo en un entorno sano. De aquí surge el rol de cuidadora de la mujer, como figura simbólica del eterno femenino, en tanto se cree que garantizar estos cuidados por parte de ella es algo que surge de la naturaleza femenina (Uribe, 2010).

Dentro de estos patrones la autora afirma que la mujer no se pertenece a sí misma, ya que otras personas y las instituciones deciden por ella, enajenándolas de su vida y cuerpo, ya que en el momento en que no se cumplan las normas de género, se desarrolla un castigo basado en el rechazo, la discriminación, la violencia y la exclusión.

Hernández y Pacheco (2009a) indican

(...) el patriarcado configura identidades femeninas a partir de la negación y la demostración de las propias capacidades. Se trata de una combinación entre un “no debes” y “debes demostrar que eres capaz” que, a su vez, se vincula con la atribución de la razón a lo masculino (334).

Rey (1987) indica que la vida cotidiana es la vida de la persona y toda su identidad participa en ella

(...) los elementos de la vida cotidiana son pequeños; son las pequeñas fibras que constituye la trama de la pantalla que desde lejos parece invisible, la espuma de los días, los detalles de las estrategias, el ruido de los mensajes, lo infraconsciente en relación con lo consciente, la desviación imprevisible en relación con la norma previsible (Moles, 1983, citado por Rey, 1987, p.12).

La vida cotidiana tiene las características de ser heterogénea y jerárquica. La primera característica se basa en el contexto del individuo, su personalidad y los

procesos de socialización al que ha sido expuesto o expuesta. En el caso de la segunda característica se habla de que la vida cotidiana se adapta y se mueve de tal manera que se desarrollan jerarquías (Rey, 1987).

Al relacionar a la vida cotidiana con la Teoría de Género, puede tomarse las palabras de Pisano (2003) y mirar desde afuera, lo cual nos permite entender el papel de las mujeres dentro de la vida cotidiana. Tal y como señala el IIDH (2008) las mujeres son dueñas de la vida cotidiana y privada, al ser las asignadas socialmente cuidadoras de la familia y de los otros.

En este sentido, se observa una situación preocupante en cuanto a la identidad de las mujeres, los ejes identitarios y los roles que conllevan, pues se da una anulación de la identidad individual de las mujeres, quebrando la personalidad y transformándolas en un mero objeto que cumple un rol y nada más.

Es la alienación del pensamiento, lo que deviene en desestructuración psíquica, perturbando e impidiendo reaccionar frente a la agresión. En tanto tal, imposibilita pensar convirtiéndose en un grave obstáculo para el desarrollo económico-social; porque inhibe el pleno desarrollo de las mujeres impactando considerablemente en el desarrollo humano de los pueblos. Arrasa con la subjetividad es decir, con aquello que nos conforma como persona. Una suerte de indefensión, una pasividad sellada por fuertes representaciones las cuales condicionan formas de ser, de pensar y de actuar. Sellos arquetipales que nos construyeron como lo otro, sumisas, temerosas, vulnerables, débiles, pasivas, indefensas, histéricas, fantasmales, falsas, vacías, sin ideas.....entre muchos otros calificativos (González y Delgado, 2007).

Esta situación implica que ámbitos de la salud de las mujeres y los procesos de autocuidado que realicen estarán afectados directamente por la vida cotidiana y todos los factores que incluyen a esta, como son los ejes identitarios y la sociedad patriarcal.

### **2.3 Salud mental y Teoría de Género**

La Organización Mundial de la Salud [OMS] define la salud como un estado de bienestar integral y no solo como la ausencia de enfermedad (Cook, 1993, citado por Juárez, 2004), en el caso de la salud mental se conceptualiza como un estado de

bienestar, en el que la persona tiene consciencia de sus capacidades y puede afrontar las dificultades normales de la vida. Todo esto permite desarrollar su potencial, lo cual permite brindar un aporte a su comunidad (OMS, 2007; Rondón, 2006).

Con base en este concepto puede deducirse que al descuidar la salud mental las personas tendrán dificultades para alcanzar sus metas, superar obstáculos cotidianos y lograr realizar sus proyectos de vida, generando una serie de consecuencias como frustración y sentimientos de malestar, que se van desarrollando hasta alcanzar proporciones sociales como la pobreza y la violencia (Rondón, 2006).

Al utilizar la Teoría de Género se puede analizar como el rol maternal y de cuidado a otros afecta seriamente la salud integral de las mujeres, ya que se obliga a dar prioridad a las otras personas, postergando la salud propia, lo cual genera consecuencias como sentimientos de incapacidad, miedo, inseguridad y culpa, incapacitándola para realizar procesos en pro de una mejor calidad de vida (Grela y López, 2000; IIDH, 2008).

Concebir la Salud Mental desde una perspectiva de la complejidad integrando un análisis de género, implica considerar la policausalidad de los fenómenos, reconocer la tensión conflictiva (vivir el conflicto y la contradicción), la recursividad de los fenómenos (los productos y los efectos son al mismo tiempo causas y productores de aquello que los produce) y la idea hologramática (la parte integra el todo y el todo integra las partes) (Grela y López, 2000,31)

Como se observa en la cita anterior, la salud mental, desde la Teoría del Género, presenta una situación compleja, donde resaltan las desigualdades presentes en los criterios culturales, ya que se ubica a la mujer en una situación de subordinación, tanto en las relaciones personales como sociales, por lo que no tiene voz acerca de su propia salud o cuerpo, porque otros deciden qué es lo más conveniente; por lo tanto, se da una restricción de la información (IIDH, 2008).

Sánchez, Aparicio y Dresch (2005) hacen referencia a la paradoja mortalidad/morbilidad, donde se reconoce que las mujeres tienden a vivir más años que los hombres, pero las condiciones de salud que las mujeres presentan suelen ser llegar a ser peor que la de los hombres.

La Organización Panamericana de la Salud (2003) destaca varios factores propios de los roles de género como fomentadores para el desarrollo de las enfermedades mentales, como la violencia e inequidad de género y la feminización de la pobreza (Bermúdez, Matud & Buela-Casal, 2009, Instituto Nacional de las Mujeres s.f.).

La violencia de género es una de las mayores manifestaciones sobre el dominio del cuerpo de la mujer. Las consecuencias en la salud mental de las víctimas, representa un serio obstáculo para la sociedad, las familias y ellas mismas, ya que a partir de esto, las mujeres pueden sufrir de depresión, trastornos por estrés postraumáticos, sentimientos de culpa, aislamiento social, abuso de drogas e ideas de suicidio (Bermúdez, Matud & Buela-Casal, 2009, Instituto Nacional de las Mujeres, s.f., ONU, 2007) que, finalmente, se recargan en el sistema de salud.

Al analizar la inequidad de género la Organización de Naciones Unidas [ONU] (2007) señala que la jornada laboral remunerada es mayor en hombres que en mujeres, llegando a estar sobrerrepresentadas en empleos mal remunerados, y que viven un mayor desempleo que los hombres.

Por otra parte, a nivel de Latinoamérica la actividad doméstica está a cargo exclusivamente de las mujeres (ONU, 2007)

Mientras la mayoría de las mujeres enfrenta en este ciclo de vida la crianza de los hijos e hijas, la diversidad de las razones que las impulsan o las limitan a incorporarse al trabajo remunerado o dedicarse en forma exclusiva a las labores del hogar es un fenómeno que aún no se capta cabal y adecuadamente mediante las encuestas de hogares. Esto subraya la necesidad de perfeccionar los instrumentos estadísticos y dar visibilidad a los problemas derivados de la falta de tiempo, las opciones personales, las prohibiciones de trabajar que se les imponen, la escasa participación de sus parejas en las labores domésticas, así como los vinculados a las legislaciones laborales y a las diferentes estrategias de cuidado a las que pueden recurrir (ONU, 2007, p. 121).

Como se ha mencionado anteriormente, los roles de género, sus respectivas expectativas y normas influyen la vida de las personas. La OMS (200, citado por

Ordorika, 2009) confirma esta situación al señalar que los roles de género y la sobrecarga que las mujeres viven en sus hogares las expone a un mayor riesgo de padecer trastornos mentales.

Ordorika (2009) especifica que esta situación se debe a la asimetría de poder, que surge el sistema cultural patriarcal, donde se desarrolla este proceso de subordinación y des-empoderamiento.

Dentro de esta misma línea, el Instituto Nacional de las Mujeres (s.f.) en su Guía sobre el *Panorama de la salud mental en las mujeres y hombres mexicanos* confirmo que situaciones como las responsabilidades sobre el quehacer doméstico, la posición subordinada y encargada de mantener la armonía en el hogar, pocos espacios propios u opciones de escape o apoyo emocional, son aspectos que afectan directamente la salud mental de las mujeres y que provoquen enfermedades mentales como la depresión o la ansiedad.

La Organización Panamericana de la Salud (2003) explica que las mujeres están siendo medicalizadas, dentro de su cotidianeidad, donde sus sentimientos de tristeza, enojo o reacciones de ansiedad, se han visto como enfermedad, por lo que se utilizan drogas para reducir el malestar, no se percibe el problema real que hay detrás de eso. La Organización indica que cómo los sistemas de salud no han desarrollado un sentido de perspectiva de género no se puede percibir las diversas problemáticas que generan los roles de género de las mujeres, por lo que los funcionarios y funcionarias de estos servicios etiquetan a las mujeres de débil, dependiente y vulnerable, sin comprender el daño que realizan en la salud de estas.

La Organización Panamericana de la Salud (2003) afirma lo siguiente.

Cabe preguntarse si compete al sistema médico atender las consultas por problemas derivados de las condiciones de vida de las mujeres, aun cuando estos problemas se expresen como trastornos de salud. Quizá, no sea de incumbencia del sistema médico sino del sistema social más amplio en el cual este se inserta. Se debería pensar en ampliar los criterios y recursos de salud mental, sin reducirlos a los estrechos límites del sistema de salud dominante (p. 12).

En primer lugar se hace referencia al trabajo doméstico y la falta de remuneración de este, que lo invisibiliza y provoca aislamiento social. Otro de estos factores es el rol conyugal tradicional, donde el rol de esposa se convierte en el de madre, por lo que sus necesidades de acompañamiento e intimidad, quedan relegadas (Organización Panamericana de la Salud, 2003).

Por otra parte se destaca como factor de riesgo la incapacidad de expresar sentimientos hostiles por parte de las mujeres, ya que el sistema patriarcal señala dentro de sus normativas que las mujeres deben perder para ganar, por lo que los sentimientos de injusticia y/o frustración no deben tener cabalidad, dentro de sus psiques (IDEM). Todo esto fomenta la posibilidad de un estado depresivo.

Hernández y Pacheco (2009b) confirman esta situación al indicar que las corrientes tradicionales de la Psicología han fortalecido este proceso de socialización en las mujeres, donde la normalización se encuentra en permanecer en un sistema patriarcal y la patologización en querer estar fuera de este, a pesar de las consecuencias que se genera.

Estas autoras destacan como las corrientes tradicionales de la Psicología desvalorizaban todo aquello, que culturalmente representa lo femenino como la emotividad, la intuición y el espacio privado, por lo que se instaba a formar una identidad femenina.

Por esta lógica, la “identidad femenina” suele entenderse a partir de una concepción martirológica del amor, el apego a los estereotipos de belleza y la maternidad, por lo que la menstruación, ser esposa, el embarazo y el parto son sólo “medios” para llegar a ser madre, y no procesos en sí mismos (Hernández y Pacheco, 2009b, p.508).

La perspectiva de género permite reconocer que la relación entre la salud mental y las mujeres es un fenómeno complejo, donde resaltan las desigualdades entre géneros y el control y poder que ejerce la sociedad patriarcal sobre el cuerpo y la mente de la mujer (Basaglia, 1983, citada por Lagarde, 2001, Sáenz, 2003, IIDH, 2008). Se asume que el cuerpo de la mujer es inferior y contaminado y sus procesos naturales como la menstruación y el embarazo son una enfermedad que debe ser manipulada y tratada por otras personas (IIDH, 2008, Sáenz, 2003).



Sáenz (2003) señala que la cultura dominante ha construido un rol para las mujeres, el cual les impide tomar conciencia de su cuerpo y, por lo tanto, de su salud integral. Barboza (2008) afirma que como el significado de *mujer* se reduce a *cuerpo*, este ya no le pertenece, está puesto al beneficio de otros.

En esta misma línea, Arango (2005) señala como el patriarcado ha convertido el cuerpo de las mujeres en un objeto y vehículo de placer para otros. Esto implica que las mujeres no desarrollan una ética de amor propio, en donde tienen el derecho a escoger que hacer con su cuerpo y como vivir a través de él, lo cual permite concluir que se corta una relación entre la mujer y su salud, ya que ni siquiera se brinda la posibilidad de conocer a su propio cuerpo.

Castañeda (2007) indica

La mujer es el centro de la dinámica familiar, porque es la responsable de la atención y cuidado de los hijos, ancianos y nietos, así como de la administración de la economía del hogar y del trabajo doméstico, lo que se combina con la jornada laboral y las responsabilidades sociales.

La realización de un tipo de rol no excluye que se haga otro tipo. Es muy frecuente que, sobre todo, las mujeres tengan que realizar dos o más roles simultáneamente, lo que se ha denominado la triple carga o la carga múltiple. Esta práctica sistemática afecta, en gran medida, la utilización del tiempo dedicado al descanso y la recreación individual y repercute desfavorablemente sobre la salud física y mental (9).

Esta situación nos ejemplifica las dificultades implicadas para un mejoramiento de la salud integral de las mujeres, porque estas deben primero reaprehender su cuerpo, para así poder conocerse a sí mismas como seres humanos. “Por eso la reconstrucción de la historia del cuerpo de la mujer es fundamental para la recuperación del sitio que verdaderamente les pertenece a las mujeres” (Sáenz, 2003, p. 5).

En base a lo visto anteriormente se puede concluir que las mujeres dentro de un sistema patriarcal no tienen el espacio para redescubrirse a sí mismas, por los roles de género que influyen una cotidianeidad, que se percibe como permanente, inviolable y

absoluta. Estos patrones de conducta impide que desarrollen conciencia sobre su salud y como cuidar de esta, por lo que el autocuidado se convierte en un enigma para ellas.

Ante esto se considera necesario desarrollar habilidades de autocuidado y empoderamiento de las mujeres, de manera que puedan hacer cambios en sí mismas y en su contexto cotidiano.

### **2.3 Autocuidado y la Teoría de Género**

En el desarrollo de este trabajo el autocuidado se conceptualiza como todas aquellas acciones que las personas llevan a cabo para cuidar su entorno y a sí mismas, donde se establecen patrones saludables por motivos de bienestar. No implica acciones mecánicas o solo patrones de conducta, sino que está relacionado con la historia de vida, su contexto socio histórico y cultural (Molina *et al.*, 2008; Arango, 2003).

El autocuidado debe desarrollarse en un doble sentido, donde por un lado se desarrolle un sentido de responsabilidad de la vida propia y por otro, la concientización sobre sí misma, por lo que se deja atribuir a otras personas sus propias habilidades y defectos, aciertos y errores (Hernández y Pacheco, 2009a).

Estas autoras confirman que este concepto se relaciona no solo con la salud física sino también factores psicoespirituales y sociales, por lo que el autocuidado no solo debe relacionarse con la protección de un cuerpo sino también el desarrollo personal y social del individuo, lo cual implica también el disfrute de su vida, así como el desarrollo de capacidades y habilidades para vivir en su medio de forma adecuada.

Para desarrollar un adecuado autocuidado es esencial desarrollar un proceso de empoderamiento y autoconocimiento. En la medida en que la persona desarrolle sus sentimientos y pensamientos, se fomentara la confianza y la autoestima, para que la persona pueda asumir acciones positivas en pos de su propio de bienestar (Arango, 2007; Uribe, 2010).

Tomando en cuenta lo dicho anteriormente y relacionándolo con lo dicho por Godina (2001); Justo Von Luzer, Spataro, Vázquez (2008), las mujeres son concebidas como un cuerpo para otro: existe por y para la mirada de los demás, considerado un objeto de deseo y propiedad, por lo que los procesos de autoconocimiento y

autocuidado implican un trabajo personal que ataca lo más fundamental de los roles de género y eje identitario: el ser para otros.

Por su parte, la OMS (citado por Contreras y otros, 2014) indica que el autocuidado es una estrategia permanente que permite a las personas actuar ante una situación de salud y enfermedad, por lo que es la base de la atención primaria. Es parte de las funciones indispensables para la vida, por lo que es inherente a la supervivencia y al desarrollo humano (Uribe, 2010)

Uribe (2010) destaca que el hecho de que la cultura juega un papel importante en el comportamiento humano, por lo que el autocuidado no escapa de esta situación. Esta autora indica que existen tres premisas sobre la relación de la cultura y el autocuidado:

1. Los comportamientos están arraigados en creencias y tradiciones culturales: se desarrollan mitos y creencias, que permiten a las personas aferrarse a estas explicaciones por lo que se repiten comportamientos que pueden no ser buenos para la salud, pero forman parte de la cultura y se mantienen.

2. La existencia de las paradojas comportamentales: "...la vida cotidiana muestra mayor motivación de la gente hacia la enfermedad que hacia la salud, al considerar que tienen problemas solo cuando se sienten enfermas" se muestra la falta de prioridad por la promoción de la salud en busca de comportamientos que la promueva.

3. La socialización estereotipada del cuidado de acuerdo con el sexo (Uribe, 2010, p.113)

Por lo que ante esta situación, el proceso de deconstrucción que se realice va a estar relacionado con un reencuentro de las mujeres con ellas, por lo que se debe tomar en cuenta lo dicho por Lemos (2010), la cual destaca la relación que existe entre el cuerpo y la espiritualidad, donde destaca que el ser humano es una unidad bio-psico-social-espiritual (González-Garza, 1995, p. 208, citado por Lemos, 2010) y el cuerpo permite ser el puente con el medio.

El concepto de esta autora sobre la espiritualidad, el cual también se utilizara para este Trabajo de Graduación es:

La dimensión personal constituida por las creencias y convicciones que responden a preguntas básicas del ser humano. Dan sentido a la experiencia en general y a cada uno de sus aspectos en particular. Evoluciona con la ampliación de la consciencia y con la armonía en la satisfacción integral de las necesidades (Lemos, 2010, 7)

La autora destaca que la incapacidad de conocer el propio cuerpo dificulta el equilibrio personal y la comunicación (consigo misma y su medio), por lo que se dificulta el acceso a la espiritualidad, generando inquietud y temor.

Arango (2003) indica que la salud se teje también por medio del afecto y la ternura, entre la armonía de los seres humanos y la naturaleza, donde el desarrollo humano se legitima en la medida en que se fundamente en éticas de convivencia, autoestima y amor propio, por lo que cuando se niega este amor la persona enferma.

Esto hace considerar la magnitud del problema de las mujeres, que al vivir en una sociedad patriarcal no tiene acceso al amor propio o al desarrollo del autocuidado que le permitan crecer como un ser humano integral.

La “ética del autocuidado” desde la perspectiva de género re-gana un espacio en la salud y la sexualidad de las mujeres a partir de procesos de empoderamiento, de sentimientos potenciados de autoestima, y principios que convalidan el desarrollo humano desde la especificidad del ser mujer, en contraposición a las invalidaciones que se legitimaron negándole su condición de sujeta de derechos y al goce pleno de su sexualidad (Arango, 2003, p. 7).

El autocuidado en las mujeres va más allá de un proceso de supervivencia, donde debe alejarse de una visión reduccionista, mecánica y tradicional del autocuidado (Arango 2003, 2007), que generalmente se desarrollan en base de una patología y de mandatos de otras entidades como las instituciones médicas y las familias, que muchas veces no toman en cuenta de la mujer.

Esta situación nos permite entender como se refuerza la expropiación del cuerpo de la mujer y del ser para otros, ya que no se brinda la oportunidad de conocer su propio cuerpo y cuidar de él.

Para finalizar se considera lo siguiente:

El autocuidado desde la perspectiva de género, es un acto consciente que propende por una ética de amor propio hacia "...la construcción de las mujeres como sujeto de sí misma de su vida, de su cuerpo, de su sexualidad implica su deconstrucción como objetos, como instrumentos o funciones portadoras de papeles; esto es el inicio de la búsqueda de soberanía sobre el propio cuerpo y sus funciones biopsicosociales, la sexualidad, las decisiones que competen con su vida y su salud" (Londoño, 1992, citada por Arango, 2003).

Esta cita permite encontrar dos componentes importantes para trabajar el autocuidado: el empoderamiento y el autoconocimiento. Este último nos permite entender todos estos componentes y uniones que forman a la mujer, mientras que el empoderamiento es el proceso por el cual se adquieren las capacidades emancipadoras para hacer uso de ese conocimiento.

#### **2.4 Autoconocimiento**

Para poder alcanzar patrones de autocuidado adecuados para la persona, es esencial que exista un nivel de autoconocimiento.

Como se había mencionado, el autocuidado constituye un proceso relacionado con las características de las personas: su situación actual, historia de vida, características de la personalidad, entre otros, por lo que es necesario conocer toda esta información (Berenzon-Gorn, y otras, 2009).

El autoconocimiento será definido como

Un proceso que permite al ser humano tener contacto directo consigo mismo y de esta forma conocer y reconocer sus capacidades, emociones, creatividad, así como tener opción de crecer en las limitaciones que identifique (López, 2005, p. 3).

Blázquez y Cornejo (2013) aportan el concepto de autoconciencia, el cual podemos relacionar con el concepto de autoconocimiento, ya que se habla de un proceso

de exploración y análisis del conocimiento de sí mismo, donde se indaga sobre las experiencias propias y los valores interiorizados, que implica no solo procesos cognitivos, sino también un trabajo con el cuerpo propio desde una visión holista. “El cuerpo se constituye en la base sobre la que se inscriben todas las experiencias del sujeto, por ello la centralidad de poner al cuerpo y su escucha en estos procesos de autoconocimiento” (Blázquez y Cornejo, 2013, p. 9).

Conforme se desarrolla un proceso consciente de autoconocimiento se brinda **la** oportunidad para la comprensión de las habilidades y defectos de las personas, de manera que se pueda crear una imagen real de sí misma, permitiendo generar un vínculo consigo mismas y sus cuerpos, que conlleva a fortalecer sus estrategias para protegerse contra el medio. Esto implica que el autoconocimiento y el autocuidado están relacionados uno con el otro y se desarrollan de forma conjunta y paralela (Alvarado, 2012).

## **2.5 Empoderamiento y su relación con la individuación y arquetipos**

El empoderamiento se ha visto como un proceso de cambio, en el cual las mujeres aumentan su acceso al poder, por medio de la información y cambio de perspectiva, donde se aleja de los patrones aprendidos por el sistema patriarcal, de manera que se genere una transformación de la relaciones de desigualdad entre los géneros e intragénerico en el medio de la mujer empoderado (Zaldaña, 1999).

De acuerdo con León (1997), el proceso de empoderamiento se desenvuelve en muchos aspectos como son político, económico, cognitivo y psicológico, dentro de un ámbito personal.

Ghita Sen (1997, citado por Blázquez y Cornejo, 2013) indica que el empoderamiento es ir más allá de estos procesos pues implica una serie de transformaciones que se dan tanto de forma externa a las propias mujeres como internas, donde la toma de conciencia y el desarrollo de capacidades para la toma de decisiones que favorezcan su independencia.

Tomando estas percepciones en este Trabajo Final de Graduación se enfocó en el ámbito cognitivo y psicológico, donde se abordó el empoderamiento como un

proceso de crecimiento personal, entendiéndolo como “...el proceso de descubrimiento, uso y desarrollo de fortalezas y oportunidades, que cada persona realiza en sí misma y la habilita para asumirse como ser humano en el disfrute de sus derechos y tomar control de su propia vida” (Chinchilla y Rojas, 2003, p. 96).

Este proceso de crecimiento implica que la persona adquiere las capacidades para tener una voz propia y poder apropiarse de los signos culturales, de manera que dejen de ser una imposición social, ya que se tiene consciencia de estos símbolos, lo que implican, su proveniencia, y por tanto poder escoger que hacer con ellos (Oliva, 2011). No es un proceso sencillo y que se realiza sin esfuerzos, al contrario por sus multidimensionalidad y dinamismo y que surge de la persona misma, por lo que se puede acompañar en el proceso mas no se puede empoderar a alguien y mucho menos si no se quiere. Es un proceso lento y pasos pequeños, nunca se termina realmente, pues un proceso de construcción constante (León, 1997; Urzelai, 2014).

Urzelai (2014) confirma que una mujer empoderada tiene la capacidad de mejorar su calidad de vida pues utiliza todas sus herramientas y recursos, no tiene miedo al poder: al poder de su cuerpo, su voluntad, su sexualidad. Se recupera a ella misma y es capaz de expresarse y tomar decisiones en favor de ella misma.

Empoderarse de manera personal se concreta en la individuación, es decir, en la transformación personal en un ser individual: único e independiente, con personalidad y concepciones propias, con capacidad de decidir y de actuar por cuenta propia, con movilidad y autodeterminación (Lagarde, 2004, p. 7).

Por su parte, los enfoques holistas indican que el ser humano tiene potencialidades únicas y que su realización es una aspiración (Rosal, 1986). Jung llamo a este crecimiento *individuación*. Lo considero como un proceso de evolución cuyo logro seria alcanzar la totalidad de la personalidad, se desarrolla una mejor adaptación del individuo hacia realidad externa como interna produciendo un “completamiento” del individuo, aumentado la libertad de este en su medio (Hochheimer, 1968, citado por Alonso, 2004).

Este proceso no está relacionado con la individualidad, es un encuentro con la propia particularidad y el reconocimiento de esta como un ser único en el mundo.

“Individuación significa hacerse individuo, en tanto que por individuo entendemos nuestra más íntima, última o incomparable particularidad” (Jung, 1933, tomado de Rosal, 1986, p. 70).

El proceso de individuación y el de empoderamiento tienen similitudes, son procesos espontáneos, naturales y autónomos, para que tenga un logro efectivo es necesario erradicar la represión y formar la particularidad de cada individuo (León, 1997, Almazán de Pablo, 2004; Alonso, 2004; Martínez y Coó, 2007; Rosal, 1986, Lagarde, 2004, Urzelai, 2014).

Como señala Lagarde (2004) y Alvarado (2012), el proceso de empoderamiento e individuación (que continuaremos llamando proceso de empoderamiento-intuitivo), requiere del uso de los arquetipos, como un elemento esencial que puede fomentar un mejor desarrollo personal de las mujeres, donde ellas puedan recuperar un sentido de sí mismas así como una resignificación de la femineidad, que ha sido catalogada de forma de negativa por el pensamiento patriarcal

Al entrelazar la individuación con el empoderamiento, encontramos un proceso de encuentro consigo mismo, y en el caso particular de la mujer, representa un camino de reconocimiento y descubrimiento que la conecta con todo un patrón arquetípico representado en la Mujer Salvaje; y lo que implica en la sociedad, por lo que involucra ir un paso más allá de lo normal.

Este proceso será nombrado para efectos de esta tesis como un proceso de empoderamiento-intuitivo, el cual se conceptualiza como un proceso de descubrimiento en el que se retoma la voz propia por medio del arquetipo de la Mujer Salvaje, que la habilita para asumirse como ser humano en el disfrute de sus derechos y tomar control de su propia vida (Chinchilla y Rojas, 2003; Pinkola Estés, 2001 y Hernández y Pacheco, 2009b).

## **2.6. Arquetipos Mujer Salvaje y el Depredador y su relación con el proceso de empoderamiento**

El proceso de individuación se desarrolla con la participación de los arquetipos que son “...factores y motivos que ordenan los elementos psíquicos en ciertas imágenes... pero de tal forma que solo se pueden reconocer por los efectos que producen” (Jung, citado por Sharp 1994, p. 29, citado por Alonso, 2004, p. 60). Estos



funcionan como una especie de imágenes en potencia. Se podría ver a los arquetipos como una serie de comportamientos específicos de ciertas ideas, percepciones o acciones, que las personas llegan a conocer y apropiarse de ellas de manera que alcancen su unicidad en el proceso. (Alonso, 2004).

El proceso de individuación tiene características particulares en cada persona (Alonso, 2004). Los arquetipos pueden influir a las personas, les permite hacer conciencia de este proceso y de los cambios por realizar. Jung (1935/2009) destaca que en el momento de que los arquetipos se perciben de forma consciente se transforman y se adecuan a la conciencia individual.

Como se ha visto anteriormente las mujeres viven en un constante torbellino de actividades, se ven obligadas a servir a todas las personas que hay en su medio, en una carrera para convertirse en la mujer ideal, que tiene la solución para todo y para todos y puede satisfacer todas las necesidades de los demás. (Hidalgo, 1999, Grela y López, 2000, Lagarde, 2005, Pinkola Estés, 2001, Castañeda, 2007 y Hernández y Pacheco, 2009).

Pinkola Estés (2001) y Hernández y Pacheco (2009b) señalan que las mujeres sufren un corte en su identidad con su *psique femenina*, la cual está representada por el arquetipo de la *Mujer Salvaje*. Estas es una fuerza intuitiva, instintiva, fundamental y espiritual interna, la voz de la razón interior, presente en todas las mujeres y de la cual se engendra todas las facetas importantes de la feminidad (Estés, 2001).

La separación con el arquetipo de la *Mujer Salvaje*, de acuerdo con Estés (2001) produce:

(...) sentirse extremadamente seca, fatigada, frágil, deprimida, confusa, amordazada (...) Sentirse asustada, lisiada o débil, falta de inspiración, animación, espiritualidad o significado, avergonzada, crónicamente irritada, voluble, atascada (...) sentirse impotente, crónicamente dubitativa (...) incapaz de seguir adelante, ceder la propia vida creativa a los demás, hacer elecciones que desgastan la vida al margen de los propios ciclos (...) sentirse lejos de Dios o de los propios dioses (...) temor a reaccionar con agresividad cuando ya no queda nada más que hacer, temer probar cosas nuevas, enfrentarse desafíos, hablar

claro, oponerse, sentir náuseas, mareos, acidez estomacal, sentirse cortada por la mitad o asfixiada (...) y sin embargo está totalmente capacitada para obrar a pleno razonamiento (Estés, 2001, 24-25).

Con base en la cita anterior se puede observar que las situaciones que las mujeres han vivido cuando no están en un proceso de empoderamiento e individuación. El arquetipo de la Mujer Salvaje permite a la mujer encontrarse a ella misma. Es un componente de subversión que permite a la mujer escoger su propia voz y discurso, apropiarse de lo que ella necesita y quiere y a partir de ahí tomar las decisiones (Estés, 2001; Oliva, 2011 y Alvarado, 2012)

Por medio de lo dicho anteriormente, pueden confirmarse con lo dicho por Estés (2001) sobre los cambios que se producen en la mujer cuando esta se encuentra con la Mujer Salvaje:

Significa establecer un territorio, encontrar la propia manada, estar en el propio cuerpo con certeza y orgullo, cualesquiera que sean los dones y las limitaciones físicas, hablar y actuar en nombre propio, ser conscientes y estar en guardia, echar mano de las innatas facultades femeninas de la intuición y la percepción, recuperar los propios ciclos, descubrir qué lugar le corresponde a una, levantarse con dignidad y conservar la mayor ciencia posible. (Estés, 2001, p. 26).

Esta autora destaca que existen arquetipos que influyen positivamente en la mujer y su proceso de crecimiento personal, mientras que otros no son tan buenos, pero que es esencial conocer, pues "...es una fuerza específica e incontrovertible que hay que refrenar y aprenderse de memoria" (Estés, 2001, p. 73). Se les llama **depredadores**, son elementos antagonistas, que existe dentro de cada persona, y cuya misión es transformar las encrucijadas en caminos cerrados, busca aislar (en este caso, a la mujer) de su naturaleza instintiva, insensibilizándola, adentrándola en un mundo sin esperanzas y con sueños rotos, donde la duda y el miedo al poder hacer, las paraliza impidiendo su crecimiento y desarrollo como ser humano, lo cual a su trunca con su autocuidado (Estés, 2001; Alvarado 2012).

Se considera como una fuerza opuesta a la naturaleza, que va en contra "al desarrollo, a la armonía y a lo salvaje". (Estés, 2001, 66). Son aspectos de la psique de

todas las personas que buscan sabotearla. Los depredadores pueden presentarse de diversas formas y su reconocimiento es esencial, para esto nos vamos a enfocar en su manifestación en los pensamientos, sentimientos, actividades y corporeizaciones.

### **2.7 Conceptualización de pensamiento, sentimiento, actividad y corporeización en base a los arquetipos de la Mujer Salvaje y el Depredador**

Alvarado (2012) destaca como el autocuidado y el autoconocimiento son procesos que se desarrollan en muchas áreas de la cotidianidad y se manifiestan de distintas formas, por lo que tomando en cuenta el concepto de empoderamiento, se decide analizar el autocuidado y el autoconocimiento desde las manifestaciones de los pensamientos, sentimientos, actividades y corporeizaciones, utilizando los arquetipos de la *Mujer Salvaje* y el *Depredador* como puntos para comparar entre sí, permitiendo a la mujer escoger y definir sus propias acciones (Alvarado, 2012).

#### **Nivel de pensamiento**

El pensamiento es una función psicológica que permite crear conexiones que se ordenan de acuerdo con las normas, roles y estrategias de cada persona (Jung, 1921/1995). Desde este nivel, el arquetipo del *Depredador* se reflejaría en pensamientos asociados con la culpa, impotencia, represión, incapacidad para tomar decisiones, descontrol sobre la vida y el cuerpo, (Grela y López, 2000; López, 2005), percibirse a sí mismas como espejo y soporte de los otros, incluso si llega a ser extenuante para la mujer (Berenzon, Saavedra y Alanis, 2009; Chinchilla y Rojas, 2003). Otro pensamiento sería si se considera el autocuidado como una actitud egoísta y al mundo como un lugar para sufrir únicamente. (Berenzon, Saavedra y Alanis, 2009; Chinchilla y Rojas, 2003; Grela y López, 2000; López, 2005, *IIDH*, 2008).

Utilizando al arquetipo de la *Mujer Salvaje*, el nivel de pensamientos es distinto, pues se da un reconocimiento consciente de la fuerza y capacidades que tiene para solucionar distintos obstáculos, se construyen nuevas formas de pensar y se genera una necesidad de tener un espacio para sí misma, fomenta la capacidad para pensar de forma introspectiva, aumentando su seguridad y su autodeterminación (Chinchilla y Rojas, 2003).

### **Nivel de sentimientos**

El concepto de sentimientos se define como un proceso que se desarrolla entre el Yo y el medio, donde se otorga un valor emocional a la situación, objeto, persona, entre otros. (Jung, 1921/1995).

Con base en el arquetipo del *Depredador* se encuentran sentimientos como impotencia, culpa por no entregarse “suficiente”, temor a no ser reconocidas y aceptadas tanto de los otros como de sí mismas, frustración por no alcanzar las exigencias de los roles de género, sentimientos de inferioridad, incompreensión por parte de los demás, desconfianza de sí mismas, intranquilidad permanente, ansiedad o depresión, desvalorización de los propios sentimientos (Berenzon, Saavedra y Alanis, 2009; Grela y López, 2000; IIDH, 2008; López, 2005).

Mientras que en el caso de la *Mujer Salvaje* se desarrollan sentimiento de respeto, positivismo hacia la propia feminidad, mayor facilidad para comprender sus sentimientos y mayor empatía hacia sí misma, se desarrolla una mayor autoconfianza, menor temor de ser juzgada (Reyes, 2005, Grela y López, 2000; IIDH, 2008; López, 2005, Estés, 2001)

### **Nivel de corporeizaciones**

Las *corporeizaciones* son manifestaciones corporales de la persona. Estas manifestaciones se presentan en la postura, la contención muscular y las perturbaciones somáticas. Se dan de forma consistente e individual (Kepner, 1992).

Cuando una mujer presenten una serie de dolencias físicas, problemas de sueño, agotamiento físico y psíquico, percepción del cuerpo como fragmentado, desconocimiento del cuerpo, incoherencia entre lo que expresa verbalmente y su postura corporal, manifestación de dolores en el cuerpo y enfermedades somáticas, son algunas de las *corporeizaciones depredadoras* (Grela y López, 2000; López, 2005; IIDH, 2008; Barrantes, 2009, Alvarado 2012).

Cuando la mujer utiliza como guía el arquetipo de la *Mujer Salvaje* se observan conductas totalmente distintas, como el cuidado y arreglo personal, se *muestra* brillo en los ojos, coherencia entre su expresión verbal y su posición corporal (López, 2005), ausencia de somatizaciones, mayor conciencia de su cuerpo, una mejor imagen

corporal, mayor conciencia corporal, reducción de malestar y timidez, mayor expresión verbal y con más seguridad (Alvarado, 2012).

### **Nivel de actividad**

Harré y Lamb (1992) señalan a la actividad como una parte de la conducta humana en la que se relaciona al ser humano con el medio social, natural y consigo mismo, en la que se integran los aspectos anteriores: pensamiento, sentimientos y corporeizaciones, de manera que a nivel de actividades del arquetipo del *Depredador* se puede observar el auto sabotaje, el uso de excusas para no realizar actividades de autocuidado, el no brindar un tiempo y espacio para sí misma, replicar conductas sexistas, vivir de fantasías irreales (López, 2005; Estés, 2001).

Por otro lado, a nivel del arquetipo de la *Mujer Salvaje* se puede observar una mayor facilidad para elaborar duelos y desprenderse de las cosas o personas, puede delimitar su propio espacio y proteger los límites con los demás. (Reyes, 2005). Asimismo se presenta una mayor libertad de expresión y asertividad, se da un reconocimiento de sus propias defensas, así como de los *depredadores* y sobre cómo manejarlos, se vuelve más genuina y asertiva con ella misma y con otras personas (López, 2005).

El autocuidado es un proceso que se desarrolla en cada persona y dentro de su cotidianeidad, por lo que estará fuertemente influenciado por su medio. En el caso de las mujeres, este proceso está corrompido y anulado porque contradice uno de los principales ejes identitarios de la feminidad que es la entrega y cuidado a otros, lo cual implica una falta de cuidado de ellas mismas. Ante esta situación es necesario romper con los patrones establecidos con la sociedad patriarcal, por lo que un proceso de empoderamiento implica una deconstrucción de los conceptos, en este caso del autocuidado, de tal manera que se desarrolle no solo una nueva percepción del autocuidado sino también de ellas mismas.

Para alcanzar esto las mujeres deben vivir una experiencia de empoderamiento intuitivo, en el que desarrollen una voz interna a través del arquetipo de la *Mujer Salvaje* y desarrollen comprensión del medio y los mandatos que la sociedad patriarcal les imponen por medio del arquetipo del *Depredador*.

### **Capítulo III. Diseño Metodológico: La Construcción de un proceso**

En el presente capítulo se busca dar a conocer la estrategia metodológica que se utilizó para alcanzar los objetivos propuestos, el cual se basó en la aplicación de la Metodología *Talleres Vivenciales sobre el autocuidado y el autoconocimiento basados en el libro Mujeres que Corren con los Lobos de Clarisa Pinkola Estés (2001)*, para generar este proceso de resignificación sobre el concepto de autocuidado en las funcionarias del Ministerio de Seguridad Pública.

#### **3.1 Tipo de investigación**

Esta investigación fue de carácter cualitativa del tipo de investigación acción, ya que como señalan Hernández, Fernández y Baptista (2006), este tipo de investigaciones se centra en resolver problemas cotidianos e inmediatos, donde los y las participantes tienen un papel dentro de la problemática, por lo que busca hacerse cambios en una realidad de la cual forman parte.

Tomando en cuenta las particularidades del grupo de funcionarias participantes, las cuales ya presentaban conocimientos sobre el autocuidado, este tipo de investigación permitió no solo crear con ellas un proceso de crecimiento personal, sino también analizarlo junto a ellas.

Por su parte, Álvarez-Gayou (2003, citado por Hernández, Fernández y Baptista, 2006) indica que existen diferentes perspectivas de investigación-acción; en el caso de este proceso fue la visión emancipadora, donde se buscó desarrollar conocimientos y crear conciencia sobre la situación social y cultural así como la necesidad de generar cambios para una mejor calidad de vida.

La investigación realizada fomentó un proceso de resignificación sobre el concepto del autocuidado, que invitó a las participantes a cuestionar la cotidianeidad y las reglas que la sociedad patriarcal ha obligado a seguir sobre el autocuidado.

El carácter transgresor que afloró en las participantes, durante el proceso de deconstrucción, muestra el sentido emancipatorio de esta investigación-acción, ya que por medio de talleres vivenciales la cotidianeidad y la información se reconstruyeron y se crearon nuevas perspectivas, donde las participantes abrieron espacios para la toma de conciencia sobre sí mismas, así como un inicio en la perspectiva de género, de manera que los conocimientos y estrategias de autocuidado que desarrollaron sean con base en este carácter transgresor y no lo pre-establecido por la sociedad.

### **3.2 Área de estudio**

El área de estudio de esta investigación fue el área administrativa del Ministerio de Seguridad Pública, donde se realizan todas las tareas administrativas de la institución, entre las que se cuenta con participantes en distintos departamentos como contaduría, recursos humanos, trámites administrativos, Oficina de Género, entre otros.

### **3.3 Descripción de la población**

La población con la que se trabajó constó inicialmente de 15 funcionarias públicas del Ministerio de Seguridad pública, que fueron desertando del proceso debido a varios inconvenientes, siendo el principal situaciones personales o cargas laborales, ya que durante las fechas de los talleres (finales de octubre y noviembre) se desarrollaba una actividad a nivel laboral importante, por lo que les resultaba difícil asistir a los talleres y cumplir con la recarga laboral correspondiente.

Es importante recalcar que las participantes se conocen y han trabajado antes como grupo, por lo que para esos momentos existía un nivel de confianza y cohesión grupal, que como se verá más adelante se fortalecerá con este proceso.

Las principales características del grupo son que trabajan como funcionarias administrativas, tienen un horario de trabajo de 7.00 a.m. a 4.00 p.m., presentan distintas funciones y profesiones, desde las que trabajan como secretarías hasta contadoras, psicólogas, entre otras. Asimismo, trabajan en distintos departamentos desde Recursos Humanos, la Oficina de Género, Contaduría, entre otros.

### **3.4 Unidades de análisis/objetos o sujetos de información**

Las unidades de análisis para esta investigación fueron:

- las experiencias y conocimientos de las funcionarias sobre autocuidado

Esta unidad de análisis se relacionó con ideas, opiniones, percepciones sobre el autocuidado y sus prácticas; así como la expresión de sentimientos, posturas corporales y acciones que tengan relación con el autocuidado. Estas variables se midieron por medio del dibujo, documento escritos o durante las actividades

- las vivencias y comentarios que surgieron a partir del desarrollo de la Metodología *Talleres Vivenciales sobre el autocuidado y el autoconocimiento basados en el libro Mujeres que Corren con los Lobos de Clarisa Pinkola Estés (2001)*.

Dentro de esta unidad de análisis se debió contemplar dos subcategorías: la Mujer Salvaje y el Depredador.

En la subcategoría de la Mujer Salvaje se analizó pensamientos, sentimientos y acciones que tuvieran relación con una necesidad de tener un espacio para sí misma, de fomentar la capacidad para pensar de forma introspectiva, aumentando su seguridad (Grela y López, 2000, López, 2005, Chinchilla y Rojas, 2009, Alvarado 2012), así como sentimientos positivos hacia la propia feminidad, mayor facilidad para comprender sus sentimientos, desarrollar una mayor autoconfianza (Reyes, 2005, Grela y López, 2000; IIDH, 2008; López, 2005, Estés, 2001, Alvarado, 2012). También, se tomó en cuenta la expresión verbal o escrita de una mayor conciencia de su cuerpo, mayor expresión verbal y con más seguridad (Alvarado, 2012) o que se reconoce sus propias defensas, así como de los *depredadores* y sobre cómo manejarlos, se vuelve más genuina y asertiva con ella misma y con otras personas. Se da un reconocimiento consciente de la fuerza y capacidades que tiene para solucionar distintos obstáculos (López, 2005).

En el caso de subcategoría del Depredador se pretendió analizar el desarrollo de pensamientos negativos, pesimistas, de autoderrota, que puedan denotar inseguridad y/o baja autoestima, que se basen en una estructura de protección y entrega a los otros, falta de consideración de sus propias necesidades. También se incluyen todos aquellos sentimientos de tristeza, ansiedad, frustración hacia sí misma, altos niveles de estrés, posturas corporales encorvadas e incómodas, malestares musculares, problemas de espalda, rigidez corporal. Pocas o ninguna actividad para la protección y cuidado de su persona y muchas actividades para la protección y cuidado de otras personas, dentro de su ámbito de la cotidianidad

- Los cambios de discursos sobre el concepto de autocuidado.

En cuanto a esta unidad de análisis se encontró un reconocimiento consciente de la fuerza y capacidades que tiene para solucionar distintos obstáculos, la necesidad de tener un espacio para sí misma, fomenta la capacidad para pensar de forma introspectiva, aumentando su seguridad (Grela y López, 2000, López, 2005, Chinchilla y Rojas, 2009, Alvarado 2012), se desarrollaron sentimientos positivos hacia la propia femineidad, mayor facilidad para comprender sus sentimientos y una mayor autoconfianza (Reyes, 2005, Grela y López, 2000; IIDH, 2008; López, 2005; Estés,



2001; Alvarado, 2012). También se buscó una mayor conciencia de su cuerpo, mayor expresión verbal y con más seguridad (Alvarado, 2012). Se da un reconocimiento de sus propias defensas, así como de los *depredadores* y sobre cómo manejarlos, se vuelve más genuina y asertiva con ella misma y con otras personas (López, 2005)

### **3.5 Fuentes de información primaria y secundaria**

La recopilación de información se basa en dos fuentes:

- Fuentes primarias: las funcionarias administrativas del Ministerio de Seguridad Pública participantes voluntarias en el proceso.
- Fuentes secundarias: información bibliográfica que se encuentra en libros e internet.

### 3.6 Cuadro de operacionalización de categorías de análisis

Cuadro 1. Cuadro de Operacionalización de Objetivo específico 1. Elaboración propia

Objetivo específico	Categorías	Definición conceptual	Dimensión	Definición conceptual de dimensión	Definición operacional	Fuentes de información
<b>Indagar sobre el concepto de autocuidado manejado por las funcionarias administrativas del Ministerio de Seguridad Pública de Costa Rica</b>	concepto de autocuidado	“El autocuidado abarca todas las acciones que el individuo lleva a cabo para cuidar de sí mismo y de su entorno inmediato. Implica la realización de diferentes actividades que van desde la adopción de conductas por motivos de salud, adoptando comportamientos de salud más positivos y vigilándose a sí mismo hasta la realización de conductas que permitan patrones de vida más sanos por motivo de bienestar”. (Molina et al, 2008, p. 59)	Pensamiento	es una función psicológica que permite crear conexiones que se ordenan de acuerdo a las normas, roles y estrategias de cada persona (Jung, 1921/1995)	Ideas, opiniones y percepciones sobre el autocuidado y sus prácticas expresadas por medio de dibujo, documento escritos o durante las actividades.	Funcionarias administrativas del Ministerio de Seguridad Pública.
			Emocional	Un proceso que se desarrolla entre el Yo y el medio, donde se otorga un valor emocional a la situación, objeto, persona, entre otros. (Jung, 1921/1995).	Expresión de emociones, sentimientos sobre lo que representa el autocuidado y las practicas de este	
			Corporal	Las <i>corporeizaciones</i> son manifestaciones corporales de la persona. Estas manifestaciones se presentan en la postura, la contención muscular y las perturbaciones somáticas. Se dan de forma consistente e individual (Kepner, 1992).	Posturas corporales, contacto físico y percepción de la relación del cuerpo con el autocuidado,	
			Actividad	Harré y Lamb (1992), señalan a la actividad como una parte de la conducta humana en la que se relaciona al ser humano con el medio social, natural y consigo mismo,	Acciones que ellas consideran autocuidado o la falta de estas.	

Cuadro 2. Cuadro operacional de Objetivo específico 2. Elaboración propia

Objetivo específico	Categorías	Definición conceptual	Dimensión	Definición conceptual de dimensión	Definición operacional	Definición instrumental	Fuentes de información
<b>Promover el proceso de empoderamiento-intuitivo por medio de un acercamiento vivencial a los arquetipos de la Mujer Salvaje y el Depredador</b>	Proceso de empoderamiento-intuitivo	Es un proceso de descubrimiento en el que se retoma la voz propia por medio del arquetipo de la Mujer Salvaje que la habilita para asumirse como ser humano en el disfrute de sus derechos y tomar control de su propia vida” (Chinchilla y Rojas, 2003; Pinkola Estés, 2001 y Hernández y Pacheco, 2009b)	Arquetipo de la Mujer Salvaje	Es un componente de subversión que permite a la mujer escoger su propio voz y discurso, apropiarse de lo que ella necesita y quiere y a partir de ahí tomar las decisiones (Pinkola Estés, 2001, Oliva, 2011, Alvarado, 2012)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se da un reconocimiento consciente de la fuerza y capacidades que tiene para solucionar distintos obstáculos. Genera una necesidad de tener un espacio para sí misma, fomenta la capacidad para pensar de forma introspectiva, aumentando su seguridad (Grela y López, 2000, López, 2005, Chinchilla y Rojas, 2009, Alvarado 2012).</li> <li>• Sentimientos positivos hacia la propia feminidad, mayor facilidad para comprender sus sentimientos, se desarrolla una mayor autoconfianza (Reyes, 2005, Grela y López, 2000; IIDH, 2008; López, 2005, Estés, 2001, Alvarado, 2012).</li> <li>• Mayor conciencia de su cuerpo, mayor expresión verbal y con más seguridad (Alvarado, 2012)</li> <li>• Se da un reconocimiento de sus propias defensas, así como de los <i>depredadores</i> y sobre cómo manejarlos, se vuelve más genuina y asertiva con ella misma y con otras personas (López, 2005)...</li> </ul>	<i>Metodología de Talleres Vivenciales sobre el autocuidado y el autoconocimiento basados en el libro Mujeres que Corren con los Lobos de Clarissa Pinkola Estés (2001)</i> Esta metodología incluye actividades transpersonales, análisis de videos, música, técnicas gestálticas dramatizaciones, entre otros Observación participativa	Funcionarias administrativas del Ministerio de Seguridad Pública.

			<p>Arquetipo de Depredador</p>	<p>Una fuerza opuesta al naturaleza, que van en contra “al desarrollo, a la armonía y a lo salvaje”. (Pinkola Estés, 2001, p. 66). Son aspectos de la psique de todas las personas que buscan sabotearla. Los depredadores pueden presentarse de miles de formas y su reconocimiento</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Es el desarrollo de pensamientos negativos, pesimistas, de auto-derrota, que puedan denotar inseguridad y/o baja autoestima, que se basen en una estructura de protección y entrega a los otros, falta de consideración de sus propias necesidades.</li> <li>• Son todos aquellos sentimientos de tristeza, ansiedad, frustración hacia sí misma, altos niveles de estrés.</li> <li>• Posturas corporales encorvadas e incómodas, malestares musculares, problemas de espalda, rigidez corporal.</li> <li>• Pocas o ninguna actividad para la protección y cuidado de su persona y muchas actividades para la protección y cuidado de otras personas, dentro de su ámbito de la cotidianidad</li> </ul>		
--	--	--	--------------------------------	--	--	--	--

Cuadro 3. Cuadro Operacional del Objetivo específico 3. Elaboración propia

Objetivo específico	Categorías	Definición conceptual	Dimensión	Definición conceptual de dimensión	Definición operacional	Definición instrumental	Fuentes de información
<b>Analizar los cambios del concepto de autocuidado y su relación con el proceso empoderamiento-intuitivo a partir de la introducción de los arquetipos de la Mujer Salvaje y el Depredador.</b>	concepto de autocuidado	“El autocuidado abarca todas las acciones que el individuo lleva a cabo para cuidar de sí mismo y de su entorno inmediato. Implica la realización de diferentes actividades que van desde la adopción de conductas por motivos de salud, adoptando comportamientos de salud más positivos y vigilándose a sí mismo hasta la realización de conductas que permitan patrones de vida más sanos por motivo de bienestar”. (Molina et al, 2008, p. 59)	Arquetipo de la Mujer Salvaje	Es un componente de subversión que permite a la mujer escoger su propio voz y discurso, apropiarse de lo que ella necesita y quiere y a partir de ahí tomar las decisiones (Pinkola Estés, 2001, Oliva, 2011, Alvarado, 2012)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se da un reconocimiento consciente de la fuerza y capacidades que tiene para solucionar distintos obstáculos</li> <li>• Genera una necesidad de tener un espacio para sí misma, fomenta la capacidad para pensar de forma introspectiva, aumentando su seguridad (Grela y López, 2000, López, 2005, Chinchilla y Rojas, 2009, Alvarado 2012)</li> <li>• Sentimientos positivos hacia la propia feminidad, mayor facilidad para comprender sus sentimientos, se desarrolla una mayor autoconfianza. (Reyes, 2005, Grela y López, 2000; IIDH, 2008; López, 2005, Estés, 2001, Alvarado, 2012).</li> <li>• Mayor conciencia de su cuerpo, mayor expresión verbal y con más seguridad (Alvarado, 2012)</li> <li>• Se da un reconocimiento de sus propias defensas, así como de los <i>depredadores</i> y sobre cómo manejarlos, se vuelve más genuina y asertiva con ella misma y con otras</li> </ul>	Realización de actividades como lluvia de ideas, discusiones, documentos escritos. Observación participativa	Funcionarias administrativas del Ministerio de Seguridad Pública.

					personas (López, 2005).		
El proceso empoderamiento-intuitivo	Es un proceso de descubrimiento en el que se retoma la voz propia por medio del arquetipo de la Mujer Salvaje que la habilita para asumirse como ser humano en el disfrute de sus derechos y tomar control de su propia vida” (Chinchilla y Rojas, 2003; Pinkola Estés, 2001 y Hernández y Pacheco, 2009b)	Arquetipo de Depredador	Es una fuerza opuesta a la naturaleza, que van en contra “al desarrollo, a la armonía y a lo salvaje”. (Pinkola Estés, 2001, p. 66). Son aspectos de la psique de todas las personas que buscan sabotearla. Los depredadores pueden presentarse de miles de formas y su reconocimiento	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Es el desarrollo de pensamientos negativos, pesimistas, de auto-derrota, que puedan denotar inseguridad y/o baja autoestima, que se basen en una estructura de protección y entrega a los otros, falta de consideración de sus propias necesidades.</li> <li>• Son todos aquellos sentimientos de tristeza, ansiedad, frustración hacia sí misma, altos niveles de estrés.</li> <li>• Posturas corporales encorvadas e incómodas, malestares musculares, problemas de espalda, rigidez corporal.</li> <li>• Pocas o ninguna actividad para la protección y cuidado de su persona y muchas actividades para la protección y cuidado de otras personas, dentro de su ámbito de la cotidianidad</li> </ul>			

### **3.7 Operacionalización de la Metodología de Talleres Vivenciales sobre el autocuidado y el autoconocimiento basados en el libro *Mujeres que Corren con los Lobos* de Clarissa Pinkola Estés (2001)<sup>7</sup>**

La Metodología *Talleres Vivenciales sobre el autocuidado y el autoconocimiento basados en el libro Mujeres que Corren con los Lobos de Clarisa Pinkola Estés (2001)* comprende una serie de estrategias, técnicas y encuadres, que tienen como objetivo el desarrollo del autocuidado y el empoderamiento e individuación de las integrantes.

Esta metodología se construyó y validó en con un grupo de mujeres en la zona de San Felipe, Tejarcillos, Alajuelita, el cual se llamaba AMGRES (Amigas y Cómplices Rompiendo el Silencio). Tiene las características de ser un grupo abierto de mujeres, creado por la institución AMES, con el propósito de brindar un apoyo a la comunidad de Tejarcillos, en especial a otras mujeres (Alvarado, 2012).

Este grupo se reúne por lo menos dos veces al mes. Está compuesto por 15 a 20 mujeres entre los 18 a 65 años, la mayoría son madres no aseguradas, algunas de ellas en condición migrante. Muchas de estas mujeres tienen bajos niveles de educación y se encuentran en situación de pobreza o pobreza extrema.

La realización de estos talleres tiene como eje transversal el libro de la psicóloga junguiana Clarissa Pinkola Estés, *Mujeres que corren con los lobos* (2001), utilizando 5 cuentos: *Barbazul*, *Vasalisa*, *Pestaña del Lobo*, *La Mariposa* y, para finalizar, *El Clan Cicatriz*.

Cada cuento comprendía un módulo de 4 sesiones y dos módulos adicionales que permitían medir las percepciones de las participantes sobre el autocuidado y el empoderamiento, haciendo un total de 17 sesiones de 2 horas y media.

Alvarado (2012) destaca que el uso de la Metodología *Talleres Vivenciales sobre el autocuidado y el autoconocimiento basados en el libro Mujeres que Corren con los Lobos de Clarisa Pinkola Estés (2001)* se estructura para el desarrollo del empoderamiento y el autocuidado de las mujeres, a través de la figura de la Mujer Salvaje. Los resultados que se dieron a partir del desarrollo de la Metodología fueron

---

<sup>7</sup> Ver anexo 7.1 para el diseño de las sesiones y Anexo 7.2.6 para los materiales

impresionantes, sin embargo se destacó la necesidad de trabajar ciertos aspectos como fue la incorporación de la perspectiva de género.

Para propósitos de la población con la que se trabajó se adaptó dicha metodología para que se aplicara en una cantidad de horas y en talleres de un día, para un total de tres días. Así como la creación de un nuevo módulo *La Huesera*, el cual se enfocaba en mostrar una perspectiva de género sobre la feminidad y la construcción de esta en la sociedad patriarcal.

Esta metodología se fundamenta en la realización de los talleres vivenciales, los cuales López (2005) conceptualiza:

(...) como una reeducación emocional, en que se aprende a conocer y reconocer, así como a experimentar las propias emociones, el principal propósito es descubrir nuevas formas de relacionarse con otras personas y consigo mismo (p.33).

Este tipo de procesos son sumamente importantes para el desarrollo del empoderamiento y el autocuidado. Berenzon-Gorn y otros (2009), explican cómo las redes de apoyo informales son esenciales para las mujeres, ya que estas permiten que logren comprenderse mejor a sí mismas, lo cual cumple como una forma de autocuidado, pues suelen intercambiarse información y adaptarla a su situación, permitiéndoles decidir cómo actuar.

.Los talleres vivenciales brindan una serie de oportunidades para las personas: les permite que estas puedan desarrollar conocimientos sobre muchas temáticas a las cuales generalmente no se tiene comúnmente acceso o simplemente se desconoce que existe. (Calvo, 2006, López, 2005), permiten que las personas puedan conocer diferentes perspectivas y a su vez aprender sobre estas. (Calvo, 2006; IIDH, 2008).

Grela y López (2000) consideran que este tipo de trabajo grupal abre espacios alternativos para la búsqueda de soluciones desde las propias implicadas, contribuyendo a desarrollar sus potencialidades, gracias a que en estos espacios existe un diálogo humanizante y respetuoso, hasta se podría decir seguro, para la expresión de las alegrías y sufrimientos cotidianos.



Las participantes aprendieron a compartir sus experiencias y crecer dentro del ambiente grupal, donde no es necesario compartir todas sus experiencias, sin embargo los sentimientos de escucha y comprensión ante situaciones de la cotidianidad y el sentido de empatía, ayudaron al crecimiento de cada una de las integrantes.

Los talleres vivenciales permiten que las mujeres aprendan a conocerse y desarrollar sus propios valores y saberes. Este tipo de taller busca que las personas se cuestionen sobre su cotidianidad. Invitan a que las mujeres descubran cómo el sistema patriarcal ha estado controlando y marcando los límites de sus posibilidades. Podría decirse que los talleres vivenciales cumplen lo señalado por Pisano (2003): mirar desde afuera.

Esta autora señala que las mujeres deben reconocer cómo el sistema patriarcal no realiza verdaderos cambios, solo los disfraza. Para encontrar un verdadero sentido de libertad, es necesario ir hasta la raíz de la cuestión e identificar que es una mujer y hombre, fuera de las concepciones dadas por el sistema patriarcal.

Como se señaló anteriormente, la Metodología utiliza los cuentos del Libro *Mujeres que corren con los lobos* como un eje transversal por el cual se fundamentan las actividades, por lo que cumplen un rol importante dentro de la aplicación de la metodología. Como se ha mencionado antes, el cuento tiene una fuerza poderosa que permite guiar a las personas hacia el camino correcto, en este caso, el del encuentro con la *Mujer Salvaje* (Estés, 2001) indica:

La beneficiosa medicina del cuento no existe en un vacío. No puede existir separada de su fuente espiritual. No puede tomarse como un simple proyecto de mezcla-y-combinación. La integridad del cuento procede de una vida real vivida en él. El hecho de haber sido educado en él confiere al cuento una luz especial (p. 752).

Álcala (2010) refuerza este concepto al indicar que los cuentos permiten visibilizar la realidad desde otra perspectiva, que permite reinterpretar las acciones. Cada cuento brinda un mensaje sobre como crecer como personas.

Sin embargo, por cuestiones de tiempo no se utilizaron todos los cuentos presentados en la Metodología. Esta tuvo que adaptarse para el tiempo que se disponía,

por lo que el desarrollo del proceso se dio con los siguientes módulos y las actividades correspondientes<sup>8</sup>.

Las actividades de cada módulo fueron escogidas como las más pertinentes, ya que se debía condensar los módulos en una cantidad de tiempo limitada.

### **3.8 Selección de técnicas e instrumentos**

Para la realización de este proyecto se utilizaron las técnicas de análisis de contenido, observación participante, lluvia de ideas, uso de bitácoras de campo; así como una serie de actividades relacionadas directamente con la Metodología *Talleres Vivenciales sobre el autocuidado y el autoconocimiento basados en el libro Mujeres que Corren con los Lobos de Clarisa Pinkola Estés (2001)* especialmente el uso de cuentos, actividades artísticas, actividades transpersonales análisis de canciones, entre otras.

El análisis de contenido es una técnica sobre la cual se realiza un análisis sobre el mensaje y características de un documento, vídeos o canciones (Gómez, 2000).

Es un procedimiento que permite analizar y cuantificar los materiales de la comunicación humana. En general, puede analizarse con detalle y profundidad el contenido de cualquier comunicación: en código lingüístico oral, icónico, gestual, gestual signado, etc. y sea cual fuere el número de personas implicadas en la comunicación (una persona, diálogo, grupo restringido, comunicación de masas...), pudiendo emplear cualquier instrumento de compendio de datos como, por ejemplo, agendas, diarios, cartas, cuestionarios, encuestas, tests proyectivos, libros, anuncios, entrevistas, radio, televisión (Porta y Silva, s.f.)

De acuerdo con Gómez (2000), existen tipos de análisis de contenido, por lo que para propósitos de este Trabajo Final de Graduación se realizó un análisis de contenido exploratorio directo e indirecto, ya que buscó observarse las diferentes experiencias de las participantes presentes en los documentos realizados. Asimismo, el análisis partió de las expresiones literales del documento (análisis directo) así como mensajes ocultos que

---

<sup>8</sup> Ver anexo 7.2.6

podieran desarrollarse en el documento (análisis indirecto), el cual debió partir de la Teoría de Género.

Siguiendo la estructura de la investigación-acción y el modelo de trabajo de la Metodología propuesta se invitó a las participantes a formar parte de estos análisis de contenido, donde pudieron analizar vídeos y canciones para deducir un mensaje sobre su cotidianidad, la cultura en que vivimos y el papel de la Mujer Salvaje y el Depredador.

El análisis de contenido se relacionó con la observación participante, la cual fue conceptualizada como:

No es mera observación (“sentarse a ver el mundo y tomar notas”); nada de eso, implica adentrarnos en profundidad a situaciones sociales y mantener un papel activo, así como una reflexión permanente. Estar atento a los detalles, sucesos, eventos e interacciones (Hernández *et al.*, 2006).

De acuerdo con estos autores se planteó que los propósitos de la observación cualitativa es explorar los distintos ambientes y aspectos de la vida social, de manera que puedan ser descriptos y comprendidos, para así generar hipótesis.

Como su nombre lo indica dicha técnica permite observar los diferentes trabajos que realizaron las participantes durante la aplicación de la *Metodología de Talleres Vivenciales sobre el autocuidado y el autoconocimiento basados en el libro Mujeres que Corren con los Lobos de Clarissa Pinkola Estés (2001)*, de manera que se pudiera conocer el proceso de construcción de la información, con base en las dimensiones conceptuales de los objetivos propuestos.

La lluvia de ideas fue una de las principales fuentes de recolección de información utilizada en el Trabajo de la Graduación. Esta técnica fue creada en 1959 por Alex Osborn como una estrategia para conocer las opiniones y perspectivas de las personas ante un tema particular donde se abre un espacio para la discusión y la conversación (Innovarum, 2003). Esta es un técnica que permite generar ideas, por lo que libera la creatividad así como el desarrollo de un sentido grupal, construye procesos y conceptos tomando en cuenta a todos y todas las participantes (Sociedad Latinoamericana para la calidad, 2000).

Para propósitos del trabajo realizado con las participantes la lluvia de ideas y las discusiones grupales son un elemento central para el desarrollo de una perspectiva individual que se irán construyendo y personalizando conforme se desarrolla la técnica, permitiéndoles crear sus propias ideas con apoyo por el resto del grupo.

En cuanto a las técnicas propuestas por la *Metodología de Talleres Vivenciales sobre el autocuidado y el autoconocimiento basados en el libro Mujeres que Corren con los Lobos de Clarissa Pinkola Estés (2001)*, se reconoce el uso de la narrativa (cuentos) como la espina dorsal del trabajo a realizado (Alvarado, 2012).

Moccio (1991) considera que uno de los recursos más importantes para los talleres vivenciales el de los medios expresivos literarios, ya que llega a niveles emocionales importantes. El uso del cuento permite un mayor entendimiento de la historia individual de la persona ya que permite un aumento de su creatividad (Schneider y Gross, 2010), una mayor comprensión del mundo en el cual están, “...consuelan sobre los aspectos negativos de la vida, ayuda al adulto a mantener relaciones con su 'yo' niño” (López, 2009, p. 4).

(I) nos ayuda a adentrarnos en un mundo que por no nombrado directamente, si resuena en lo emocional, y nos identifica con ello, haciendo que nos veamos representados y por tanto el cuento, como herramienta de trabajo en Salud Mental, ocupa un lugar importante a la hora de trabajar con situaciones que, de alguna forma, no es fácil su abordaje directo (Álcala, 2010, p. 1)

Los cuentos a usar para este trabajo final, provienen del libro de Clarisa Pínkola Estés (2001) *Mujeres que corren con los lobos*, el cual es reconocido por brindar un momento para auto conocerse desde dos puntos importantes: la creatividad y la intuición. Facilita un reencuentro entre su espiritualidad y ellas mismas, conllevando a potenciar su empoderamiento, al conocer y albergar a la Mujer Salvaje, y generar resultados positivos para estas al entrar en contacto con su naturaleza salvaje. (Bautista, 2009; EducaRueca, 2006; Tefarkiris, 2003).

Hernández y Pacheco (2009b) hacen énfasis de cómo el arquetipo de la *Mujer Salvaje* permite que las mujeres crezcan y se desarrollen como seres integrales, recuperando su identidad y resurgiendo como un ser único y especial, la cual sabe cómo proteger y cuidar.

Entre las técnicas utilizadas en el trabajo se encuentra el ritual terapéutico, que es una forma de usar el poder sanador del grupo, el cual es útil para cerrar procesos o fortalecer el apoyo en el grupo, ya que brinda una sensación de renovación, permite nuevos principios y muestra la importancia de apreciar los pequeños detalles en la vida cotidiana. “En el proceso de sanación, la atención con conciencia plena a las rutinas diarias, puede traer una sensación de energía y renovación del cuerpo, la mente y el espíritu” (Mathes Canne, 2004, 200).

En el caso de actividades artísticas como el dibujo, Lucia Capacchione (1991) muestra que el uso de las técnicas del dibujo, creación de murales y collages, entre otras, abre espacios para encontrar una voz interna, se da un reconocimiento de las necesidades y deseos, fortalece una buena salud mental y un mayor desarrollo del autoconocimiento y el autocuidado.

Bass y Davis (1995) y Moccio (1991), también indican que las artes creativas ayudan a conectar con los sentimientos y manifestar la percepción que tiene una persona sobre sí misma y el mundo, “...utilizar colores, formas, texturas, grados de presión, espacios e imágenes para conseguir expresar ese sentimiento” (Pine, tomado de Bass y Davis, 1995,. 272).

El trabajo con el cuerpo físico y energético es esencial en el enfoque holista, y es un aspecto importante a trabajar para el desarrollo del empoderamiento y la individuación de la mujer ya que no solo abarca un sentido corporal sino también espiritual. Estos procesos permiten cambiar la percepción de un cuerpo enajenado a uno conocido, apreciarlo y convertirlo en un símbolo de la libertad y la fuerza, lo que fortalece la confianza en uno mismo, entre otros elementos.

En los cuerpos no hay ningún “tiene que ser”. Lo más importante no es el tamaño, la forma o los años y ni siquiera el hecho de tener un par de cada cosa, pues algunos no lo tienen.

Lo importante desde el punto de vista salvaje es si el cuerpo siente, si tiene una buena conexión con el placer, con el corazón, con lo salvaje. ¿Es feliz y esta alegre? ¿Puede moverse a su manera, bailar, menearse, oscilar, empujar? Es lo único que importa (Estés, 2001, 344-345).

Otras técnicas que se usaron para conectarse con el cuerpo de manera consciente y, a reenfocar la energía y tomar conciencia más fácilmente, son las técnicas de respiración<sup>9</sup> y las artes orientales como el Tai-Chi, <sup>10</sup>Saludo al Sol<sup>11</sup> de Yoga y Pan Dan Gum<sup>12</sup>, o las técnicas de masaje<sup>13</sup>, siendo formas sencillas y accesible que generaran una conexión con el cuerpo y el Sí mismo.

El movimiento corporal permite *sanar* experiencias (Bass y Davis, 1995; Kepner, 1992), ya que en el momento en que las mujeres llevaron estas situaciones a la acción, lograron tomar el control sobre ellas y en cierta forma sobre sí mismas. Es desarrollar un control o poder sobre uno mismo, el cual “Hace referencia al individuo; y cómo este, mediante el autoanálisis y el poder interior, es capaz de influir en su vida y proponer cambios” (Comisión de Mujeres y Desarrollo, 2007, p. 9).

### **3.9 Descripción del proceso en el diseño y validación de instrumentos**

Para la realización de las técnicas de observación participantes y análisis de contenido, se realizaron dos guías para identificar la información relevante para el proyecto, las cuales fueron ser validadas por el equipo asesor, bajo el criterio de expertos.

Dichas guías comprendieron un listado de características o situaciones a analizar **de** acuerdo a lo planteado por las categorías y sus respectivas dimensiones, de manera que en cada sesión de trabajo se pudo analizar los procesos individuales y colectivos con respecto a las distintas categorías.<sup>14</sup>

<sup>9</sup> Ver Glosario en Anexos 7.5

<sup>10</sup> Ver Glosario en Anexos 7.5

<sup>11</sup> Ver Glosario en Anexos 7.5

<sup>12</sup> Ver Glosario en Anexos 7.5

<sup>13</sup> Ver Glosario en Anexos 7.5

<sup>14</sup> Dichas guías se fundamentaron en los cuadros de operacionalización de categoría de análisis y las unidades de análisis que forman parte del Capítulo III de este documento.

### **3.10 Procedimiento de análisis de información**

Para la realización de análisis de información se contó con la grabación de las sesiones, la aplicación de las guías de análisis de contenido y de observación participante de los diferentes documentos realizados durante las actividades de la *Metodología de Talleres Vivenciales sobre el autocuidado y el autoconocimiento basados en el libro Mujeres que Corren con los Lobos de Clarissa Pinkola Estés (2001)*.

A partir de esta información se buscó realizar

1. una organización de la información, de manera que se transcribieron los documentos escritos, se digitalizaron imágenes, para luego ser asignados con los diferentes códigos.
2. Una vez que la información fue asignada se localizó en las posibles categorías.
3. A partir de esto se encontró posibles relaciones entre las categorías por medio de una triangulación de la información, donde se analizó las categorías con sus respectivas relaciones en base a la teoría y perspectiva de género.

A partir de este proceso se construyó el documento final.

### **3.11 Utilización de medios electrónicos y audiovisuales para asegurar la calidad de la información.**

Para asegurar la calidad de la información se hizo uso de medios electrónicos y audiovisuales como es el uso de fotografías, escaneo de documentos e imágenes, transcripción de dichos documentos. Asimismo durante las actividades se utilizó videos, canciones para realizar análisis grupales.

### **3.12 Disponibilidad de los recursos necesarios y su contribución en la viabilidad y factibilidad de la investigación**

Este proyecto se realizó en colaboración con la Oficina de Género del Ministerio de Seguridad Pública, el cual brindó acceso para la convocatoria de las participantes, así como el acceso a una locación física para la realización de las dinámicas, sin embargo por una cuestión de presupuesto, no pudieron brindar un apoyo para recursos o materiales, los cuales debieron ser costeados por la facilitadora del proceso.

A pesar de esta circunstancia, no se vio afectado ni la viabilidad o factibilidad de la investigación, ya que el principal obstáculo fue el acceso a la población o a una locación, se resolvió con el apoyo de dicha oficina.

### 3.13 Resultados esperados - limitaciones

Con la realización de dicho proyecto se esperó encontrar los siguientes resultados.

- Cambios de percepción a nivel racional, emocional, corporal y de actividad en las participantes, sobre el autocuidado y autoconocimiento.
- Desarrollo y/o fortalecimiento del proceso de empoderamiento de las participantes Con base en fortalecimiento del autocuidado y autoconocimiento.
- Desarrollo de modificaciones en la *Metodología de Talleres Vivenciales sobre el autocuidado y el autoconocimiento basados en el libro Mujeres que Corren con los Lobos de Clarissa Pinkola Estés (2001)* con respecto a la adición de un módulo sobre la perspectiva de género.
- La validación de *Metodología de Talleres Vivenciales sobre el autocuidado y el autoconocimiento basados en el libro Mujeres que Corren con los Lobos de Clarissa Pinkola Estés (2001)* en base una nueva estructura de sesión de trabajo.

A nivel de limitaciones para este proyecto debieron señalarse las siguientes:

- Problemas para la convocatoria de las participantes: de acuerdo a lo discutido con la encargada de la Oficina de Género del Ministerio de Seguridad Pública, las diferentes oficinas administrativas no brindaron el permiso para que dichas funcionarias puedan asistir a las actividades, dentro de su horario de trabajo.
- Limitaciones a nivel de tiempo: por un señalamiento de la Oficina de Género, las actividades de trabajo se debieron realizar antes de diciembre o después de este mes, ya que por motivos de la época navideña, el Ministerio de Seguridad Pública tiende a estar ocupado impidiendo la posibilidad de realizar permisos para la asistencia de las actividades.



## Capítulo IV. Resultados: Una historia de cambio y encuentro

Desde la Teoría de Género el autocuidado no se limita a un proceso para el cuidado de la salud integral, abarca también un proceso de empoderamiento donde las mujeres se apropian de su cuerpo y se adueñan de sí mismas, de manera que se reconocen como un individuo y sujeta de derechos (Arango, 2003).

Las mujeres necesitan encontrar una parte de sí mismas, que la sociedad patriarcal ha prohibido y repudiado y esto se puede alcanzar al tener un encuentro con la *Mujer Salvaje*, donde puedan crear una conexión con su cuerpo e intuición (Estés 2001, Hernández y Pacheco, 2009b)

Tomando esto en cuenta, el proceso que se presenta a continuación hace referencia a este cambio de perspectiva, donde las participantes deconstruyeron su concepto de autocuidado para adecuarlo a sí mismas, de manera que se abarcará la perspectiva de género.

### 4.1 El camino recorrido: Una descripción del proceso metodológico y vivencial.

El trabajo realizado con el grupo de funcionarias se fundamentó en la aplicación de la *Metodología de Talleres Vivenciales sobre el autocuidado y el autoconocimiento basados en el libro Mujeres que Corren con los Lobos de Clarissa Pinkola Estés (2001)*.

Como se menciona en el apartado de Operacionalización de la *Metodología de Talleres Vivenciales sobre el autocuidado y el autoconocimiento basados en el libro Mujeres que Corren con los Lobos de Clarissa Pinkola Estés (2001)* del presente documento, esta metodología se caracteriza por ser una serie de talleres vivenciales divididos en módulos, los cuales a su vez se enfocan en una temática en particular, que es representado por un cuento del libro *Mujeres que Corren con los Lobos de Clarissa Pinkola Estés (2001)*.

Estos talleres se desarrollan desde una perspectiva de la educación popular y en particular desde la *pedagogía de nosotras*, desarrollada por el IIDH (2008) donde se hace especial énfasis de que los talleres deben desarrollarse en base a los conocimientos de las participantes, por lo que la persona encargada de facilitar forma parte del proceso

de aprendizaje y construye el conocimiento junto a las participantes, por lo que se convierte en un proceso personal tanto para las participantes como para la persona que facilita.

Como se mencionó anteriormente cada módulo se fundamenta en un cuento del libro *Mujeres que Corren con los Lobos de Clarissa Pinkola Estés (2001)* por lo que cada temática desarrollada en los módulos permite a las participantes analizar su vida cotidiana a través del arquetipo de la Mujer Salvaje y cómo esta puede influenciar en sus vidas cotidianas y en ellas mismas.

La Mujer Salvaje es el arquetipo de la sabiduría femenina y de la intuición, que como señala Estés (2001) es una voz que ha sido desterrada por la sociedad patriarcal, pues implica alejarse de los patrones de obediencia y entrega a otros, que como se ha visto en los apartados de los Antecedentes y Marco Teórico, forman parte de los ejes identitarios de las mujeres.

Por tanto este proceso implica para las participantes desarrollar un sentido de rebeldía y transgresión, donde se cuestione la cotidianidad y se pregunten sobre sí mismas y sus acciones, de manera que se tome conciencia sobre su vida y puedan elegir como vivirlas, usando como base el arquetipo de la Mujer Salvaje.

Este proceso representa empoderamiento e individuación, pues implica tomar el poder que se tiene para crecer y tomar decisiones así como desarrollar un sentido de individualidad donde cada participantes se considere única y especial.

A continuación se presenta una tabla con la información sobre la temática de cada módulo<sup>15</sup>

**Tabla 1. Descripción de la temática trabajada en los módulos de la Metodología de Talleres Vivenciales sobre el autocuidado y el autoconocimiento basados en el libro *Mujeres que Corren con los Lobos de Clarissa Pinkola Estés (2001)* aplicada con las participantes funcionarias del Ministerio de Seguridad Pública.**

Módulo	Temática
<b>Evaluación Inicial</b>	En este módulo se pretendió conocer los conocimientos y percepciones de las participantes con respecto a los conceptos de

<sup>15</sup> Ver anexo 7.1 para conocer las diversas actividades realizadas en cada módulo

	<p>autocuidado, autoconocimiento y empoderamiento.</p> <p>Asimismo, se buscó ahondar en sus vidas cotidianas de las participantes y sus percepciones sobre la cotidianidad.</p>
<b>La Huesera</b>	<p>En este módulo se hace una introducción sobre la Mujer Salvaje y la Teoría de Género, utilizando como base la historia personal de las participantes y la Historia de las Mujeres (Ehrenreich y English (1973) y Arroba (1993)).</p> <p>Este módulo se enfocó en que las participantes pudieran reconocer la influencia de la sociedad patriarcal y sus mandatos dentro de sus cotidianidades, de manera que ellas empezaran a tomar conciencia sobre los roles de género y cómo estos afectan sus vidas cotidianas.</p> <p>Finalmente se hizo una introducción de quién es la Mujer Salvaje.</p>
<b>Vasalisa</b>	<p>Este módulo representa un encuentro emocional y espiritual entre las participantes y la Mujer Salvaje, donde se desarrollara un espacio seguro para adentrarse en ellas mismas y encontrar ese sentido de rebeldía y transgresión, representada en la Mujer Salvaje.</p> <p>Se enfocó en que las participantes pudieran reconocer a su propia Mujer Salvaje representada en la figura de la bruja Baba Yaga<sup>16</sup>.</p>
<b>Clan Cicatriz</b>	<p>El módulo se enfoca en que las participantes reconozcan y honren sus historias personales, de manera que se observe situaciones pasadas de dolor y angustia como fuentes de oportunidad y crecimiento. También implicó que las participantes se reconocieran como parte de un grupo de mujeres que han vivido experiencias dolorosas y al ser mujeres forman parte un mismo clan de <i>compañeras</i>.</p>
<b>Barbazul</b>	<p>Este módulo se basa en el descubrimiento de una voz interior negativa y destructora que busca sabotear el crecimiento personal de</p>

<sup>16</sup> la Bruja Baba Yaga es un personaje del cuento de Vasalisa

las participantes.

El reconocimiento de dicha voz es fundamental para el desarrollo personal, ya que puede confundirse con la Mujer Salvaje. Dentro de estos parámetros se utiliza como base todo lo aprendido en los módulos anteriores más la información y concientización que brinda la Teoría de Género para entender cómo la sociedad patriarcal y sus mandatos se perciben como un depredador que busca anular la identidad de las participantes y su crecimiento como individuos.

<b>Evaluación final</b>	En este módulo se buscó evaluar los conocimientos adquiridos en los talleres vivenciados, de manera que se pudiera apreciar si hubo algún tipo de cambio en la percepción de las participantes.
-------------------------	---

#### 4.2. Un primer encuentro

Se desarrolló un grupo de 15 funcionarias del Ministerio de Seguridad Pública con base en que éstas habían vivido situaciones personales complejas como procesos de duelos, situaciones de violencia, entre otros; por lo que el grupo es un espacio para compartir, sanar y crecer como personas (Alvarado, Comunicación personal, 4 de marzo del 2014).

Las participantes presentaban un nivel de conocimientos sobre el autocuidado, el empoderamiento y otros conceptos, ante esto se realizaron una serie de actividades para conocer las percepciones y conocimientos sobre estos conceptos de manera que se pudiera establecer un punto base sobre el cual partir. Buscó conocerse la perspectiva que tienen las participantes sobre que era autocuidado de acuerdo a las dimensiones establecidas en la metodología: pensamiento, emocional, corporal y actividad, así como la relación del autocuidado dentro de su medio (familiar, laboral, pareja).

**Las participantes** presentaron las siguientes características: la mayoría son madres, se encargan de realizar las labores domésticas de su casa y la mayoría de su tiempo libre está relacionado al cuidado de su familia, las actividades que realizan en su tiempo van desde actividades con su familia, la iglesia, juegos en redes sociales, con la

pareja, ver televisión, descansar entre otros, indican tener unas 10 horas semanales de descanso aproximadamente. (Anexo 7.3)

Durante estos este se hicieron uso de diversas actividades como la lluvia de ideas, plenarios y trabajos en subgrupos para poder definir las diversas percepciones de las participantes acerca de los conceptos de autocuidado, autoconocimiento y empoderamiento y las diversas dimensiones en las que se trabaja (pensamiento, sentimiento, actividad y corporal) de manera que se desarrollara una especie de línea base, sobre la cual partir y que nos permitiría definir si hubo un proceso de re significación o no.

En dichas actividades se logró concretar distintos resultados, que se enlistan a continuación

- Definición de conceptos de autocuidado, autoconocimiento y empoderamiento

Para poder definir dichos conceptos se realizó una lluvia de ideas, donde las participantes tuvieron que definir autocuidado, autoconocimiento y empoderamiento en una sola palabra. Esto arrojó información importante sobre que consideraban ellas que significaban dichos conceptos, como se pueden ver en los anexos 7.4.1.1.

Sobre el concepto de autocuidado se hace referencia a que es cuidarse y una expresión de amor; mientras que el autoconocimiento se refiere a conocimiento que se adquiere por medio del aprendizaje y análisis de ellas mismas.

Finalmente el concepto de empoderamiento es percibido como el poder para defender y protegerse del mundo así como la capacidad de liderazgo.

- Definición del autocuidado de acuerdo a distintos ámbitos de la vida cotidiana: familiar, pareja y laboral

Por medio de una lluvia de ideas se les pidió que señalaran cómo se desarrolla el autocuidado en sus vidas cotidianas. Como se puede observar en el anexo 7.4.1.2, las participantes hacen una serie de referencias de cómo perciben el autocuidado dentro de sus vidas cotidianas, dichos resultados se pueden ver sistematizados en la siguiente tabla:

Tabla 2. Definición de la percepción del autocuidado en ámbitos de la vida cotidiana

<b>familia</b>	<b>Pareja</b>	<b>Laboral</b>
Definición de límites Creación de espacios de comunicación Compartir tiempo de calidad Respeto de la individualidad Evitar la manipulación	Comunicación asertiva Tiempo de calidad Respeto Uso de métodos anticonceptivos	Cuidado con lo que se dice y hace Respeto Orden y aseo Definición de límites

Dichas percepciones nos permiten observar como el autocuidado se fundamenta principalmente en lo que ellas pueden hacer para protegerse de las exigencias del mundo exterior, ya que se hace un especial énfasis a la definición de límites en todos los ámbitos de la vida cotidiana.

- Definición del autocuidado de acuerdo a las dimensiones de pensamiento, sentimiento, corporal y actividad

Para definir el concepto de autocuidado dentro de las dimensiones se les pidió a las participantes que se reunieran en subgrupos y que expusieran sobre lo que es el autocuidado dentro de las dimensiones que fueron asignadas a cada subgrupo.<sup>17</sup>

A nivel de pensamiento, el subgrupo hace referencia a la fe (“poner todo en manos de Dios”) a realizar actividades relajantes para tener pensamientos positivos y no asumir comentarios negativos.

En lo que se refiere de la dimensión de sentimiento se habla sobre la libre expresión de estos, lo cual también implicaba aceptarlos, disfrutarlos y la manifestación de estos ya fuera comentándolos o simplemente vivenciándolos.

La dimensión corporal hace referencia a la importancia de la actividad física y la buena alimentación, el aseo y el hacer actividades placenteras, así como hacen mención del afecto y la relajación.

<sup>17</sup> Ver anexo 7.4.1.4

Finalmente la dimensión de actividades se observó como todas las acciones mencionadas en las demás dimensiones: expresión de sentimientos, actividad física y relajantes, mas fueron más específicas ya que incluyeron acciones como escuchar música, hacer el amor, tener una conversación agradable, bailar, entre otros.

Todas estas percepciones permitieron observar el nivel de conocimientos que tienen las participantes sobre el autocuidado el cual muestra detalles e información adecuada para su aplicación. Sin embargo al analizar dicha información y los comentarios de las participantes se pueden observar una serie de distorsiones dentro de la información, que serían el pie de inicio para el proceso de re significación y del cual se habla más adelante

- Expectativas de los talleres

Al final del taller se les solicito a las participantes que escribieran sobre sus expectativas y/o lo que buscaban aprender durante la realización de estos talleres. Es a partir de este punto que se encuentra la principal disyuntiva, ya que se observa una insatisfacción con ellas mismas, ya que afirmaban no sentirse seguras sobre ellas mismas, se consideraban personas con baja autoestima o incapaces de lidiar con situaciones personales, por lo que se observa una contradicción entre sus conocimientos adecuados sobre el autocuidado y el empoderamiento y su percepción sobre ellas mismas, donde el primero no está influenciando la vida cotidiana de las participantes.

Durante esta actividad las participantes hacen referencia a una profunda necesidad de crecimiento, ya que afirman necesitar aprender a definir los límites, a manejar sus sentimientos, a tener menos miedo y aprovechar de mejor manera su potencial siendo más creativa, más amorosas y mejor personas.

A continuación se presentan algunas de estas solicitudes<sup>18</sup>:

Quiero aprender:

A dominar mi enojo, a decir no cuando es no, a manejar situaciones adversas que se presentan en nuestro diario vivir, a tenerme fe y aceptarme cual soy y mejorar m diario vivir en algunos aspectos que son

---

<sup>18</sup> Ver anexo 7.1.4.5

negativos para mi vida con mi aprendizaje... (Sofia, 16 de octubre del 2014, Anexo 7.4.1.5 imagen 24)

Yo soy una persona muy tímida y quisiera quitar eso (Mariposa, 16 de octubre del 2014, Anexo 7.4.1.5 imagen 20)

Ser mejor persona cada día en el hogar, en el trabajo, no estresarme tanto en pocas palabras disfrutar de la vida (Marcela, 16 de octubre del 2014, Anexo 7.4.1.5 imagen 14)

A continuación se presenta un análisis teórico de dichos resultados, de manera que se pueda profundizar sobre la experiencia de las participantes y el proceso de re significación como tal.

#### *4.2.1 Concepto de autocuidado: un patrón aprendido*

Como se puede ver en los anexos 7.4.1.1 y 7.4.1.2, las mujeres tenían conocimientos sobre que es cada concepto: autocuidado, autoconocimiento y empoderamiento para poder definirlos en una palabra. Asimismo realizan una descripción detallada de actividades para el autocuidado en diversas áreas: laboral, familiar y de pareja.

Dichas actividades se enfocaban en cómo desarrollar buenas relaciones con otras personas, como evitar conflictos y delegar funciones, sin embargo no se comentaba sobre la importancia de vivenciar el momento o sobre cómo disfrutar el compartir con otras personas dentro de estos ámbitos.

Si nosotras nos desgastamos que queda para nuestros hijos (...) si no valoro yo mi salud y demás, si no me valoro que tengo para mi familia (Ovejita, 16 de octubre).

Por lo que en el momento de analizar las experiencias y los conocimientos de las participantes se destaca una característica interesante: un nivel importante de conocimientos; que no han sido aprehendidos, solo memorizados y que respetan los ejes identitarios establecidos por la sociedad patriarcal, en donde se mantiene la concepción de una feminidad establecida para los otros y en función de los demás y no en sí mismas (Lagarde, 1996).



Como se menciona en el cuadro de operacionalización de categorías de análisis del Apartado de la Metodología el concepto de autocuidado se analiza desde diversas dimensiones que son: pensamiento, sentimiento, actividad y corporal.

Por lo que en cuanto al desarrollo del autocuidado dentro de las dimensiones de pensamiento y sentimiento se pudo reconocer la expresión de sentimientos, la espiritualidad y el manejo de las relaciones sociales como las principales manifestaciones de autocuidado de acuerdo a las participantes como se puede ver en los Anexos 7.4.1.2 y 7.4.1.4 Mientras que en las dimensiones de acción y corporal se abarca aspectos como el ejercicio físico, el aseo personal, la alimentación, hacer actividades relajantes o que le agraden a la persona.<sup>19</sup> Todas estas actividades se enfocan principalmente en la prevención de enfermedades más no en el disfrute como tal, son una obligación de cada día.

Puede observarse una contradicción en el discurso de las participantes, ya que se hace un reconocimiento de la importancia de soltar y liberar sentimientos

“Es una sensación muy buena esa de gritar al vacío, no a alguien pero si al vacío” (Mariposa, 16 de Octubre).

“Después de una experiencia dolorosa parte de la terapia es una cosa riquísima llegar revolcarse en barro y pegar alaridos” (Abeja, 16 de octubre)

Pero no se hace mención de la importancia del cuerpo dentro de esta liberación. Cuando se habla sobre el autocuidado de los sentimientos no se habla del cuerpo. Y cuando se habla del autocuidado corporal solo se contempla el aseo personal, el ejercicio físico y la buena alimentación y la relajación, como se observa en el anexo 7.4.1.4. No hay conexión entre los sentimientos y el cuerpo.

Tomando esto en cuenta y en base a lo señalado por la OMS (Contreras y otros, 2014) podría considerarse que existe un nivel importante de conocimiento sobre autocuidado, ya que se considera la importancia de tener adecuadas relaciones sociales y de convivencia, al mencionar la necesidad de compartir con los seres queridos y la comunicación. También, se presenta una preocupación por mantener una actividad física y de recreación y disfrute, como es la mención de ejercicio físico y los hobbies,

---

<sup>19</sup> Ver anexo 7.4.1.2

así como un enfoque hacia la buena salud, especialmente cuando se habla del aseo personal y la disciplina a nivel laboral.

### **Nivel de pensamiento**

En ese momento, las participantes definieron el concepto de autocuidado principalmente en quererse o amarse. Al momento de analizar lo que eso significa, implica un amor condicionado en favor de los demás, donde se puede percibir una visión patriarcal del autocuidado, pues las participantes hacen referencia a dos puntos: en primer lugar, a que el autocuidado debe realizarse para poder cumplir con las obligación de cuidar a las personas que se aman y el autocuidado está condicionado en el sentido de que debe realizarse siempre y cuando se cumplan con los roles establecidos por la sociedad patriarcal.

Quererse a una misma, darse sus espacios, chinearse en todo el sentido de la primera, ser primera y especialmente cuando nos dejamos de último, está bien cuando se tiene hijos pequeños, pues tenemos que atender a nuestros hijos, pero una vez ellos ya estén grandes... es mentira que si están pequeños, perdón que me vuelva, que me devuelva, pero si están pequeños es mentira que uno pueda dejarlos a un lado a menos que sea una mamá irresponsable, pero ya cuando ellos están grandes si necesitamos, requerimos de nosotras mismas porque si se tiene una pareja, la pareja nos absorbe completamente, nos absorben los hijos, somos las últimas que nos sentamos a la mesa “queremos esto” “queremos lo otro” vamos a traerlo (Nubecita, 16 de octubre,).

En este sentido, puede observarse que el concepto de autocuidado de las participantes se basa en los roles de ser para otros, donde las mujeres pierden su identidad y viven de acuerdo con lo que los demás les dicen que sean (Lagarde, 2004). Esta situación implica una contradicción en el discurso de las participantes, pues es una manifestación de amor propio, pero enfocado y condicionado en el servicio a otros, por lo que deja de ser amor hacia sí mismas, y se convierte en una obligación más dentro de los roles de género, ya asignados por la sociedad patriarcal (Lagarde, 1996).

Pacheco y Hernández (2009a) advierten sobre esta contradicción, ya que el concepto de autocuidado se adecua a los roles de género, de manera que se considere

como un proceso de responsabilidad de la vida, las mujeres no tienen la posibilidad de desarrollar esto, ya que se vive en un constante atención a los otros, donde la doble o triple jornada, no brinda oportunidades para que se dé.

El IIDH (2008) destaca el rol de las mujeres como centro de la vida cotidiana, donde el mundo familiar gira alrededor de ellas, sin embargo como señalan Berenzorn y otros (2009) y Alvarado (2012) el autocuidado es percibido como un proceso *en solitario*. Las participantes conceptualizan al autocuidado como un espacio sagrado para sí mismas al cual deben proteger contra el mundo (especialmente a nivel laboral), por lo que la incorporación de otras personas en el proceso no es ni siquiera analizada como una opción<sup>20</sup>. No se considera que el disfrute con otras personas pueda formar parte del autocuidado, pues los momentos de compartir con la familia y pareja pertenecen a una estructura establecida, que implica entrega y sacrificio, por lo que no hay forma cuidarse a sí mismas, deben cuidar al resto.

Se permite observar una lección muy bien memorizada, no se tiene claro realmente como alcanzar estas acciones en su propio escenario, son simples dictados de lo que *se tiene que hacer* y no se toma en cuenta lo que *se quiere*.

En la mujer el rol de cuidadora de otros labro el modelo femenino de ser para otros versus ser para sí, el cual ha generado en la mujer bajos niveles de auto concepto, autonomía y autoestima, influyendo significativamente en la forma de asumir el autocuidado de su vida, su cuerpo y su salud. En este sentido, la cultura ha ido dejando huella mediante una serie de consecuencias nocivas para la asunción del autocuidado por parte de las personas y ha condicionado todo un conjunto de comportamientos, practicas, creencias y saberes con relación al cuerpo, a la enfermedad y a la salud (Uribe, 2010, p. 6)

### **Nivel de sentimiento**

Las participantes tienen conocimiento de sus sentimientos y de cómo estos se manifiestan, saben de estrategias para manejarlo y expresarlos adecuadamente, en el sentido de que se sienten cómodas con esto. Tienen conciencia de la importancia de la manifestación de los sentimientos y de cómo parte del autocuidado está en la expresión

---

<sup>20</sup> Ver anexo 7.4.1.2

de estos. Este nivel de autoconocimiento de los sentimientos no es de extrañar, ya que el conocimiento de ciertas emociones (como la tristeza o la alegría) forma parte dentro de lo socialmente establecido como femenino (Hernández y Pacheco, 2009a)

El autocuidado consiste en demostrar los sentimientos, expresarlos, disfrutarlos y aceptarlos. Creo que todo es muy interno, a lo de uno. Vivirlo y disfrutarlo (...) Una parte muy importante es aceptarlo, la aceptación es importante para seguir con lo demás, el contarle si hay que llorar se llora (Bitácora de Campo, Evaluación Inicial, Abeja, 16 de octubre del 2014).

No, a las mujeres se nos niega casi que todo...todas las posibilidades, no tenemos derecho a enojarnos, no tenemos derecho a cansarnos, no tenemos derecho a muchas cosas... y eso es parte de ese auto querernos el darnos el derecho de vez en cuando a estar enojado, que en mi caso es una sensación de frustración (Bitácora de Campo, Evaluación Inicial, Fénix, 16 de octubre del 2014).

Asimismo, se observa un alto nivel de espiritualidad y religiosidad que se maneja en el grupo, donde muchas son participantes activas dentro de sus religiones, por lo que la espiritualidad es una de las principales fuentes de autocuidado y de manejo de situaciones adversas, especialmente cuando se les pregunta sobre cómo manejar sentimientos complejos como la tristeza y el enojo ante lo que varias responden

Pido a Dios que me devuelva la alegría (Nubecita, 16 de octubre del 2014, Anexo 7.4.1.3 cuadro 14).

Hacer mi mejor esfuerzo y recordar que no trabajo para hombre mi patrón es Dios (Dareliz, 16 de octubre del 2014, Anexo 7.4.1.3 cuadro 14).

Pedirle a Dios que me ayude y hablar con él y pedirle mucha fortaleza (Mariposa, 16 de octubre, Anexo 7.4.1.3 cuadro 14)

Oro a Dios, lloro, depende del porqué este triste lo podría compartir con alguien cercano a mi o simplemente lo paso en

soledad con Dios (Ovejita, 16 de Octubre, Anexo 7.4.1.3 cuadro 14)

### **Nivel corporal y de acción**

Estas dimensiones fueron complejas de manejar dentro de los talleres, ya que generan conflicto entre los mandatos de la sociedad patriarcal y lo que se busca enseñar. Esta situación es sumamente difícil, pues las sensaciones corporales son las que permiten definir nuestro medio (Kepner, 1972). Lemos (2010) señala que la incapacidad para conocer el cuerpo dificulta el equilibrio personal y la comunicación sincera consigo mismo. Bolaños y Blázquez (2013), por su parte indican:

Una de las claves para el autocuidado implica transformar la relación con nuestro cuerpo, desplegar una mayor escucha corporal que nos aleje de las tiranías y los controles externos, lo cual supone aprender a vivir en conexión con el propio cuerpo, no dejarlo en manos de nadie, no vivirlo a través de la imagen exterior sino de lo que sentimos, de lo que percibimos, de lo que se empeña en señalar. Cómo plantearía la pensadora Delfina Lusiardi: ¿Qué sabe mi cuerpo que yo no sé? (p.4).

La sociedad patriarcal fomenta la falta de autoconocimiento en las mujeres (Grela y López, 2000) y esta situación se reafirma cuando se analizan los objetivos personales de las participantes en cuanto a lo que buscaban aprender en los talleres, donde se descubre que dichos conocimientos que se afirman tener no están fuertemente aprehendidos como se observa a continuación:

...a dominar mi enojo, a decir no cuando es no, a manejar situaciones adversas que se presenta en nuestro diario vivir, a tener fe y aceptarme como soy y mejorar en mi diario vivir en algunos aspectos que son negativos para mi vida con mi aprendizaje me gustaría para ayudar a mi familia y mis semejantes (Sofía).

Yo soy una persona tímida y quisiera que se me quite esto (Mariposa).

Ser más segura de mi misma, más amorosa, hacer perseverante, ser creativa (Mariana).

Mejorar la autoestima, aprender a expresar mis emociones, como puedo ser más abierta en cuanto a mi sexualidad saber cómo puedo manejar el estrés en el trabajo (Flor Bonita).

Como analizar el estrés, como quererme más, como ser más tolerante, tener más empatía, como evitar pensamientos negativos (Abeja).

En base a lo visto anteriormente y los resultados presentados, se puede señalar que las funcionarias administrativas del Ministerio de Seguridad Pública tienen conocimientos sobre el autocuidado que se han fundamentado en una visión tradicional desarrollada en la sociedad patriarcal como una serie de mandatos y recomendaciones lo cual permite abarcar un sentido de autoconocimiento y de descubrimiento de ellas mismas (Estés, 2001, Arango, 2009 y Berenzorn y otros, 2009).

En este sentido, el proceso de deconstrucción del autocuidado debió enfocarse desde una perspectiva de género, tal y como señala Londoño (1992, citado por Arango, 2003):

El autocuidado desde la perspectiva de género, es un acto consciente que propende por una ética de amor propio hacia “la construcción de las mujeres como sujeto de sí misma de su vida, de su cuerpo, de su sexualidad implica su dé-construcción como objetos, como instrumentos o funciones portadoras de papeles; esto es el inicio de la búsqueda de soberanía sobre el propio cuerpo y sus funciones biopsicosociales, la sexualidad, las decisiones que competen con su vida y su salud (p. 11).

Debemos considerar que la deconstrucción del autocuidado debe basarse en un proceso de encuentro con ellas mismas, donde puedan desarrollar una voz propia, siempre dentro de sus cotidianidades, de manera que los conocimientos y las alternativas que se adquieran se fundamenten en ellas mismas (Uribe, 2010).

#### 4.3. *Un proceso de empoderamiento-intuitivo: el nacimiento de las mujeres salvajes*

León (2002) y Chinchilla y Rojas (2003) indican que el empoderamiento es un proceso de crecimiento personal en el que las mujeres adquieren capacidades y habilidades para tomar el control de sus vidas. Sin embargo, Estés (2001) señala que si las mujeres no incorporan a la Mujer Salvaje durante este proceso de crecimiento, quedan pérdidas, pues una parte de su identidad sigue siendo negada.

El proceso de empoderamiento-intuitivo implica retomar a la identidad femenina (representada en la *Mujer Salvaje*) y todo lo que implica: el cuerpo, la intuición, los saberes ancestrales-colectivos, entre otros, de manera que se fortalezca la identidad propia y la mujer pueda asumirse como un individuo y como sujeta de derechos. Es un proceso que implica tomar conciencia y abrir los ojos ante la realidad, de manera que se tenga las capacidades para cambiarla y vivir en ella.

La *Mujer Salvaje*, como arquetipo, guía en el proceso de empoderamiento-intuitivo. Cuando una mujer entabla una relación con su Mujer Salvaje:

Significa establecer un territorio, encontrar la propia manada, estar en el propio cuerpo con certeza y orgullo, cualesquiera que sean los dones y las limitaciones físicas, hablar y actuar en nombre propio, ser conscientes y estar en guardia, echar mano de las innatas facultades femeninas de la intuición y la percepción, recuperar los propios ciclos, descubrir qué lugar le corresponde a una, levantarse con dignidad y conservar la mayor ciencia posible (Estés, 2001, p. 26)

El arquetipo de la *mujer salvaje* ayuda a las mujeres a identificar sus iguales, tener una mejor percepción de su cuerpo, recuperar sus facultades innatas y mejorar la autodeterminación y el autoconocimiento, lo que potencia el autocuidado necesario para disfrutar de salud mental (Estés, 2001).

Este proceso de deconstrucción del concepto de autocuidado y de encuentro con la Mujer Salvaje, permitió que las participantes tuvieran un espacio para conocerse y aprender sobre ellas mismas, de manera que descubrieran una voz interior y una nueva perspectiva sobre sus vidas cotidianas, les permitió mirar desde afuera y desarrollar un sentido de confianza en ellas mismas.

### ***4.3.1 Las semillas plantadas en el camino***

Para propósitos de este Trabajo Final de Graduación se hará una presentación del camino que se realizó, haciendo el hincapié de que este proceso es una especie de entrelazamiento entre las distintas dimensiones (cognitivo, emocional, corporal y actividad) con el encuentro de la Mujer Salvaje y el Depredador, por lo que cada parte forma parte de una imagen total, como si se observara la unión de los hilos que forman una tela.

En los siguientes apartados se presentan las diferentes piezas que se desarrollaron en el grupo y que al final permitieron desarrollar una imagen nueva sobre ellas mismas y el autocuidado.

#### ***4.3.1.1 La Huesera: la historia de las mujeres***

Estés (2001) conceptualiza a *La Huesera* como una mujer que rejunta huesos, los cuales por medio de sus cantos les hace tomar vida y convertirse en un lobo y posteriormente en una mujer.

El objetivo de este módulo fue propiciar un encuentro con esos huesos, de manera que las mujeres pudieran conocer no solo su historia personal sino también su historia colectiva, la historia de las mujeres, que ha sido apagada y negada por la sociedad patriarcal (Lerner, 1990; Arroba, 1993).

Las distintas actividades del módulo les permitieron a las participantes analizar su historia personal, desde sus sueños de la infancia y la perspectiva que se tenía de ellas, hasta reconocer los diversos huesos que conforman el esqueleto de su historia personal.

Estos dos procesos permitieron a las participantes encontrar puntos de guía sobre el camino que recorrieron y cómo se llegó al punto en el que se está. Se reconocen las pérdidas, las figuras importantes (maternas y paternas), pero sobre todo se pueden reconocer las expectativas que se tiene sobre ellas: el ser buenas estudiantes, obedientes, amables. En otras palabras niñas buenas.

Las participantes vivieron un proceso de socialización, donde se les enseñó los roles de género (Blanco y González, 1989, Lagarde, 1996) y que se instauraron en sus



mentos y sus espíritus sin siquiera poder cuestionarlo, como sucede con cualquier persona que nace en esta sociedad patriarcal.

Para ello se realizaron una serie de actividades lúdicas y artísticas que permitieron abordar la teoría de género desde una posición distinta, donde las participantes se encontraron con un espacio para empezar a cuestionar la cotidianidad y los mandatos de la sociedad patriarcal.

Dichas actividades abarcaron juegos con los roles de género, actividades de dibujo y manualidades.

El juego de roles<sup>21</sup> consistía en adivinar el rol que se le había asignado por medio de un rotulo pegado en su espalda, en el cual el resto de participantes reaccionaba a dicho rol. Los rótulos contenían diversas figuras de las mujeres: madres, putas, locas, brujas, niñas buenas y malas, vírgenes, entre otras. Todos estos son roles que fueron comprendidos en la femineidad por la sociedad patriarcal como mecanismos para el control de la mujer (Lerner, 1990; Lagarde, 2001).

Esta actividad represento un momento lúdico para las participantes, ya que ellas jugaban durante la actividad, por lo que al momento de reflexionar sobre lo que implicaba el juego las obligo a mirar sus acciones desde otra perspectiva, siguiendo a Pisano (2003), a partir de este módulo, las participantes mirarían su cotidianidad desde afuera y las instaría a cuestionarse a ellas mismas y los roles de género.

La mejor evidencia de esta socialización fue con la presentación de un juego de roles.

La reacción de las participantes ante los roles permitió apreciar la influencia de la sociedad patriarcal.

Kry-Kry se da cuenta de que su rol era de una bruja y dice: Yo no creo en las brujas” “no me interesa conocerlas” (Bitácora de talleres La Huesera, 16 de octubre del 2014).

Mientras Tiliyana trata de adivinar, ve que las demás se ríen y dice: Creo que soy una prostituta. Me di cuenta porque me

---

<sup>21</sup> Ver anexo 7.2.6.1

hacían así (tocándose los senos), las demás se ríen y ella también (Bitácora de talleres La Huesera, 16 de octubre del 2014).

Esta actividad permitió también identificar dos figuras que se seguirían repitiéndose durante los talleres: la niña buena y la niña mala.

La niña buena en la actividad fue concebida como una niña querida por todos y todas, mas tenía la particularidad de que era invadida por todos y todas, no contaba con una voz para decir cómo se sentía o si algo le molestaba. La niña mala era la castigada y reprimida, no necesariamente tenía que saber por qué.

Salome al tratar de adivinar cuál era su rol dijo: Me pegaban pero no tengo ni idea. Me daban por las nachas, una mal portada... mientras ella dice esto, lo dice sonriendo y un poco avergonzada (Bitácora de talleres La Huesera, 16 de octubre del 2014).

Cuando Ovejita comenta sobre cómo se sintió sobre su rol de niña buena indica: No me sentía mal, me sentía incomoda y me acarician y a mí no me gusta que me toquen como si fuera un gatito y un perrito. (Bitácora de talleres La Huesera, 16 de octubre del 2014).

En el momento de analizar estas conductas se puede observar el control que existe sobre el cuerpo de las mujeres, donde este va más allá de ser un puente de conexión entre la persona y el mundo exterior, sino que también abarca un eje identitario en la mujer, donde ella es solo un cuerpo y por tanto su identidad está sujeta a lo que los otros digan lo que ella es (Lagarde 1996, 2001; Hernández y Pacheco, 2009b; Barboza, 2008).

El juego de roles permitió a las participantes empezar a encontrar patrones de comportamiento, estructuras y definiciones establecidas en la cotidianidad, que luego se verían reforzadas con las otras actividades, como sería la de las huellas de los pies y el esqueleto.

Estas dos actividades se enfocaban en realizar actividades manuales y artísticas y a partir de estas definir expectativas del mundo que fueron depositadas en ellas, así como brinda un espacio para mirarse a ellas.

La actividad de las huellas se trató en dibujar la forma del pie y escribir en el pie derecho las expectativas que tenían de ellas de niñas y en el izquierdo lo que ellas que ellas llegaron a ser.

Dicha actividad invito al grupo a movilizarse pero también a compartir entre ellas sus historias y conocimientos.

Se puede observar como las participantes se ayudan entre ellas, ya que algunas participantes no se pueden agachar por lo que se ayudan entre ellas para dibujarse los pies. Ellas se comentan sobre que querían ser de niñas o lo que sus papas les pedían, como estudiar mucho y ser una buena niña (Bitácora de campo, 16 de octubre del 2016, Taller de la Huesera).

Esto se termina de consolidar cuando se realiza la actividad del esqueleto, en el que se le entregan a las participantes una calavera y se les pide que la armen y la pinten y que definan en sus huesos su personalidad y forma de ser. Dicha actividad invito a la confidencias entre las participantes pero también a empezar a mirarse a ellas mismas y adentrarse sus historias personales.

Como se puede ver en el anexo 7.4.2.2 las participantes reflejan las cosas buenas y malas tanto a nivel emocional como corporal. Este tipo de actividades invita a las participantes a unificar de forma integral aspectos de la cotidianidad que han sido dicotomizados por la sociedad patriarcal, como es lo emocional con lo corporal y lo racional. Durante esta actividad las participantes se enfocaron en ellas mismas y en mirarse a través de otra mirada, mucho más compasiva.

Este módulo unió la historia personal con la historia colectiva de las mujeres, es un momento de identificación de como los roles asignados a las mujeres por la sociedad patriarcal son como máscaras que no permiten ver el rostro de estas. ¿Cómo no puede perderse la identidad sin ni siquiera se conoce el propio rostro? La obligación de ser para otros y de acuerdo a una serie de normas priva a las mujeres de libertad. Esta fue

una de las actividades que más impacto en las participantes, pues al final de proceso seguirían recordando esos múltiples rostros como se puede ver en el Anexo 7.4.2.3.

Dicha actividad consistía en contar en forma de cuento la historia de las mujeres. Para ello se presentaban una imagen de un arquetipo de la mujer y se hablaba de ella y de lo que la teoría de género hablaba de dicho arquetipo. Para poder realizar dicha actividad se hizo uso de los trabajos de Lagarde, English y Einreich y Arroba. Toda esta información fue presentada a las participantes y utilizando las imágenes de los arquetipos, se iba creando la forma de una mujer, mostrando que las mujeres tienen diversos rostros y roles, que han sido asignados por la sociedad patriarcal pero que todos existen en cada mujer.

Este proceso de análisis de la historia colectiva de las mujeres abrió una puerta para una observación atenta a la historia personal, confrontándola desde una perspectiva de género. Uribe (2010) indica que uno de los aspectos más importantes a considerar para el desarrollo de un adecuado autocuidado es el análisis de los mitos y conductas supersticiosas sobre la salud y la vida cotidiana, desde una perspectiva de género.

Uno de los rostros más importantes a analizar fue el de la Bruja, el cual contenía un nivel de repudio importante. Esta situación no es de extrañar, ya que las participantes han vivido un proceso de socialización donde se denigra la femineidad a nivel cultural y social (Hernández y Pacheco, 2009a).

Cuando se realiza la actividad de la Historia de las mujeres, se empieza a comprender el provenir del rostro de la Bruja y lo que significaba. Se descubre que, originalmente, en la Edad Media, las brujas eran mujeres sanadoras no profesionales, a las cuales acudían las personas que no poseían recursos para un médico u hospital. Estas mujeres fueron marcadas negativamente por la iglesia Católica. Se convirtieron así, en aliadas del demonio, ya que las curas que brindaban no requerían de la intervención divina (English y Ehrenreich, 1973).

Se conoce sobre estas mujeres que confiaban en su propia capacidad para encontrar formas de actuar sobre las enfermedades, los embarazos y los partos, ya fuera mediante medicamentos o con prácticas mágicas. En resumen, su “magia” era la ciencia de la época (English y Ehrenreich, 1973, p. 17).

Por otra parte, se encuentra que durante las actividades de visualización guiada y de corporalidad, las participantes dudan de su intuición y no confían en su voz interior, por lo que la apreciación de esto va creciendo conforme se desarrollan los talleres. Se aumenta su sensibilidad y su sentido de sí mismas, tanto en un ente individual como grupal.

Cuando se realiza la visualización guiada sobre el ver a la Huesera y que les habla, Sofía comento: hay como un susurro. Creí que era ella (la facilitadora) y que me susurro algo, pero en realidad no era nadie Todas se sorprenden y comentan que varias habían escuchado esa voz pero pensaron que fue la facilitadora y no lo era. (Bitácora de talleres La Huesera, 16 de octubre del 2014)

De acuerdo con Arango (2005) la salud y, por lo tanto; el autocuidado, debe desarrollarse por medio del afecto, las ternuras y la armonía entre la persona y la naturaleza, por lo que en la medida que se siga desarrollando este sentido de ternura, las personas van creciendo y desarrollándose plenamente.

(...) en el cuerpo está la identidad de ser mujer, con toda la pluralidad y dinamismo que conlleva, que implica todo un trabajo corporal, de percibir y vivir el cuerpo de una determinada manera, así como las condiciones materiales de la existencia, que permiten eso que llamamos la agencia, es decir, la praxis individual y colectiva (Blázquez y Cornejo, 2013, p. 9).

Es en este sentido que puede observarse una conexión implícita entre las actividades realizadas y el desarrollo de la confianza hacia la propia intuición, pues se va generando, a su vez, un sentimiento de ternura hacia ellas mismas, que las va empoderando a continuar con su autocuidado, ahora enfocado desde un sentido de ellas mismas y no desde una regla o norma, que era originalmente la situación, principalmente cuando se observan los trabajos hechos en el anexo 7.4.2.1 y el anexo 7.4.2.2, donde describen sus historias de vida, sus ideales y sueños de la infancia y lo que son ahora.

Principalmente se puede observar con las respuestas de la actividad final del módulo donde se les pregunta *¿Qué ha ocurrido con la voz de mi alma? ¿Cuáles son los huesos enterrados de mi vida? ¿Cuándo fue la última vez que corrí libremente? ¿Cuándo conseguiré que la vida vuelva a cobrar vida?* Entre las distintas respuestas<sup>22</sup> se observa un proceso de introspección sobre la historia personal, donde se hace un reconocimiento de sí mismas desde una mirada desde afuera (Pisano, 2003)

Las respuestas a estas preguntas instaron a las participantes a mirar hacia ellas mismas y reconocer dentro de ellas el potencial que tenían como personas y como mujeres, ya que las invitaba posicionarse desde otro punto y a mirar su cotidianidad desde una mirada distinta.

Arango (2007) confirma que el autocuidado desarrollado desde la Teoría de género es en sí mismo un acto de amor, pues se brinda a la mujer la posibilidad de ser considerada como un ser sujeta de derechos.

Para este módulo se dieron los siguientes resultados a nivel de las dimensiones, siendo el nivel cognitivo el que más se trabajó.

A nivel de pensamiento se da un reconocimiento de la historia de las mujeres y una introducción a una nueva percepción de la vida cotidiana, donde se empieza a cuestionar los diversos mandatos de la sociedad patriarcal. Se empezó un proceso de deconstrucción, donde al cuestionarse lo cotidiano surgen vacíos y preguntas, que con la aparición de la Mujer Salvaje empiezan a llenarse, ya que se va reestructurando la identidad psíquica, fomenta una subjetividad, lo cual implica un rol más activo en la vida cotidiana (González y Delgado, 2007)

En la dimensión de sentimiento se empieza a notar las resistencias que existieron ante el arquetipo de la Mujer Salvaje, donde se desarrolló una desconfianza ante esta figura por estar alejada de los patrones establecidos por la sociedad patriarcal.

En este sentido el actuar roles y posicionarse conscientemente dentro de ellos abre una puerta para las dimensiones corporales y de actividad, ya que abre un proceso de concientización sobre la cotidianidad y los procesos que se desarrollan dentro de

---

<sup>22</sup> Ver anexo 7.4.2.3

este, que como señala Kepner (1992), el *sí mismo*<sup>23</sup> se manifiesta tanto a nivel corporal como mental, por lo que cuando el cuerpo experimenta una sensación, la persona la vive como tal.

El trabajo corporal con las mujeres suele presentarse como una situación compleja, ya que el cuerpo de estas ha sido negado y censurado en el transcurso del tiempo, ha dejado de ser propio y se ha transformado en una entidad desconocida (Justo von Luzer y otros, 2008; Sáenz, 2003; Barboza, 2008) y “Por eso la reconstrucción de la historia del cuerpo de la mujer es fundamental para la recuperación del sitio que verdaderamente les pertenece a las mujeres” (Sáenz, 2003, p. 5).

#### ***4.3.1.2 Vasalisa: el encuentro con la Bruja***

Prado (2006) explica que la figura es aquello de lo que se toma conciencia en un momento por medio de una sensación o sentimiento, mientras que el fondo es todo aquello que está detrás de la figura, que abarca una serie de aspectos latentes y ocultos.

En el módulo de Vasalisa se toma conciencia del fondo de la figura de la Mujer Salvaje. Estés (2001) explica que el cuento de Vasalisa se trata sobre la iniciación, un primer encuentro con la Mujer Salvaje en su forma más pura y esencial: la bruja Baba Yagá.

Para poder alcanzar esto se realizan una serie de actividades que invitaran a las participantes a encontrarse con esta Mujer Salvaje.

Se inicia el taller con la narración del cuento y el análisis de este, lo cual permitió a las participantes darse cuenta de patrones ya establecidos con respecto a la obediencia y la ingenuidad, que muchas veces son impedimentos para el crecimiento personal.

Cuando ellas comentan que las brujas son malas y que hay que ser obediente y hacer caso a los mayores, se les pregunta que porque sucede eso, se les cuestiona que si Vasalisa hiciera siempre caso a la madrastra siempre estaría bajo el zapato y la bruja es realmente mala, porque era distinta, no era dulce solo ella. ¿Es malo que las personas no sean naturalmente dulces?

---

<sup>23</sup> Ver glosario en Anexo 7.5

(Bitácora de campo del 6 de Noviembre del 2015, taller de Vasalisa)

Una vez que se empieza con el cuestionamiento, se cambia de actividad y se trabaja con la muerte de la madre demasiado buena y la muñeca. Esta actividad es una representación casi textual del cuento, donde la madre de Vasalisa muere dejándole una muñeca, que de acuerdo a Estés (2001) representa la voz interior.

Esta actividad es sumamente emocional, ya que las participantes deben escribir en un papel las cosas buenas de esas figuras maternas y quemarlas para obtener una muñeca de trapo. El vivenciar esta parte del cuento invita a las participantes a entrar en un ámbito emocional y psicológico, que cambia la percepción de las cosas, como se verá más adelante.

Esta actividad con las muñecas continúa cuando se les pide a las participantes que hablen con sus muñecas y tengan una conversación pequeña con su voz interna. Estas conversaciones son escritas usando las dos manos. La mano escolarizada (con la que se escribe normalmente) las representa a ellas en la conversación y la mano no escolarizada a su voz interior. Se generan conversaciones emotivas, donde las participantes se encuentran con otro aspecto de ellas mismas o con sus madres, donde el cariño y la ternura es el principal detonante.<sup>24</sup>

Este tipo de actividades de invitar a hablar a la voz interior desconcierta a las participantes pues las moviliza emocionalmente, ya que empiezan a descubrir una nueva parte de ellas mismas que no conocían y esto a su vez: invita a las participantes a resignificar su identidad.

Esta voz interior se fortalece con otras actividades como la visualización guiada y las actividades transpersonales, donde las participantes integran esta voz interior a nivel corporal y emocional.

Este tipo de actividades invito a las participantes a vivenciar una experiencia distinta a lo que están acostumbradas y experimentar nuevas sensaciones.

---

<sup>24</sup> Ver anexo 7.4.3.2



Al realizar la actividad de limpieza del aura, ellas comentan que sienten escalofríos en partes del cuerpo, se ríen nerviosas. (...) al finalizar la actividad se les pregunta si les gusto la actividad, si se sienten bien. Se muestran energizadas y sonrientes (Bitácora de trabajo, 6 de noviembre, taller de Vasalisa)

A la hora de analizar los resultados, es importante reconocer que la figura de la Bruja representa a la Mujer Salvaje: un ser lleno de experiencia y sabiduría otorgados a través de otras mujeres, de forma ancestral. Es una conexión directa entre la persona y la colectividad, pero que ha sido repudiada y denigrada por sus características, por lo que en la medida en que las participantes transitan por el módulo alejan sus temores hacia la figura de la Bruja y van encontrando todo ese fondo latente y oculto de la Mujer Salvaje

Como se indicó anteriormente, en el módulo de la Huesera, la Bruja fue vista como algo atemorizante y desagradable.

Saber reconocer a las brujas “que las brujas son brujas y hay que temerle, hay que saber quiénes son las brujas”. Amigos cerca, enemigos más.<sup>25</sup>

El principal cambio en la percepción de la Mujer Salvaje, se da con la aparición de la figura de la Muñeca del cuento de Vasalisa, la cual transporta a las participantes a una etapa de la niñez.

Ellas empiezan a jugar y acariciarles el pelo y chinearlas regresa a una etapa infantil sin darse cuenta. Ellas empiezan a decorarlas y arreglarlas (Bitácora de campo Taller Vasalisa, 6 de noviembre del 2014).

Estas muñecas se convierten en una puerta para que las participantes empiecen a escuchar a esta voz interna y a confiar en ella. Estés (2001) indicaba

El muñeco es el simbólico *homunculus*, el símbolo de lo numinoso que se oculta en los seres humanos, un pequeño y

---

<sup>25</sup> Ver anexo 7.4.3.1

resplandeciente facsímil del Yo original. Pero, en realidad, representa un minúsculo fragmento del alma que contiene toda la sabiduría del Yo espiritual. En la muñeca, está la voz en diminuto de la vieja *La Que Sabe*. (145)

La figura de la muñeca aporta un cambio en la figura de la bruja, donde se vuelve una persona más cercana y de confianza, casi como una especie de red de apoyo ante las vicisitudes cotidianas. Se presentan a las brujas como figuras agradables y con color, puede que su expresión no fuera la más agradable, pero era cercana a ellas.

Después de realizar un visualización sobre Baba Yagá, Kry-Kry indica; A veces mejor una bruja aléjate, corra, porque te va a hacer daño es lo contrario, como perder esa perspectiva de lo que siempre nos han dicho que es una bruja, y que en vez de dar cosas negativas te llena y te fortalece y en esa parte de darnos y a mí me hizo...aparte de decirme “se libre, se feliz” yo me veía brincado, danzado (Bitácora de campo Taller Vasalisa, 6 de noviembre del 2014).

Además de la muñeca, las actividades de visualización guiada, de limpieza (actividad gestáltica) y transpersonal (limpieza de aura) fomentan un acercamiento de las participantes con su cuerpo y su energía, ya que las invitaba a unir esos puentes, entre su cuerpo, su mente y su espíritu. Kepner (1992) indicaba que la sensación corporal permitía formar figuras en la conciencia y si se permite que esta fluya, ira guiando a la persona hacia el entendimiento del fondo de esta figura.

Por otra parte, Walch (2006) indicaba que la psicología transpersonal se fundamenta en el reconocimiento de la sabiduría interna, que surge de cada persona y que es más que todas sus partes.

Esto permite entender como actividades como la limpieza del aura pueden fomentar un sentido de unión grupal e individual, pues se une el cuerpo con la espiritualidad, permite que florezca la sabiduría interior.

Al comentar con las participantes sobre cómo se sintieron con la actividad de *Limpieza de Aura*, ellas hablaron de sus efectos, Sofía comento: Se siente de lo más rico, me dio mucho calor y como un

cosquilleo, mientras que Dareliz indico: Sentí como un calor en el pecho, no sé si será vibración o que.

Las participantes se muestra contentas y alegres y Sofía dice: “...se siente como un calorcito”, acariciándose el pecho suavemente (Bitácora de campo Taller Vasalisa, 6 de noviembre del 2014).

Todo este proceso permitió a las participantes tener un encuentro con la Mujer Salvaje, de una forma integral y consciente, se desarrolla una iniciación; que como señala Estés (2001) les permite adquirir un bagaje lleno de experiencias y les da la lección de escuchar a la sabiduría interior.

Este proceso de iniciación es como un abrir los ojos ante un mundo de posibilidades, ya que las participantes empiezan a asimilar el autocuidado no solo como actividades para el cuidado de la salud, sino que se concientiza sobre su propia persona, su espiritualidad, se amalgaman los opuestos, creando un todo (Hernandez y Pacheco, 2009a).

Algunas presentan un camino recorrido, que generalmente ha sido asociado con su sentido de espiritualidad como puede observarse en la cita anterior; sin embargo, durante el proceso, se va involucrando más cuerpo, principalmente por las técnicas transpersonales y corporales.

El módulo de Vasalisa se destaca por un proceso más emocional y corporal que el resto de los módulos, al ser un momento de encuentro entre la Mujer Salvaje y las participantes, se generó un proceso emocional, donde las participantes se encontraron con ellas mismas de una forma íntima y personal. Estés (2001) explica que el cuento de Vasalisa se relaciona con un proceso de iniciación, donde las mujeres reconocen a la Mujer Salvaje, lo cual siempre es un encuentro impactante a nivel emocional.

Esto se puede observar al observar los comentarios finales presentes en el anexo 7.4.3.4 el cual muestra como las participantes hablan sobre lo que aprendieron en el módulo y describen lo siguiente:

Las brujas son Sabiduría (Mariana, comentarios finales, anexo 7.4.3.4)

Sentí mucha energía positiva, tranquilidad. Y aprendí mucho sobre mi cuerpo, mi alma. Una experiencia muy bonita (Tiliyana, comentarios finales, anexo 7.4.3.4)

He aprendido a quitarme las cosas y las personas que me molestan, a botar todos esos pensamientos que muchas veces andan dando vueltas en mi mente y me perturban (Kry-Kry, comentarios finales, anexo 7.4.3.4)

En este sentido, la dimensión emocional es la más importante en el módulo pues se trata de ir más allá de entender un proceso o de reconocer una situación en particular, es generar un impacto y llevar a las participantes a reconocer a la Mujer Salvaje dentro de ellas, en la figura no tan apreciada de la Bruja.

A nivel corporal se formula impacto ya que se abre un espacio para una espiritualidad más corporal, dándole al cuerpo una voz, como se observó durante las actividades transpersonales y las visualizaciones guiadas, donde la Mujer Salvaje se expresa por medio del cuerpo.

Este proceso también implicó empezar a romper con los patrones establecidos por un eje identitario y se mantiene un proceso de deconstrucción de los conceptos, principalmente, porque ya no empieza a calzar lo establecido por la sociedad patriarcal. Es en este punto que se enlaza las dimensiones de la corporalidad y el pensamiento.

Conforme las participantes iban creando estas nuevos conceptos sobre el autocuidado, el empoderamiento y su identidad, van desarrollando también una nueva mirada sobre su vida cotidiana y sobre cómo quieren vivirla, ya que la persona desarrolla la confianza y autoestima, para que pueda asumir acciones positivas en pos de su propio de bienestar (Arango, 2007; Uribe, 2010).

Aprendí que tengo que valerme por mi misma, que no hay cosas ni buenas ni malas, son situaciones que se deben afrontar y no hay que postergarlas. (Abejita, comentarios finales, anexo 7.4.3.4)

#### ***4.3.1.3 El clan cicatriz: el poder de la decisión y la aceptación de las heridas***

El siguiente paso en este proceso de empoderamiento-intuitivo se desarrolla con el módulo del Clan Cicatriz, donde las integrantes descubrieron a la Mujer Salvaje como una parte interior que las ha estado acompañando, se descubrió la voz de este arquetipo dentro de ellas, por lo que empezaron a reconocerla como parte de su identidad y eso, a su vez, les permitió reconocer sus sentimientos y cerrar frustraciones y heridas.

Al conversar con las participantes sobre la Mujer Salvaje y cuál podría ser su impacto, Kry-Kry indica: Es como una mujer sobreviviente, que lucha que sabe que nada le va a pasar, tiene la seguridad de que las cosas saldrán bien (Bitácora de campo Taller Clan Cicatriz, 6 de noviembre del 2014).

Aprender a encontrarse con la Mujer Salvaje también implica crecer como persona, pues se va más allá del ideal planteado por la sociedad. Estés (2001) emplea una metáfora para explicar este proceso de crecimiento/sanación:

Los lobos sanos y las mujeres sanas comparten ciertas características psíquicas: una aguda percepción, un espíritu lúdico, una elevada capacidad de afecto (...) Son expertos en el arte de adaptarse a las circunstancias siempre cambiantes y son fieramente leales y valientes. (Estés, 2001, p. 12).

En este módulo se hace un especial énfasis en la transgresión de los mandatos, donde se habla sobre romper con los patrones y se deja claro que lo más importante es la decisión y las acciones de acuerdo con estas.

En este módulo las actividades a realizar tenían un trasfondo artístico y de crítica que invito a las participantes a generar discusiones sobre patrones ya establecidos de la belleza, la perfección y la capacidad de toma de decisiones.

Se empezó con la narración del cuento y su análisis, en el que se reconoció la importancia del acompañamiento de otras personas y de la fuerza que se genera en las redes de apoyo, como se observa en el anexo 7.4.4.1 al indica que “la unión hace la fuerza” y la importancia de buscar ayuda.

Se presentó un video de música de la cantante Pink *Fucking perfect* y *Fireworks* de Kathy Perry que invito a las participantes a discutir sobre el reconocimiento que se hace de las personas sobre ellas mismas, sobre su talento y sobre como su imperfección las hace perfectas. Es un homenaje al auto aceptación y el desarrollo del autoconocimiento. Cuando se analiza dichos videos surge el punto de que existe una obligación de quererse y se decide cuestionar dicha norma invitando a que el amor propio sea una decisión activa y no una imposición.

En un momento de discusión sobre cómo lidiar las heridas emocionales y especialmente en la aceptación de estas, Princesita dice: Aceptarse tal y como es, somos imagen semejanza de Dios, nos han metido en la cabeza la imperfección. Dios me hizo perfecta tengo que aceptarme tal y como soy (Bitácora de campo Taller Clan Cicatriz, 6 de noviembre del 2014).

A partir de esta frase se invita a descubrir la imperfección y la belleza como una decisión, es una opción que se puede tomar o no, no es una obligación y mucho menos una imposición.

Este tipo de cuestionamientos son, de acuerdo a Estés (2001), llaves que abren puertas para la toma de conciencia. Por su parte, Blázquez y Cornejo indican:

La autoconciencia es un proceso de transformación de lo oculto, los miedos individuales en una conciencia compartida de su significado como un proceso social, la liberación de la angustia, la ansiedad, la lucha de proclamar lo doloroso y transformarlo en político (Mitchell, 1971, citado por Sánchez, 2001, citado por Blázquez y Cornejo, 2013, 3).

Uribe (2010) y Arango (2003) indican que el autocuidado se fundamentó en una obligación, un sistema rígido y acartonado, sin dinamismo o individual, por lo que es esencial romper con ese patrón, por medio de la toma de conciencia de la autodeterminación.

Durante este módulo se les pidió a las participantes que hicieran dibujos de ellas mismas y señalaran en sus cuerpos las distintas heridas y cicatrices emocionales que tenían.

Al observar los dibujos se puede ver heridas en distintas partes del cuerpo que abarcaban desde las piernas y los pies, hasta el rostro y el pecho. Ellas muestran que ha vivido experiencias dolorosas (Bitácora de campo, 06 de noviembre del 2014, Taller Clan Cicatriz)

En este proceso se hace un reconocimiento de las heridas y cicatrices, a diferencia del módulo de la Huesera, se hace una conexión directa entre el cuerpo y las cicatrices, por medio del dibujo de ellas mismas, donde se señalan todas estas heridas emocionales. De acuerdo con Bass y Davis (1994) este tipo de actividades permite a las personas sanar, es brindar un reconocimiento al sufrimiento y a los sentimientos que hay dentro de estos eventos dolorosos<sup>26</sup>.

A partir de este reconocimiento personales, se les pidió por medio de una lluvia de ideas que identificaran y relacionaran las heridas más comunes de las mujeres con el cuerpo de estas. Esta actividad permitió abarcar un sentido de colectividad, donde se reconoció las heridas de las mujeres en general y las propias, ya que hablaban no solo de las heridas del corazón, sino también de la cabeza y otras partes del cuerpo.<sup>27</sup> Fue importante que se hiciera una relación entre una situación emocional y partes del cuerpo, ya que la expresión de los sentimientos no solo implican la descarga de la tensión sino que implica también la conexión con nuestro entorno (Kepner, 1992).

En este módulo se observa un cruce entre las dimensiones: corporal, pensamiento y sentimiento, pues se entrelazan de tal manera que se desarrolla una base firme de creencias sobre ellas mismas y las demás mujeres, todo dentro de un espacio grupal, ya que se asociaron las cicatrices emocionales con una parte del cuerpo y le dieron un explicación, por lo que la información de los módulos anteriores se une en uno solo.

La “ética del autocuidado” desde la perspectiva de género regana un espacio en la salud y la sexualidad de las mujeres a partir de procesos de empoderamiento, de sentimientos potenciados de autoestima, y principios que convalidan el desarrollo humano desde la especificidad del ser mujer, en contraposición a las invalidaciones que se

---

<sup>26</sup> Ver anexo 7.4.4.2

<sup>27</sup> Ver anexo 7.4.4.3

legitimaron negándole su condición de sujeta de derechos y al goce pleno de su sexualidad (Arango, 2003, p. 7).

Conforme las participantes van integrando las distintas dimensiones van creando una identidad integral, lo cual a su vez rompe con los estereotipos planteados en los ejes identitarios y van creando una nueva persona.

Hernández y Pacheco (2009a) indican que las mujeres vivencian un rechazo a la propia corporalidad, que permite una mejor asimilación de las normativas hegemónicas. Cuando las participantes empezaron a crear conexiones entre su cuerpo, sus pensamientos y sus emociones se rompe con estas normativas y se genera un sentido de rebeldía y subversión que se fortalecerá con el módulo de Barbazul.

#### ***4.3.1.4 Barbazul: La sociedad patriarcal y su influencia en la vida cotidiana***

Estés (2001) define al depredador como una fuerza “...específica e incontrovertible que hay que refrenar y aprenderse de memoria”. (73). Asimismo, Alvarado (2012) indica que es necesario la figura de un depredador, pues identifica a esas fuerzas sabotadoras que existen en la cotidianidad de las mujeres.

Por su parte, Moore (1993, citado por Hernández y Pacheco, 2009b) indica que el cuidado del alma debe basarse en una apreciación de las paradojas, las cuales se combinan al analizar dos aspectos dicotómicos y que forman parte de la vida y la cultura humana.

Por lo tanto, puede suponerse que estos arquetipos de la Mujer Salvaje y el Depredador son aspectos dicotómicos que permiten a las mujeres entenderse mejor, pues llegan a identificar la verdadera libertad, y por tanto, el desarrollar un adecuado autocuidado.

Este módulo se enfocó en reconocer la figura del Depredador y cómo enfrentarlo, de manera que las participantes pudieran poner en práctica los conocimientos que han adquirido anteriormente en otras experiencias y estos talleres en su vida cotidiana, de manera que el conocimiento fuera individualizado y basado en la persona y sus experiencias.



Para ello se analiza la figura del depredador desde las dimensiones de pensamiento, sentimiento, acción y corporal, de manera que se pueda entender cómo afecta el depredador en distintos ámbitos.

Para empezar se hace un análisis del cuento, en donde se vuelve a observar que las participantes hacen énfasis en la obediencia y nuevamente se les cuestiona por esto, se les invita a preguntarse si es necesario ser siempre obediente y seguir con los patrones establecidos, ya que descubren que muchas veces estos patrones están hechos para refrenar a la persona en su crecimiento personal, como se puede apreciar en el anexo

Para ello se realizaron distintas actividades que invitaran al cuestionamiento. A nivel de pensamiento y sentimientos se les pidió a las participantes que escribieran y conversaran sobre sus experiencias negativas, especialmente aquellas que las hacían creer que no podrían lograr sus objetivos y se les invitó a preguntarse qué tan reales son dichos comentarios.

Para reforzar estos cuestionamientos se analizaron las canciones de *Gitana* de Shakira y *Niña* de la Quinta Estación, de manera que se observara como los mandatos de la sociedad patriarcal fuerzan a las mujeres a vivir dentro de una serie de normas y patrones que limitan sus posibilidades de crecimiento, mientras que la rebeldía y el cuestionamiento de esto invita al desarrollo personal y el alcance del máximo potencial.

Asimismo se realizó una actividad de masaje, cuyo objetivo era que brindar un espacio sobre la importancia del cuerpo ante la lucha contra el Depredador, donde no es el hecho de tener la obligación de realizar actividades relajantes para tener un buen autocuidado es darse la oportunidad de disfrutar dichas actividades.

A la hora de analizar los resultados, nos encontramos con que la figura del Depredador se percibe como una figura que cuestiona e intimida, que ayuda a las participantes a dudar de su trabajo y del alcance de sus metas.

Al hablar sobre cómo puede ser un depredador de los pensamientos, Sofia levanta la mano y dice: Eso es cuando uno tiene la autoestima muy baja es cuando uno empieza a cuestionar todo. Se empieza a ver todos los defectos. (...) En qué momento dije si, cuando

debí decir No. En ese momento uno se siente mal, cuando debí decir NO. Por su parte Kry-Kry dice: A veces lo damos todo y nos olvidamos de nosotras y corremos para quedar bien con los demás y no quedamos bien con nosotras (Bitácora de campo, taller Barbazul, 20 de noviembre del 2015).

Estés (2001) por su parte apoya los comentarios de las participantes indicando que el Depredador es una figura que va contra la naturaleza, el desarrollo y la armonía, su máximo objetivo es alejar a la mujer de su naturaleza salvaje y cuando lo logra esta queda insensibilizada y sin fuerza para seguir adelante.

Esta situación se ve reflejada en los trabajos de las participantes el cual permite observar una serie de ideas interiorizadas que las hace cuestionarse sus capacidades para continuar con estudios, alcanzar metas y desarrollarse como personas.

No se meta a estudiar, porque no va a poder (Tiliyana, el depredador en mi cabeza, anexo 7.4.5.2)

No puedo seguir adelante. Espere más tiempo para hacer las cosas. No quiero seguir estudiando de nada me va a servir. Cuando van a cambiar las cosas (Flor Bonita el depredador en mi cabeza, anexo 7.4.5.2)

No voy a vencer mis miedos (...) Mi mamá me dice que vos sabes que somos iguales tenemos que tener las mismas fobias (Kry-Kry el depredador en mi cabeza, anexo 7.4.5.2)

Esta situación también refleja un sentimiento de culpa, que viene de un proceso de socialización, el cual la sociedad patriarcal ha instaurado para que las mujeres mantengan sus roles de servicio a otros, sin tener la posibilidad de elegir, pues la autovaloración y el reconocimiento de las propias capacidades sería romper con el esquema femenino predeterminado por la sociedad. (Grela y López, 2000, Estés, 2001).

Al analizar las definiciones que Estés (2001) da sobre el depredador se puede observar una relación entre este arquetipo y los patrones de los roles femeninos de la sociedad patriarcal.

Esto permite concebir a un depredador como este sistema de pensamiento, donde la mujer debe vivir amarrada y bajo el poder de otros, de manera que su identidad se pierda y se convierta en una sombra, cuya forma debe adaptarse de acuerdo con el rol que la sociedad patriarcal le asigne (Lerner, 1990; Lagarde, 1996).

Durante el desarrollo de los módulos se hace un análisis del cuento, que invita a las participantes a reconocer las percepciones ya preconcebidas, y que están asociadas al sistema hegemónico, pues se parten desde la importancia de la figura de la niña buena (de la cual se habló en el módulo de *La Huesera*) y que forma parte de la educación de cada una de las participantes (tal como se observó en el módulo de *La Huesera*).

En el caso del cuento de Barbazul, se observa la curiosidad como algo negativo y la obediencia ciega como una cualidad.

Se pregunta a las participantes sobre qué piensan del cuento y comentan que es culpa de la muchacha desobedecer a Barbazul, que la curiosidad mato al gato y que la muchacha fue mal influenciada por las hermanas por no ser obediente (Bitácora de campo Taller Barbazul, 20 de noviembre del 2014)<sup>28</sup>

Ante esta situación se hacen constantes confrontaciones con la importancia de la curiosidad y su relación con la rebeldía y la Mujer Salvaje. Para lograr esto, se realizan análisis de dos canciones: *Niña* de Quinta Estación y *Gitana* de Shakira.

Estas piezas musicales se presentan como una contraposición, donde, por un lado, se figura esta mujer sin conocimientos y vulnerable, a merced de los demás, sin siquiera saberlo, no tiene una identidad propia. Por otro lado, la canción *Gitana*, habla sobre una mujer que se mueve con sus propios ritmos y aprende de sus errores, crece con las experiencias, nadie la puede dominar o controlar, pues es dueña de su destino.

Al momento de analizar la canción *Niña* de Quinta Estación, las participantes reconocen que las mujeres no siempre saben lo que sienten porque muchas veces no conocen el trasfondo de sus emociones, porque no se les ha permitido tener conocimiento sobre sus sentimientos.

---

<sup>28</sup> Ver anexo 7.4.5.1

Al analizar la canción de Niña, las participantes se mostraron impactadas y conmovidas por la canción, Ovejita dice: A veces reímos porque queremos llorar y lloramos porque queremos reír. Después Abeja indica: Yo pienso que lo que hay es una niña, pero si la niña sufrió hay que sanar a la niña. (Bitácora de campo, taller Barbazul, 20 de noviembre del 2015)

Si se observa el papelografo de la lluvia de ideas del análisis de la canción *Niña* de la Quinta Estación se encuentran frase como que la niña viven en la fantasía, que está sola, que no conoce el porqué de las cosas y que a pesar del dolor se ríe.<sup>29</sup>

Pisano (2001) indica que la feminidad es una construcción simbólica diseñada por la sociedad hegemónica y contenida como parte de la masculinidad, por lo que son sujetos funcionales y secundarios que deben focalizar su energía y creatividad en función de la masculinidad, todo esto produce que la mujer deposite su autoestima y autodeterminación en función de otras personas (Urzelai, 2014). El depredador se presenta como una idea de egoísmo, que afecta directamente su autoestima, ya que se desarrolla un alto sentido de autocrítica hacia sí misma, su cuerpo y sus emociones (Estés, 2001; Urzelai, 2014).

Cuando se hace un análisis de la canción Gitana se descubre lo contrario, se descubre una Mujer Salvaje, que pueden hacer propia y que forma parte de ellas, porque ellas son dueñas de su propio destino

La actitud de las participantes cambia, algunas sonríen mientras escuchan la canción, algunas siguen el ritmo con el pie, por lo que cuando se les pregunta sobre qué piensan u opinan de la canción surgen varios comentarios, uno de ellos es el de Abeja, que con un gran orgullo dice: “Soy Salvaje que lo dice todo directo, Yo doy lo que tengo que dar y me hace feliz” “¿Por qué voy a matarme dándolo todo? No porque otros no lo den, a mí no me importa si lo dan o no lo dan. Yo simplemente doy lo que tenga que dar siempre y cuando quede satisfecha. Si yo estoy satisfecha, soy feliz y salgo feliz” (Bitácora de campo, taller Barbazul, 20 de noviembre del 2015)

---

<sup>29</sup> Ver anexo 7.4.5.2

Este proceso racional y emocional fue fortalecido al utilizar las técnicas de masaje y de Pan Dam Gun<sup>30</sup>, pues les permitió a ellas liberarse de toda una serie de patrones y dejarse llevar por la tranquilidad y el contacto físico.

El desarrollo de masajes redujo las inhibiciones haciendo que las mujeres se quitaran sweater, para poder tener unas experiencias más plenas. Y se desarrolla un sentido de compañía y confianza grupal.

Empiezan la actividad con la cabeza casi en alto y luego va bajando la cabeza y se deja llevar relajándose. Se olvida de tomar notas o escuchar y se dejan llevar por la experiencia. Algunas se acuestan sobre la mesa y hasta se empiezan a quedar dormidas. Las participantes que reciben el masaje señalan puntos a tocar a sus compañeras. Una vez terminada con la técnica se les pregunta si les gusto la técnica, las relajo un poquito, todas dicen que sí, casi dormidas, con una cara de calma y paz, que no se les había visto en otros momento. En eso Abeja dice: Se fue Mariposa. Está dormida, mientras mira a su compañera casi dormida sonriendo. (...) Por otra parte Princesita dice: Delicioso. Quedé como nueva. Vieras que rico. Todas se siente emocionadas por esta nueva experiencia y se interrumpen entre ellas. Ovejita dice: Yo quede como (mueve las manos como flojas) (Ovejita) (Bitácora de campo, taller Barbazul, 20 de noviembre del 2015)

A través de estas canciones, la actividades de masaje y de Pan Dam Gun las participantes vivencian una proyección de su propia historia, donde pueden ubicar en algo ajenas a ellas, sus propias experiencias y emociones (Prado, 2006) permitiendo colocar piezas que se han estado moviendo desde el módulo de *La Huesera* dentro de ese gran rompecabezas que les permitirá al final mirar la imagen de ellas mismas desde una perspectiva nueva.

En cuestión de dimensiones, este fue el módulo dedicado a la actividad pues se enfocó en acciones y reconocer opciones para el desarrollo de un autocuidado distinto al que tenían antes. Se fortalecen las uniones establecidas a nivel de pensamiento, sentimiento y corporalidad, de tal manera que ellas se adueñan del módulo, discuten y

---

<sup>30</sup> Ver anexo 7.5

analizan situaciones desde una voz interior y se autoproclaman salvajes como fue el caso de Abeja, pero también se muestra una mayor disposición para el cuerpo y reconocerlo como importante en la vida cotidiana, como sucedió con los masajes.

Concebir la Salud Mental desde una perspectiva de la complejidad integrando un análisis de género, implica considerar la policausalidad de los fenómenos, reconocer la tensión conflictiva (vivir el conflicto y la contradicción), la recursividad de los fenómenos (los productos y los efectos son al mismo tiempo causas y productores de aquello que los produce) y la idea hologramática (la parte integra el todo y el todo integra las partes) (Grela y López, 2000,31)

Con este módulo, las participantes logran hacer un análisis de su vida cotidiana, de una forma integral, en el que se incorpora el todo y las distintas partes que lo conforman, se permiten a sí mismas cuestionar la cotidianidad y buscar maneras para cambiar aquello con lo que no se sienten cómodas.

#### *4.4. Resultados finales: El nacimiento de un brote de una nueva perspectiva*

Prado (2006) explica que el ciclo de la experiencia está dividido en seis fases: reposo, sensación, darse cuenta o formación de la figura, energización o excitación, acción y contacto, para luego iniciar nuevamente con el reposo.

El desarrollo de esta metodología permitió que las participantes vivenciaran este ciclo de la experiencia, de manera que se empieza desarrollando una sensación, la cual surge con el módulo de evaluación inicial, donde se empiezan a cuestionar todos los conceptos y se invita a percibir la realidad, tomándose a ellas como expertas (IIDH, 2008).

Durante el desarrollo, el módulo de *La Huesera* de la metodología se presenta la etapa del darse cuenta o formación de la figura, donde en se observa una forma incompleta de la Mujer Salvaje, se empieza a reconocer esta figura que termina de tomar de forma con el módulo de *Vasalisa*. Con los siguientes módulos se crea la energía y la inspiración para continuar en este proceso de crecimiento y de cambio de perspectiva, que va generando en nuevas acciones y nuevas formas de contacto con ellas mismas (Prado, 2006).

Como señala Prado (2006) el ciclo de la experiencia debe darse de forma fluida, donde cada etapa permita la apertura de la siguiente, de manera que se satisfice una necesidad.

En este sentido el ciclo de la experiencia se enfoca en este encuentro de las participantes con ellas mismas por medio del arquetipo de la Mujer Salvaje, lo cual, a su vez, fomenta un nuevo sentido de identidad y un nuevo concepto de autocuidado.

Cada etapa de este descubrimiento se fundamentó y se construyó a partir del anterior, como una especie de entrelazamiento de las etapas, por lo que realmente no se puede separar una de otra, sin embargo para propósitos de este Trabajo Final de Graduación, se consideró importante destacar los diversos puntos por separado, siempre reconociendo el principio gestáltico de que este proceso es más que la suma de sus partes (Prado, 2006).

El módulo de evaluación final tiene actividades similares a las de la evaluación inicial. Se hace uso de conversatorios, trabajos en subgrupos, lluvia de ideas y escribir en documentos sobre la percepción y lo que se haya aprendido en estos para poder concretar los resultados y definir si hubo una re significación del concepto de autocuidado.

En base a estas actividades se observa que las respuestas no varían mucho de las observaciones obtenidas en el módulo inicial, sin embargo la forma en que se perciben estas respuestas y el enfoque que utilizan las participantes para hablar de las actividades de autocuidado cambia, ya que se hace una mención sobre la inclusión de la intuición dentro del autocuidado y que este concepto sea percibido no solo como una estrategia a realizar para protegerse contra el mundo, sino como una decisión activa de manifestar amor hacia ellas mismas y no solamente como una forma de cumplir con los roles de género.

Asimismo a la hora de hablar sobre los talleres y los aprendizajes adquiridos, las participantes hacen mención a una serie de aspectos que permiten apreciar un sentido integral acerca de ellas mismas y la feminidad, fomentando un proceso de empoderamiento y autoconocimiento, que conlleva a un mejor autocuidado.

En este sentido se presenta el análisis de dichos resultados:

#### **4.4.1 Yo soy una mujer:**

De acuerdo con León (2002) y Simón (1999, citado por García, 2004), las mujeres en todo proceso de empoderamiento deben desarrollar un sentido sobre su subjetividad, de manera que pueda definir su persona a través del autoconocimiento.

Este proceso implica romper con los patrones que la sociedad patriarcal impone sobre cómo debe ser la mujer, la cual debe convertirse en una especie de materia maleable y flexible para transformarse en lo que los otros requieran (Lagarde, 1996; González y Blanco, 1985; Barboza, 2002).

Urzelai (2014), por su parte, indica que el empoderamiento es un proceso de reconquista sobre la propia vida, y en el sentido del empoderamiento-intuitivo, implica también un encuentro con la Mujer Salvaje y la incorporación de este arquetipo dentro de su identidad, fortaleciéndola y haciéndola única, como todo proceso de individuación (Almazán de Pablo, 2007; Rosal, 1986).

En este sentido, Estés (2001) hace énfasis de la que la Mujer Salvaje fomenta la curiosidad y la astucia, de manera que las mujeres puedan encontrar en ellas mismas su propia sabiduría, que se ha conformado y desarrollado por medio de la incorporación de este arquetipo.

Aprendí que debo escuchar la voz de la muñequita quien siempre sabe las respuestas a las inquietudes que tengo (Kry-Kry, comentario de evaluación final, anexo 7.4.6.1 Vasalisa)

Hay una voz interna que nos aconseja y hay que saber escucharla (Mariana, comentario de evaluación final, anexo 7.4.6.1 Vasalisa)

Que hay una mujer interior que nos habla nos dice que esta bien o mal y hay que saberla escuchar (Tiliyana, comentario de evaluación final, anexo 7.4.6.1 Vasalisa)

Con este encuentro con la Mujer Salvaje se desarrolla un sentido de rebeldía o del disfrute de las actividades con la naturaleza que se realizaban en la niñez y adolescencia



Se conversa sobre la Mujer Salvaje como figura de rebeldía y se cuestiona con ellas sobre cuestiones cotidianas, empiezan a contarse sus historias. Kim dice: Cuando cumplí 15 años, que lo sacaban a uno a pasear por primera vez que lo sacaban a uno a sociedad (...) cuando me sacaban (...) me ponían esas benditas pantys (...) que las detesto, oiga me llevaban al baile, y ya vengo voy al baño y ni me sentaba, ya vengo voy al baño y me iba al baño y uyy se me rompieron. No sé qué es la necesidad de la gente de que cuando uno usa pantys se ve una como mujer (...) yo las botaba. Yo llegaba desear llegar al baño para quitármelas. Por su parte, Sofía: Cuando tenía 5 años (...) porque a mi mamá le daba por esas cosas. Me arreglaron de lo más bonito. Me pusieron un bonito sombrero (...) y un vestido rojo de pana (...). Íbamos a hasta a Santa Teresita y vivíamos en Guadalupe ¿Qué nos llevaba a nosotros a hacer a Santa Teresita? (...) A mí lo que me gustaba era que me llevaran allá a Turrialba lo dejaban a uno a mulear (...) eso era lo que era bonito. (Bitácora de trabajo, Taller de Vasalisa, 6 de noviembre del 2015).

A partir del ciclo de la experiencia se desarrolla un sentido de reconocimiento de ellas mismas como mujeres. Tal y como señala Urzelai (2014) se desarrolla un sentido de identidad y de *adueñamiento* de sus personas, que transgrede con toda norma de la sociedad. Es un reconocimiento de su voz como algo digno de ser escuchado y de darle a conocer, sin culpa ni temor

Durante la conversación sobre el Depredador como parte de la sociedad patriarcal, Kry- Kry habla fuertemente, casi molesta cuenta una historia familiar y luego dice: Porque hay que hacerlo ¿Por qué yo tengo que soportarlo? Porque no estoy siendo leal con Kry-Kry. Me enojo conmigo misma. No me hace sentir bien, entonces ¿por qué hacerlo? (Bitácora de trabajo, Taller Barbazul, 20 de noviembre del 2015)

Este proceso culmina en más de un sentido, pues por medio del trabajo corporal y energético que se realiza, se empiezan a notar cambios en la percepción sobre el

concepto de autocuidado, pues al hablar sobre este concepto se hace una inclusión de la intuición dentro del concepto, forma parte de este proceso.

Blázquez y Bolaños (2013) indican

en el cuerpo está la identidad de ser mujer, con toda la pluralidad y dinamismo que conlleva, que implica todo un trabajo corporal, de percibir y vivir el cuerpo de una determinada manera así como las condiciones materiales de la existencia, que permiten eso que llamamos la agencia, es decir, la praxis individual y colectiva.(9)

Esto también se puede evidenciar con los comentarios finales de las participantes sobre los talleres donde hace una serie de revelaciones importantes, pues muestran el nivel de conocimiento

Aprendí que existe una loba dentro de mí, un ser sigiloso, astuto inteligente y que puede ser salvaje como tierno y pasivo.

Que me enseña a ver el mundo dentro y fuera de la cueva. Es decir hay un lugar seguro donde nada me puede pasar, pero también me enseña a enfrentar las adversidades fuera de la cueva (Ovejita, comentario de evaluación final, anexo 7.4.6.1 La Huesera)

Aprendí que existe dentro de nosotras una mujer loba, aprendí a sacar la mujer salvaje que llevo dentro (Sofía, comentario de evaluación final, anexo 7.4.6.1 La Huesera)

#### ***4.4.2 Soy una mujer y formo parte de una historia de muchas mujeres***

Bastidas (2008) indica:

Parfraseando a Virginia Vargas, el conocimiento sobre el género no transforma la vida de las mujeres. Es indispensable la apropiación de ese conocimiento para transformarse en sujeta social, capaz de decidir sobre su propia vida, como un derecho a la igualdad y a la diferencia, en la perspectiva de la justicia, como redistribución y reconocimiento (81).

Tal y como señala esta autora, la perspectiva de género en sí mismo no transforma la vida de las mujeres, pero si les abre las puertas para este proceso de apropiación, les permite desarrollar conciencia sobre los procesos históricos, sociales y culturales.

Pisano (2003) hablaba sobre la importancia de mirar desde afuera y en este sentido, las participantes del grupo se dieron la oportunidad de abrir los ojos ante una realidad histórica, social y cultural, de la cual forman parte.

Las participantes en sus trabajos hablan sobre esos miles de rostros que tienen las mujeres y como ellas forman parte de este proceso de socialización, mas no solo se queda en este reconocimiento sino que también se presenta un sentido de búsqueda de libertad y, como señala Oliva(2011) de apropiamiento de su discurso.

Al observar al grupo recoger sus tristezas y ponerlas en un papel y romperlas, pateándolos, juntas en grupo zapatean todos los males para luego botarlos a la basura, fue apreciar un momento de unión grupal, pues dejaban sus tristezas de lado para encontrarse con la alegría de haber sobrevivido a malos momentos y con compañeras de viaje (Bitácora de campo, Taller Clan Cicatriz, 6 de noviembre del 2014)

Al hablar sobre las heridas de otras mujeres se habla de la debilidad, el desamor y las frustraciones. Se reconocen las diferentes heridas en el cuerpo y cicatrices de las mujeres: en la boca, cosas que pasaron y las callamos y a uno que le matan, ofensas. Kym, incluso, dice: A veces por decir verdades a la gente no le gusta (Bitácora de campo, Taller Clan Cicatriz, 6 de noviembre del 2014)

Al poder analizar la historia de miles de mujeres pudieron tomar conciencia de su propia historia y analizar el proceso de socialización desde otra perspectiva, esta vez desde su voz interna con un sentido de mujer libre y salvaje, pues tal como señala Estés (2001), una vez que las mujeres encuentran a la Mujer Salvaje, la seguirán buscando y siguiendo sus huellas a través del tiempo, de manera que pueda seguir aprendiendo de ella.

Esto se puede observar con los siguientes comentarios de las participantes:

Que la mujer está conformada por “muchas mujeres” vivimos de muchas formas y con muchos valores y al final somos una sola mujer. La mujer salvaje nos enseña cuando, como y donde (Tiliyana, comentario de evaluación final, anexo 7.4.6.1 La Huesera)

Que las mujeres se conforman de varios tipos de mujeres que como mujeres nos dicen que ser cultas y rescatadas pero que en realidad debemos ser mujeres libres (Mariposa, comentario de evaluación final, anexo 7.4.6.1 La Huesera)

En este sentido, Hernández y Pacheco (2009a) indican:

Las vías de la redención verdadera se nos presentan en un doble sentido. Por una parte, animarse a desarrollar la responsabilidad de la propia vida y, por la otra, sumergirse en la contemplación de sí misma. Desarrollar una conciencia responsable lleva a hacerse cargo de los aciertos y los errores, en vez de atribuirlos a otros u otras; lleva a desarrollar al máximo la voluntad. Caminar hacia la redención profunda lleva a ver la vida como un aprendizaje permanente, una búsqueda y un cambio constante. Tomar conciencia de ello (340).

Este proceso de redención se observa particularmente cuando se hace la evaluación final

Existe la mujer loba en ella visualice que salía del ropero y me decía perdón y no vi quien era pero si escuche su voz, a los días entendí que era yo misma perdonándome por lo que siempre me echaron culpa y yo creía que era mi culpa. Todas tenemos algo de bruja, virgen, de puta, de zorra, de madre, de niña. Autocuidarme y cuidar, disfrutar y expresar sin miedo (Dareliz, comentario de evaluación final, anexo 7.4.6.1 La Huesera)

El taller me dejó la enseñanza o más bien el conocimiento de cómo la mujer en sus diferentes concepciones tiene un valor importante que nace de ella misma, como en el saber nos cambiamos y hacemos metamorfosis, es para curar, madurar, ver y escoger lo que la haga sentir

mas cómoda. (Abejita, comentario de evaluación final, anexo 7.4.6.1 La Huesera)

Es en este sentido donde se observan cambios muy importantes, donde la perspectiva de género fomentó dichos resultados, ya que el proceso de empoderamiento-intuitivo no solo implicó un encuentro sino también el nacer de la curiosidad, fue el surgimiento de una llama de rebeldía y transgresión que con el apoyo del arquetipo de la Mujer Salvaje, no se puede apagar.

#### ***4.4.3 Soy una mujer y hay mujeres como yo:***

Urzelai (2014) indica que todo proceso de empoderamiento implica un sentido de consciencia de las mujeres por su condición, se hace un reconocimiento de las estrategias que toma la sociedad patriarcal para menospreciar la condición femenina. Sin embargo, este proceso de descubrimiento no es solo un proceso individual, sino que como señala Molina y otros (2008) es un proceso que puede realizarse en conjunto.

Este sentido de identidad grupal fue desarrollado durante las actividades, ya fuera de manera cognitiva y emocional, sino también con actividades corporales como fue la realización de los masajes, donde el contacto íntimo, permitió fortalecer las relaciones entre los miembros del grupo.

Cristina Sánchez Muñoz (2001, citado por Blázquez y Cornejo, 2014) indican que

Los grupos de autoconciencia que surgieron derivados del feminismo radical (consciousness-raising groups) crearon un espacio “entre” y “para” las mujeres, un cuarto propio como había propuesto Virginia Wolf. Estos grupos se basaban en expresar libremente las experiencias vitales, que se revelaban como experiencias comunes, al margen de las instituciones y valores masculinos imperantes, para debatirlas y analizarlas, y de este modo elaborar la teoría desde las propias vidas de las mujeres. El objetivo de estos grupos era que las mujeres adquirieran autoconciencia de su opresión (3)

En este sentido, se observa como los procesos grupales en especial aquellos que brindan el espacio para cuestionar la realidad permite desarrollar un nuevo sentido de la feminidad, tal y como se observa con los resultados sobre el autocuidado y sus aplicaciones en los distintos medios.

Las actividades que presentaron eran similares a las expuestas en el primer grupo focal, sin embargo en este momento las actividades se manifiestan con risa y orgullo, con un sentido de confianza y alegría.

Al hablar sobre las actividades para el autocuidado hablan de distintas actividades. A diferencia del taller inicial se habla de una forma más casual y alegre, se hacen bromas. Tiliyana dice: Y, por supuesto, esta hacer el amor y eso dice mucho para el autocuidado...Todas se ríen (Bitácora de campo, Evaluación final, 20 de noviembre del 2015)

Blázquez y Cornejo (2014) confirman que este tipo de actividades permite a las mujeres reconstruir a la feminidad dentro de la vida cotidiana y no solo como un concepto. En este sentido, el concepto de autocuidado sufrió la misma transmutación, su concepto va acompañado del concepto del autocuidado y su relación con la intuición, como se pudo observar con los diseños de los conceptos de autocuidado de acuerdo a las participantes, donde incluyen a la intuición como parte del proceso (Ver anexo 7.4.6.2).

Durante este proceso, las participantes aprendieron sobre ellas mismas y sus compañeras, conocieron sus penas y fortalezas, por lo que se desarrolla un vínculo que fortalece la experiencia. Algunos ejemplos de esto fue cuando una de ellas comentó sus experiencias de acoso laboral y el apoyo que recibió de sus compañeras ante esta situación o la admiración por la fortaleza de alguna participante.

Otro de estos ejemplos se ve en los comentarios de la evaluación final sobre los talleres de las participantes:

Pertenecemos al gran mundo de mujeres que tenemos cicatrices solo por el hecho de ser mujer lo que debemos recordarnos unas a otras (Mariana, comentario de evaluación final, anexo 7.4.6.1 Clan Cicatriz)

Que tenemos que unirnos aquellas personas que hemos sufrido y tenido experiencias buenas y malas que nos hacen fuertes y crecer como

personas. La unión hace la fuerza (Kry-kry, comentario de evaluación final, anexo 7.4.6.1 Clan Cicatriz)

Finalmente, al analizar sus aprendizajes durante los talleres se observa que las participantes no solo se quedan con este sentido de colectividad dentro del grupo, sino que también abarca a otras mujeres fuera del grupo, mostrando avances importantes en su proceso de empoderamiento.

*4.5 El papel de la Huesera: la perspectiva de género dentro de la Metodología Talleres Vivenciales sobre el autocuidado y el autoconocimiento basados en el libro Mujeres que Corren con los Lobos de Clarisa Pinkola Estés (2001)*

Urzelai (2014) y Hernández y Pacheco (2009a) destaca que las mujeres han desarrollado un sentido de responsabilidad por los otros, donde la identidad femenina se construye con base en la capacidades de cuidado hacia otras personas, por lo que en el desarrollo del Módulo de La Huesera es encontrar los rastros de esas cualidades que las amarran a vivir en una especie de marco, del cual no se puede escapar.

Durante la realización y validación de la metodología Talleres Vivenciales sobre el autocuidado y el autoconocimiento basados en el libro Mujeres que Corren con los Lobos de Clarisa Pinkola Estés (2001) se pudo descubrir que una de las principales necesidades a retomar sería una incorporación de la perspectiva de género, de manera que el proceso de empoderamiento fuera más concreto y pudiera alcanzar otros niveles del empoderamiento, además del individual (León, 2002).

Por lo que para alcanzar el objetivo propositivo de actualizar el modelo de la Metodología de *Talleres Vivenciales sobre el autocuidado y el autoconocimiento basados en el libro Mujeres que Corren con los Lobos de Clarissa Pinkola Estés (2001)* era esencial crear un nuevo módulo de trabajo que se enfocará principalmente en la Teoría de Género y que a su vez fuera una base de conocimientos para los siguientes módulos.

Al analizar este proceso nos encontramos que la perspectiva de género permitió un sentido de conciencia sobre la situación social, histórica y cultural, de manera que las participantes pudieran alcanzar un sentido sobre su propia voz y sobre ellas mismas.

En este sentido Lagarde (1996) y Pisano (2003) hablan sobre la importancia de la toma de conciencia de sí mismas y las historias que hay detrás de esto. Lagarde (s.f.) indica

La radicalidad del feminismo no está en la fuerza de los gritos que pegamos. La radicalidad del feminismo está en la capacidad de desaprender, de deslegitimar todo el orden del mundo en cada sujeto y frente a los otros, con las otras, frente a las otras. El desaprendizaje crea espacios en la subjetividad para el aprendizaje y para la innovación.

No es una cultura de la destrucción, sino una cultura de la transformación de la historia, y no tiene como contenido ni la violencia, ni el daño ni la venganza. Al contrario, la cultura feminista es una cultura de la reparación, porque reconoce la opresión, el daño, y asume la necesidad de reparar los daños recibidos por el modo de vida patriarcal... (36)

Esta cita nos expone el principal componente del Módulo de la Huesera y del proceso en general que se ha desarrollado con la aplicación de esta metodología: deconstrucción. Es un proceso por el cual se crea el espacio para compartir, analizar y desarmar la cotidianeidad, de tal forma que la *normalidad* deja de ser parte de la norma y entran los cuestionamientos y las preguntas. Es en este punto donde *La Huesera* les trae sus cantos (Estés, 2001) para que, poco a poco, las participantes perciban a la figura de la feminidad y como se ha construido por medio del tiempo, en ellas mismas.

El cuento de *La Loba* (Estés, 2001), que es en la cual se basó el módulo, se puede percibir una necesidad sobre encontrar los orígenes de cada persona, especialmente la canción que permite que fluya vida de los huesos encontrados (Estés, 2001). Durante este módulo el objetivo principal fue encontrar estas raíces, re-pensar los patrones y expectativas de la crianza para así identificar que se quiere y no se quiere, de manera que cada participante pudiera escoger como escribir su historia a partir de ese momento.

Como señalan Facio y Fries (1999) “lo personal es político” (7), por lo que la adquisición de conocimientos sobre la Teoría de Género abrió las puertas para nuevas



miradas y opiniones, se desarrolló un sentido concientización sobre la cotidianidad permitiendo a las participantes adueñarse del proceso de resignificación del concepto de autocuidado.

Al analizar los diversos trabajos de las participantes y por medio de todo lo que se ha expuesto en los resultados puede percibirse como este proceso de empoderamiento-intuitivo implica no solo tomar conciencia de sí mismas y de cómo se vivencia la cotidianidad, sino que también implica un sentido de cómo se ha construido la Historia y de cuál ha sido el papel dentro del sistema patriarcal. Este análisis de las situaciones permitía percibirlos diversos roles que viven las mujeres en la sociedad y lo que estos implicaban en sus vidas.

Al preguntar que pensaron sobre los talleres de la Huesera dice Dareliz: Todas tenemos algo de brujas, de virgen, de madre, de niña. Es parte de perdonarme por lo que siempre me echaron la culpa y en realidad no era mi culpa. Continuó Abeja: la mujer tiene muchas concepciones pero está en mi escoger aquello que me haga sentir bien. Eso es madurar. Flor bonita comentó que a ella le gustó la actividad de los roles, fue divertido y aprendió mucho sobre las mujeres (Bitácora de campo, Taller Evaluación Final, 20 de noviembre del 2014)

En este sentido, Bastidas (2008) confirma esta realidad al indicar que la perspectiva de género y la educación para la paz deben basarse en la disidencia y la trasgresión, pues se debe escapar de todos los patrones que la sociedad patriarcal ha instaurado. En la medida en que las participantes abracen a su Mujer Salvaje así podrán encontrar las formas de vivir dentro de la cotidianidad sin perderse a ellas mismas.

A continuación se presenta la incorporación del módulo dentro del manual de la Metodología *Talleres Vivenciales sobre el autocuidado y el autoconocimiento basados en el libro Mujeres que Corren con los Lobos de Clarissa Pinkola Estés (2001)*

#### **4.5.1 Módulo de La Huesera: Los huesos de la feminidad**

Estés (2001) plantea el cuento de *la Huesera* como el proceso de descubrimiento de la Mujer Salvaje, dentro en el interior de cada persona y de cómo a través de la historia y

conocimiento de los huesos de las mujeres, se puede encontrar respuestas que abren los ojos y cambian el mirar de las personas.

En este módulo las integrantes tendrán la posibilidad de conocer sobre la Teoría de género a través de la historia colectiva de las mujeres y la propia. Con este conocimiento, las participantes adquieren bases importantes para cuestionar la cotidianidad y hacerse preguntas sobre cómo y porque se dan las cosas en la cotidianidad.

Este módulo genera un gran impacto en las mujeres ya que abarca aspectos colectivos e individuales, por lo que la persona encargada de facilitar debe lograr desarrollar el tema de una forma crítica pero siempre partiendo de los principios de la **Pedagogía de Nosotras** (IIDH, 2008). Por tanto esto implica que la facilitadora necesita tener conocimientos importantes de la Teoría de Género y cómo esta influencia en la cotidianidad y en la historia de las mujeres.

- *Objetivos*

- ✓ Introducir la Teoría de Género dentro de las experiencias grupales
- ✓ Desarrollar un sentido crítico sobre la cotidianidad.
- ✓ Incorporar la figura de la Mujer Salvaje como figura de rebeldía y que forma parte de la identidad femenina

- *Actividades*

Las actividades de este módulo se caracterizan por buscar una crítica a la vida cotidiana y la sociedad en general. No se pretende enseñar la Teoría de género como una clase educativa pero sí brindar los suficientes elementos didácticos para que las participantes puedan tener bases sólidas para poder cuestionar la cotidianidad.

Ante esto es importante que dichas actividades se desarrollen de forma lúdica y que invite a la participación, de manera que las participantes puedan desarrollar una conciencia crítica sobre cómo mira la sociedad patriarcal a la feminidad. Asimismo existen varias actividades individuales y artísticas que invitan a mirar la historia personal, que también llevará a las participantes a cuestionarse sobre el orden establecido por la sociedad patriarcal.

A continuación se presenta las actividades de la sesión

**Cuadro 4. Módulo 1. La Huesera. Elaboración propia**

Actividad	Objetivo	Dinámica	Materiales	Duración
<b>Leer el cuento</b>	Presentar el cuento y buscar la relación de este con la vida de las mujeres	A cada mujer se le entregará el cuento por escrito y la facilitadora se los contará luego se hará una lluvia de ideas para conocer posibles relaciones con sus vidas	El cuento escrito Pilots Papelografo	15 minutos
<b>¿Soy quien creo que soy?</b>	Problematizar las ideas que tienen las mujeres sobre lo que piensan que son y lo que realmente son como mujeres	Cada mujer va a tener en su espalda un rol propio de la mujer como madre, buena, virgen, bruja, entre otras, estas tienen que adivinar cuál es su rol, por medio de las pistas que les dan sus compañeras. Luego se discutirá sobre lo que se sintió y pensó	Carteles con roles femeninos Masking tape	20 minutos
<b>Mis pies</b>	visualizar los estereotipos que las mujeres viven en su cotidianidad	Se entrega a cada integrante dos hojas y se les pide que se quiten los zapatos y dibujen el contorno de sus pies en cada una de las hojas. En el dibujo del pie derecho se les pide que escriban todas aquellas cosas que les han pedido ser desde que son niñas, todos los roles y cosas que necesitaban hacer para estar bien, en el otro pie se escriben todas las cosas que quisieron hacer o ser y que no pudieron por las cosas escritas en el pie derecho. Se discute sobre el proceso de socialización del género y sus consecuencias.	Hojas blancas, lapiceros.	30 minutos
<b>la historia de los huesos de las mujeres</b>	Concientizar sobre la sociedad patriarcal y los efectos de esta en la sociedad.	En base a lo desarrollado por Marcela Lagarde y otras autoras feministas contar la historia de violencia y discriminación que viven y han vivido las mujeres. Para ello se mostraran imágenes de diversas partes de la mujer, para formar una figura femenina.	Imágenes de mujeres.	40 minutos
<b>mi esqueleto</b>	fomentar un espacio	Se entrega a cada integrante una	Lápices de	30 minutos

	para el autoconocimiento de las participantes en relación con la perspectiva de género	bolsita con recortes de huesos, ellas deberán armar el esqueleto y a cada parte asignarle una historia de su cotidianidad, por medio de colores y frases.	colores, goma, tijeras, bolsas con esqueletos enteros, hojas blancas.	
<b>Dando carne a los huesos.</b>	Brindar estrategias para el autocuidado del cuerpo por medio de técnicas sencillas de Tai-Chi, otorgadas por Mathes Canne (2004)	Aprender a técnicas de Saludo al sol: saludo y recibimiento del sol, dorándose al sol y maduración y cosecha		10 minutos
<b>mi canción</b>	Introducir el arquetipo de la <i>Mujer Salvaje</i> .	Se realiza una visualización guiada, donde se les muestra a la Huesera bailando y cantando alrededor de unos huesos que resultan ser las participantes. Se le oye cantar y decirles algo. Al final de la meditación se le indica que comenten sobre la experiencia.		20 minutos
<b>cierre</b>	concientizar a las participantes sobre su cotidianidad con la perspectiva de género	Se les entregará unas hojas que contienen las preguntas realizadas por Estés sobre la voz de la canción: “¿Qué ha ocurrido con la voz de mi alma? ¿Cuáles son los huesos enterrados de mi vida? ¿Cuándo fue la última vez que corrí libremente? ¿Cómo conseguiré que la vida vuelva a cobrar vida?” luego se conversa sobre los resultados.	hoja con preguntas y lapiceros	20 minutos

## Capítulo V. Conclusiones y recomendaciones

**Comentario [a7]:** No puedo referirme a este apartado, a raíz de las observaciones que hice en el anterior

A continuación, se procederá a exponer las conclusiones extraídas de la realización de este proceso, las cuales se refiere al proceso de deconstrucción del concepto de autocuidado así como el camino recorrido por las participantes y sus vivencias durante los talleres, lo que incluye el proceso de empoderamiento-intuitivo y su relación con los arquetipos de la Mujer Salvaje y el Depredador.

### 5.1 Conclusiones

- La Teoría de Género es un elemento esencial para la resignificación del concepto de autocuidado, ya que sin esta no se puede mirar desde afuera (Pisano, 2003), por lo que no se puede desarrollar un proceso de concientización integral que permita a las personas involucradas reconocer los patrones destructivos de una sociedad patriarcal dentro de las vidas cotidianas, así como formas alternativas para cambia estos procesos.
- Es importante reconocer que la Teoría de Género va más allá de definir a la población de acuerdo al sexo biológico. Es una perspectiva crítica hacia la cultura y la sociedad, por lo que es necesario que las mujeres desarrollen conocimientos sobre esta teoría, de manera que puedan incorporarlas en sus vidas cotidianas, para que así se pueda ir reduciendo una serie de problemáticas que afecta a toda la población.
- Es esencial que la Teoría de Género se perciba como una llave para abrir oportunidades, por lo que es necesario que se trabaje dentro de la vida cotidiana y abarcar de forma integral todos los elementos que conforman a un persona, especialmente a nivel psicológico y espiritual, pues no lograría crear un puente de comunicación entre la persona y su ambiente.
- La OMS (2007) conceptualiza a la salud mental como un estado de bienestar, en el que la persona tiene consciencia de sus capacidades y puede afrontar las dificultades normales de la vida. En este sentido es importante incorporar la Teoría de Género dentro de cualquier práctica que se vaya a realizar, ya que como se vio en este Trabajo Final de Graduación, los procesos de socialización y ejes identitarios afectan directamente la salud de las personas y sus formas de autocuidado, pues restringen a las personas a seguir dentro de un patrón de

comportamientos que muchas veces son dañinos para ellos y ellas mismos y mismas.

- El cuidado de la salud mental debe ser conceptualizado más allá de la asistencia a personas con enfermedades mentales o algún tipo de discapacidad, donde se comprenda a la persona como un ser integral, donde la salud mental también implicado no la prevención de enfermedades mentales, sino también el cuidado del cuerpo físico y el desarrollo de un sentido espiritual.

- El empoderamiento y el autocuidado son parte de un mismo proceso. Estos conceptos se entrelazan. Hay una doble implicación, ya que en la medida en que se las mujeres se empoderen así desarrollan su autocuidado y viceversa. Son procesos que no pueden ser aislados ya que al hacerlo implicaría continuar con los mandatos de una sociedad patriarcal y mantener los roles establecidos dentro de los ejes identitarios.

- El autocuidado se construye en base a cada persona y sus cotidianidades, no se puede simplemente enseñar técnicas es necesario que haya un proceso de concienciación sobre el amor a ellas mismas y romper con los patrones que impiden que se dé este amor. Este proceso implica que las participantes deben adentrarse dentro de un plano más lúdico, y por tanto simbólico, donde la deconstrucción del concepto de autocuidado ira más relacionado al disfrute y al reconocimiento de ellas mismas como principales expertas y prioridad en sus vidas.

- Así como el empoderamiento y el autocuidado están entrelazados, el autoconocimiento es el punto de unión entre ambos. En la medida en que las mujeres aprehenden sobre ellas mismas y van encontrando sus voces interiores, representadas en el arquetipo de la Mujer Salvaje, van adquiriendo poder sobre ellas y deseos de cuidar y defender a esa persona que están conociendo.

- El autoconocimiento implica ir un paso más allá de saber cuáles son las preferencias o desagradados, es un proceso de reconocimiento y aceptación, que en el caso de las mujeres implica romper con los mandatos más fuertes de la sociedad patriarcal, ya que significa adentrarse en lo desconocido de la personalidad y definirse a ellas mismas por lo que ellas digan y no lo que la sociedad quiere que sean.

- Propiciar un trabajo participativo de las integrantes desde el principio en los talleres fomenta el empoderamiento y ayuda al proceso de deconstrucción ya que

les recuerda que estas son las expertas sobre sí mismas y su vida cotidiana. En la medida en que este proceso de deconstrucción se desarrolló las participantes fueron aprehendiendo nuevos conceptos y personalizándolos, por medio de espacios lúdicos, por lo que permite cuestionarse la realidad y crear un nuevo significado sobre este y ellas mismas.

- Se rompieron esquemas sobre lo que inicialmente definían las integrantes como el autocuidado, la feminidad, la vida cotidiana y el empoderamiento, donde los conceptos se individualizaron, así como la inclusión de la intuición y la espiritualidad como parte necesaria del autocuidado y el empoderamiento

- El empoderamiento-intuitivo es crear un puente entre lo mundano y lo espiritual, es romper con las dicotomías establecidas por una sociedad patriarcal y establecer puntos de unión, donde la mujer pueda concebirse como un ser integral y crecer a partir de esto.

- La figura de la Mujer salvaje es esencial en los procesos de autocuidado y empoderamiento pues permiten crear una conexión entre la mujer y su voz interior permitiendo encontrarse a ella misma. Esto implica que los procesos de empoderamiento y autocuidado necesitan de un proceso de autoconocimiento, el cual estará íntimamente relacionado con la Mujer Salvaje, por ser el arquetipo del conocimiento sobre la feminidad, además de generar un sentido de rebeldía y cuestionamiento sobre la cotidianidad.

- La figura de la Mujer salvaje como parte de un contexto de subversión contra el sistema patriarcal, permite a las mujeres construirse una identidad que no tiene que relacionarse con los mandatos de un sistema hegemónico, sino que se basa en la toma de decisiones y la apertura de reconocerse a sí misma como una persona digna de derechos. Esto es un proceso de empoderamiento-intuitivo, donde no solo se desarrollan habilidades para la toma de decisiones y el asumirse como sujeta de derechos, sino que también implica un punto de encuentro con ella misma a nivel intuitivo y espiritual, al encontrar la voz interior presente el arquetipo de la Mujer Salvaje.

#### *5.1.1 Desarrollo de Metodología*

- La introducción de la Teoría de Género en la metodología fue uno de los mayores aportes que se pudieron haber realizado ya que fomentó un

proceso de crecimiento personal dentro de un contexto social y de una realidad histórica, fomentando un proceso de cuestionamiento de la cotidianeidad.

- La Teoría de Género permitió que las mujeres se vieran a ellas mismas dentro de un contexto histórico y social y, a su vez, vieran a otras mujeres como parte de este contexto fomentando un empoderamiento a nivel social y grupal (León, 2002).

- La aplicación de nuevas técnicas como las transpersonales deben realizarse siempre dentro de un contexto donde la población ya haya tenido experiencias con este tipo de técnicas o similares, de manera que se sienta cómodas con la aplicación de estas. Los resultados que surgieron de ellas fueron muy buenos pues crearon conexiones entre las miembros del grupo y con ellas mismas.

- El uso de actividades artísticas como el dibujo o análisis de canciones permite a las mujeres a expresarse dentro de un marco de seguridad por lo que las experiencias y los aprendizajes se integran dentro de la cotidianeidad de las participantes. Permite conocer el crecimiento individual de las mujeres, pues brinda una mayor intimidad a la hora de expresarse. Asimismo abrió puertas acerca de los diferentes símbolos que surgen alrededor de la femineidad, de manera que las participantes empezaron a desarrollar conciencia sobre la sociedad patriarcal y sus mandatos.

- Al concienciar sobre la historia y la influencia de sociedad patriarcal en esta, ayudo al grupo a entender mejor los mandatos que se han impuesto a las mujeres y su cuerpo. Se desarrolla un sentido de importancia sobre como el cuidado y aceptación de este. El hecho de darle al cuerpo un papel dentro de los talleres, permitió un impacto amplificado de su bienestar, una mayor absorción del conocimiento, pues permite una integración entre sus emociones y la información recibida en los talleres.

## **5.2 Recomendaciones.**

### *5.2.1 Recomendaciones al Ministerio de Seguridad Pública. Departamento de Equidad de Género*

- Se considera importante que se continué con este tipo de iniciativas en el Ministerio de Seguridad Pública, donde las y los



funcionarias y funcionarios puedan tener una nueva perspectiva, por medio de la incorporación de la Teoría de Género.

- Es esencial que se desarrolle una política transversal Institucional de empoderamiento y autocuidado para las mujeres del Ministerio de Seguridad Pública, que abarque a toda la población incluyendo policías y funcionarias administrativas.

- Para la realización de futuros proyectos con este departamento se recomienda que se coordinen mejor las fechas para la realización de estos, de manera que no haya problemas con los permisos para que las y los empleados salgan de sus trabajos para asistir a estas actividades.

- Es importante que se dé una continuación de la aplicación de la Metodología en este grupo, de manera que se fortalezcan los conocimientos adquiridos así como la incorporación de nuevas experiencias. Asimismo sería oportuno que se aplicara esta metodología con mujeres policías, así como la conformación de grupos de apoyo dentro del Ministerio de Seguridad Pública para mujeres policías.

#### *5.2.2 Recomendaciones a la Universidad Nacional de Educación a Distancia. Maestría de Violencia Social e Intrafamiliar*

- Continuar con los cursos establecidos, ya que permiten el desarrollo de conocimientos sobre la Teoría de Género y derechos humanos, el cual es esencial para la aplicación de cualquier proceso de autocuidado o empoderamiento

- Generar nuevos cursos que abarquen una mayor discusión sobre el proceso de empoderamiento y los ejes identitarios para un mayor entendimiento sobre la construcción de los procesos de socialización y construcción de roles de género.

#### *5.2.3 Recomendaciones para futuras aplicaciones de la metodología de Talleres Vivenciales sobre Autocuidado y Autoconocimiento basado en el Libro Mujeres que Corren con los lobos de Clarissa Pinkola Estés (2001).*

- El módulo de *La Huesera* es un módulo esencial, su aplicación permitirá que las mujeres puedan entender el porqué se realizan las diversas actividades, así como el inicio para la construcción de una nueva perspectiva o el desarrollo de un sentido crítico hacia su vida cotidiana.

- Con la inclusión del Módulo de *La Huesera* se brinda la oportunidad de desarrollar en las mujeres un proceso de empoderamiento y autocuidado más integral, pues se coloca a las participantes como sujetas críticas de su vida cotidiana y de la sociedad, fomentando el sentido autoconocimiento y fortaleciendo el empoderamiento.
- Para la aplicación de esta metodología es necesario tener bases fuertes en salud y Teoría de género, de manera que las y los profesionales que gusten aplicar dichas actividades puedan sacar el mayor provecho de esto y generar buenos resultados.
- Es importante que cuando se vaya a aplicar dicha metodología se tome en cuenta las características particulares del grupo, de manera que se pueda aprovechar al máximo las actividades y alcanzar los objetivos propuestos.

## Referencias Bibliográficas

### Referencias bibliográficas consultadas

- Ayala, R. (2003). *Clase y Género*. Ciencias Sociales, 101-102, 57-70
- Castañedo, C., Brenes, A., Jensen, H., y otros. (1993). *Seis enfoques terapéuticos*. México D.F.: Editorial El Manual Moderno.
- Castro, N. y Pérez, S. (2010). Programa de intervención de enfermería, con perspectiva de género, para el fortalecimiento del autocuidado de la salud dirigido a mujeres trabajadoras sexuales vinculadas a la Asociación La Sala, 2009 (Tesis para optar por la licenciatura en enfermería) Universidad de Costa Rica, Escuela de Enfermería, San Pedro Montes de Oca, S.J.
- Chopra, D. (2003). *SincroDestino*. Bogotá: Distribuidora y Editora Aguilar, Altea, Taurus, Alfaguara, S.A.
- Claramunt, M. C. (2000). *Casitas quebradas: el problema de la violencia doméstica en Costa Rica*. San José. Editorial UNED.
- Johnson, K. y Rivera, M. (2003) *Recobrando tu Niñ@ Interior: Traducción, resumen y adaptación de Recovery of Your Inner Child de Lucia Capacchione*. San José, Costa Rica: Módulo de Psicología de la Salud, Universidad de Costa Rica.
- Johnson, R. (1976). *SHE: Understanding Feminine Psychology*. Toronto: Religious Publishing.
- Jung, C. (1961). *Recuerdos, sueños, pensamientos*. Nueva York: Pantheon Books.
- Referencias electrónicas*
- Araya, J.M. (2004). Un Acercamiento a la Construcción Identitaria de las Mujeres Mapuche Rurales en el Actual Contexto de Modernización”. Estudio de caso acerca de la Identidad de las Mujeres Mapuche en la Comunidad Lakenche “Rucatraro”- Lago Budi, Comuna de Puerto Saavedra, Novena Región de la Araucanía. (Tesis para Profesional de Sociólogo). Universidad de Chile Facultad de Ciencias Sociales Departamento de Sociología, Santiago, Chile. Encontrado en [http://www.tesis.uchile.cl/tesis/uchile/2004/araya\\_m/sources/araya\\_m.pdf](http://www.tesis.uchile.cl/tesis/uchile/2004/araya_m/sources/araya_m.pdf)
- Betancor, M.V. (2011) *Empoderamiento: ¿una alternativa emancipatoria?* . Revista Margen: Revista de trabajo social y ciencias sociales, 61.

- Bruder, M. (2004). *Implicancias del cuento terapéutico en el bienestar psicológico en mujeres y sus correlatos*. Consultado en <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/psic/v5n2/v5n2a03.pdf>.
- Carranza, V. (2002). *El concepto de salud mental en psicología humanista–existencial*. Universidad Católica Boliviana 1(1). Consultado en <http://www.ucb.edu.bo/publicaciones/Ajayu/volumen%201.1/articulos/ElConceptoDeSaludMentalEnLaPsicologiaHumanista.pdf>
- Casique, I. (2010). Factores de empoderamiento y protección contra la violencia. *Revista Mexicana de Sociología* 72(1), págs. 37-71. Consultado en <http://www.ejournal.unam.mx/rms/2010-1/RMS010000102.pdf>.
- Delgado-Piña, D., Zapata-Martelo, E., Martínez-Corona, B. y Alberti Manzanares, P. (2010). Identidad y empoderamiento de mujeres en un proyecto de capacitación. *Ra Ximhai*, 6 (3), 453-467. Encontrado en <http://www.uaim.edu.mx/webraximhai/Ej-18articulosPDF/13-EmpoderamientoMujeres.pdf>
- Instituto Nacional de las Mujeres. (2010) *Las brechas de género en Costa Rica: compendio de indicadores estadísticos de género*. Colección Estadísticas de la desigualdad por género 4. Encontrado en [http://biblioteca.icap.ac.cr/BLIVI/COLECCION\\_UNPAN/BOL\\_SEPTIEMBRE\\_2012\\_54/INAMU/2010/brechas\\_genero\\_Costa\\_Rica.pdf](http://biblioteca.icap.ac.cr/BLIVI/COLECCION_UNPAN/BOL_SEPTIEMBRE_2012_54/INAMU/2010/brechas_genero_Costa_Rica.pdf)
- Juárez A. (2004). *Factores psicosociales relacionados con la salud mental en profesionales de servicios humanos en México*. *Ciencia y Trabajo*. 6 (14):189-196. Consultado en <http://www.cienciaytrabajo.cl/pdfs/14/Pagina%20189.PDF>
- Jung. (1935/2009). *Arquetipos e inconsciente colectivo*. Barcelona: Editorial Paidós Ibérica. Consultado en <http://books.google.co.cr/books?id=ExwDS2ikAJ8C&q=arquetipos#v=twopage&q=arquetipos&f=tru>
- Maslow, A. (1954/1991). *Motivación y Personalidad*. Madrid: Ediciones Santos y Díaz. Consultado en [http://books.google.com/books?id=8wPdJ2Jzqg0C&pg=PA21&dq=Una+teor%C3%ADa+sobre+la+motivaci%C3%B3n+humana&hl=es&ei=AkWOTqOMJcm1tgeC0JyODA&sa=X&oi=book\\_result&ct=result&resnum=1&ved=0CCwQ6AEwAA#v=onepage&q=Una%20teor%C3%ADa%20sobre%20la%20motivaci%C3%B3n%20humana&f=false](http://books.google.com/books?id=8wPdJ2Jzqg0C&pg=PA21&dq=Una+teor%C3%ADa+sobre+la+motivaci%C3%B3n+humana&hl=es&ei=AkWOTqOMJcm1tgeC0JyODA&sa=X&oi=book_result&ct=result&resnum=1&ved=0CCwQ6AEwAA#v=onepage&q=Una%20teor%C3%ADa%20sobre%20la%20motivaci%C3%B3n%20humana&f=false)
- Meza, A., Tuñón, E., Ramos, D., Kauffer, E. (2002). "Progresas" y el empoderamiento de las mujeres. Estudio de caso en Vista Hermosa, Chiapas. *Papeles de población*. Consultado en <http://redalyc.uaemex.mx/pdf/112/11203103.pdf>.

Onwuegbuzie, A., Dickinson, W., Leech, N. y Zoran, A. (2011). *Un marco cualitativo para la recolección y análisis de datos en la investigación basada en grupos focales*. Paradigmas 3(2). Consultado en <http://publicaciones.unitec.edu.co/ojs/index.php/PAR/article/view/20>

### Referencias bibliográficas citadas

- Alpízar, L. y Fernández, Y. (2004). *El proceso de empoderamiento femenino y la capacidad de la resiliencia: un estudio de caso con el grupo de apoyo mujeres unidad en amistad, San Ramón de Alajuela* (Tesis de Licenciatura impresa) Universidad de Costa Rica, San Pedro de Montes de Oca: S. J.
- Alvarado, N. (2012). *Talleres con cuentos del libro Mujeres que Corren con los Lobos de Clarisa Pínkola Estés para el fortalecimiento del autocuidado para el empoderamiento de mujeres del Grupo AMCRES (Amigas y Cómplices Rompiendo el Silencio) de Tejarcillos de San Felipe de Alajuelita, desde la asociación de Mujeres en Salud (CASA AMES)*. Práctica profesionalizante de Licenciatura en Psicología. Universidad de Costa Rica.
- Amóros, C. (2005). *Dimensiones del poder desde la perspectiva feminista*. RIFP 25. P. 11-33
- Araya, B. (2012). *Estrategias preventivas de autocuidado para contrarrestar las consecuencias de la disponibilidad jurídica en la calidad de vida de las juezas del juzgado de violencia doméstica del segundo circuito judicial de Guanacaste, período 2010-2011*. (Tesis de maestría profesional en violencia intrafamiliar y de género). Universidad de Costa Rica. Universidad Nacional.
- Arroba, A. (1993). *El derecho de Saber. Nuestros cuerpos, Nuestra Historia*. Instituto de estudios de la Mujer, Universidad Nacional, C.R.
- Ayala, R. (2003). *Clase y Género*. Ciencias Sociales, 101-102, 57-70
- Barboza, P. (2008). *"Desde mi cuerpo": un modelo para el abordar la violencia contra las mujeres a través de la danza* (Tesis de Magíster impresa), Universidad de Costa Rica, San Pedro de Montes de Oca, S. J

- Bass, E. y Davis, L. (1995). *El Coraje de Sanar: Guía para las mujeres supervivientes de abuso sexual en la infancia*. Barcelona: Edit. Urano.
- Barrantes, B. (2009). *Construcción de salud integral a partir de técnicas alternativas: una práctica comunitaria con mujeres del grupo de apoyo de Tejarcillos de San Felipe de Alajuelita, desde la Asociación de Mujeres en Salud (Casa AMES)* (Practica dirigida impresa) Universidad de Costa Rica, San Pedro de Montes de Oca, S. J
- Boix, M. (2008). *¿Qué es el patriarcado?* Diccionario de estudios de género y feminismos. Editorial Biblos.
- Calvo, R. (2006). *Desarrollo de la autonomía y la capacidad de organización de un grupo de mujeres: sistematización de una experiencia de talleres de empoderamiento en Torremolinos de Desamparados* (Tesis de Maestría impresa), Universidad de Costa Rica, San Pedro de Montes de Oca, S. J.
- Campos, A. y Salas, J.M. (2002). *El placer de la vida. Sexualidad infantil y adolescente: su pedagogía a cargo de persona adultas*. Instituto WEM y UNFPA. San José.
- Capacchione, L. (1991). *Recovery of your inner child*. New York: Simon & Schuster.
- Castro, N. y Pérez, S. (2010). *Programa de intervención de enfermería, con perspectiva de género, para el fortalecimiento del autocuidado de la salud dirigido a mujeres trabajadoras sexuales vinculadas a la Asociación La Sala, 2009* (Tesis de licenciatura en enfermería, versión impresa) Universidad de Costa Rica.
- Ehreinreich, B. y English, D. (1973). *Brujas, Comadronas y Enfermeras*. Barcelona: Ediciones de les dones.
- Facio A. & Fries L. (1999). *Feminismo, género y patriarcado*. Género y derecho. Colección Contraseña, Estudios de género. Serie Casandra.
- González, M. & Blanco, G. (1985). *Aprendiendo a ser mujer*. San José: Editorial Nueva Década.
- Hernández, R; Fernández-Collado, C. y Baptista, P. (2006). *Metodología de la Investigación*. (4ª. ed. México: Mc Graw Hill.

- Hidalgo, D. (1999). *Identidad de género de las mujeres rurales en el grupo: mujeres en marcha Los Criques, San Ramón* (Tesis de Licenciatura impresa), Universidad de Costa Rica, San Pedro de Montes de Oca, S. J.
- Jalmert, L. (2006). *La violencia masculina contra las mujeres y el orden de poder de género*. Giza Eskubideak Derechos humanos. Depto. de Educación. Universidad de Estocolmo.
- Jung, C. (1935/2009). *El hombre y sus símbolos*. Buenos Aires y Barcelona: Editorial Paidós.
- Jung, C. (1921/1995) *Tipos psicológicos*. Buenos Aires: Editorial Sudamericana.
- Kepner, J. (1992) *Un enfoque Gestalt para el trabajo corporal en psicoterapia*. Bogotá: Ed. El Manual Moderno.
- Lamas, M. (2002), “*La antropología feminista y la categoría género*”. En: *Cuerpo, Diferencia Sexual y Género*, México: Taurus,
- León, M. (2002). *El empoderamiento en la teoría y práctica del feminismo*. Acta Sociológica, 36, 59-83.
- Lerner, L. (1990). *La creación del patriarcado*. Traducción castellana. Editorial Crítica. Barcelona.
- Mathes Cannes, P. (2004). *Trauma: Sanación y Transformación. Despertando un nuevo corazón, con prácticas de cuerpo-mente-espíritu*. Managua. Centro Ecuménico Antonio Valdivieso.
- McNeilly, G. (2006). *Group Analytic Art Therapy*. Londres: Jessica Kingsley Publishers.
- Méndez, N. (2004). *Un acercamiento al cuento infantil desde la perspectiva de género: estereotipos en el cuento infantil*. Revista Educare / Centro de Investigación y Docencia en Educación (CIDE), Hogeschool Leiden, 4(7), pp. 127-140.
- Moccio, F. (1991). *El taller de terapias expresivas*. México, D.F.: Editorial Paidós Mexicana.
- Palma, M. (s.f.). *Olympe de Rouge y su Declaración de los Derechos de la Mujer./EN/ Módulo Caminando hacia la Igualdad Real*. Ilanud.

Prados, I. (2006). *Dinámica de grupos y "percepción continua"*. Cochabamba: Centro Gestalt de Cochabamba (Cegco).

Estés, C. (2001). *Mujeres que Corren con los Lobos*. Madrid: Suma de Letras.

Rebullida, I. (2010). *Propuesta de autocuidado desde las propias experiencias de las funcionarias de la Delegación de la Mujer del Instituto Nacional de las Mujeres (Inamu), Área de Violencia de Género* (Tesis de maestría profesional en violencia intrafamiliar y de género, versión impresa) Universidad de Costa Rica.

Walch, S. (2006). *La psicología Transpersonal y la respiración holotrópica*. Disertación en el programa de MA en los estudios sobre la Paz. Universidad de Innsbruck.

Zamora, A., Quirós, E. & Fernández, M. (1996). *Voy paso a paso. Empoderamiento de las mujeres, negociación sexual y condón femenino*. Organización Mundial de la Salud. Inciensa. San José.

Zamora, G. (2012). *Práctica profesional de psicología clínica y de la salud en el Hospital San Rafael de Alajuela una intervención gradual para enfrentar la violencia de género: autocuidado en mujeres*. (Tesis de Maestría Profesional en Psicología Clínica y de la Salud). Universidad de Costa Rica.

#### *Referencias Electrónicas*

Agras, M.X. (2007). *Ciudadanía, Globalización y Feminismo*. Ciudad de Mujeres. Extraído en <http://www.ciudaddemujeres.com/articulos>

Alcalá, M. (2010). *El cuento como facilitador del ambiente terapéutico*. Consultado en [http://www.bibliopsiquis.com/bibliopsiquis/bitstream/10401/1035/1/27m1cof545495\\_.pdf](http://www.bibliopsiquis.com/bibliopsiquis/bitstream/10401/1035/1/27m1cof545495_.pdf)

Almazán de Pablo, D. (2007). *La psicología y psicoterapia en Jung*. Consultado en 13 de mayo del 2010 en [www.soriaymas.com/documento/66\\_psicoanálisis%20de%20jung.pdf](http://www.soriaymas.com/documento/66_psicoanálisis%20de%20jung.pdf)

Alonso, J. (2004). *La psicología analítica de Jung y sus aportes en la psicoterapia*. Universidad Psicológica de Bogotá 3(1). Consultado en 13 de Mayo del 2010 en [redalyc.uaemex.mx/redalyc/pdf/647/64730107.pdf](http://redalyc.uaemex.mx/redalyc/pdf/647/64730107.pdf)



- Arango, Y. (2003). *Autocuidado, género y desarrollo humano: fundamentos para pensar la salud y la sexualidad de las mujeres*. XVI congreso mundial de sexología. Sexualidad y desarrollo humano: del discurso a la acción. Habana, Cuba. Encontrado en [www.aladefe.org/ponencias/AUTOUIDADOCUBA2003.doc](http://www.aladefe.org/ponencias/AUTOUIDADOCUBA2003.doc)
- Arango, Y. (2005). *La salud como derecho humano y la salud integral de las mujeres: ¿mandatos aun invisibles?*. Encuentro regional por la defensa del derecho a la salud: una agenda común. Santiago, Calí. Encontrado en <http://camimujeres.org/ponencias/12.pdf>
- Arango, Y. (2007). *Autocuidado, género y desarrollo humano: hacia una dimensión ética de la salud de las mujeres*. La Manzana de la Discordia 2(4). pág. 107-115. Consultado en <http://etnicoraciales.univalle.edu.co/Manzana4.pdf#page=107>.
- Asamblea Legislativa de la República de Costa Rica. (1973). *Ley 5395. Ley General de Salud*. San José, Costa Rica. Encontrado en [http://www.ccss.sa.cr/normativa\\_categoria?id=3](http://www.ccss.sa.cr/normativa_categoria?id=3)
- Bastidas, J. (2008). Género y educación para la paz: tejiendo utopías posibles. *Revista Venezolana de estudios de la Mujer* 13(31). Universidad Centroccidental Lisandro Alvarado. Caracas. Encontrado en [http://www.scielo.org.ve/scielo.php?pid=S1316-37012008000200007&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.org.ve/scielo.php?pid=S1316-37012008000200007&script=sci_arttext)
- Barboza, P. (2008). *"Desde mi cuerpo": un modelo para el abordar la violencia contra las mujeres a través de la danza* (Tesis de Magíster impresa), Universidad de Costa Rica, San Pedro de Montes de Oca, S. J
- Bautista, B. (2009) *Taller literario "Mujeres que corren con lobos"*. Consultado en <http://comunicartepic.blogspot.com/search?q=mujeres+que+corren+con+lobos>
- Berenzon, S., Saavedra, N., Alanis, S. (2009). *Estrategias Utilizadas por un Grupo de Mujeres Mexicanas para Cuidar su Salud Emocional: Autoatención y Apoyo Social*. Instituto Nacional de Psiquiatría. Consultado en [dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3120541](http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3120541)

- Bermúdez, M., Matud, M. y Buela-Casal, G. (2009) Salud Mental de las Mujeres Maltratadas por su Pareja en El Salvador. *Revista Mexicana de Psicología* 26 (1). Pp. 51-59. Encontrado en <http://www.redalyc.org/pdf/2430/243016317005.pdf>
- Blázquez, M. y Cornejo, M. (2013). *Empoderamiento de género en las medicinas alternativas y complementarias (MAC) de influencia New Age ¿es el holismo feminista?*. Dpto. Antropología Social. Facultad de Ciencias Políticas y Sociología. Universidad Complutense de Madrid. Campus de Somosaguas. Encontrado en <http://www.fes-web.org/congresos/11/ponencias/1133/>
- Bolaños, E. y Blázquez, M. (2011). *Taller 2: Amores, sexualidades y autocuidado*. Amores, sexualidades y autocuidado VII Jornadas sobre Violencias de género y VIH. Toledo. Encontrado en <http://creacionpositiva.org/AREAS-SERVICIOS/derechos-e-incidencia-politica/jornadas-de-violencias-genero-y-vih-crea/VII%20JORNADAS%20VIOL/taller2%20amores%20definitico.pdf>
- Castañeda, I.E. (2007). *Reflexiones teóricas sobre las diferencias en salud atribuibles al género*. *Revista Cubana Salud Pública* 33(2). Escuela Nacional de Salud Pública. Cuba. Encontrado en [http://www.scielosp.org/scielo.php?pid=S0864-34662007000200011&script=sci\\_arttext](http://www.scielosp.org/scielo.php?pid=S0864-34662007000200011&script=sci_arttext)
- Chinchilla, L. y Rojas, M. (2003). *Empoderamiento de las mujeres superando relaciones de violencia de pareja*(Tesis de Magíster Scientiae Universidad Estatal a Distancia). Recuperado de <http://www.uned.ac.cr/SEP/recursos/investigaciones/Violencia/Mujeresrelaciones.pdf>.
- Claramunt, C. (1999). *Ayudándonos para ayudar a otras: guía para el autocuidado de quienes trabajan en el campo de la violencia intrafamiliar*. Organización Panamericana de la Salud, Programa Mujer, Salud y Desarrollo. San José, C.R. Encontrado en [www.nodo50.org/mujeresred/violencia\\_guia\\_autocuidado.doc](http://www.nodo50.org/mujeresred/violencia_guia_autocuidado.doc)
- Comisión de Mujeres y Desarrollo (2007). *El proceso de empoderamiento de las mujeres. Guía Metodológica*. Consultado en [http://www.atol.be/docs/publ/gender/proceso\\_empoderamiento\\_mujeres\\_CFD.pdf](http://www.atol.be/docs/publ/gender/proceso_empoderamiento_mujeres_CFD.pdf).

- Contreras, M., González, R., Silvia León, S., Aldrete, G. y Hidalgo, G. (2014). *Autocuidado de la salud en trabajadoras del sector informal en Guadalajara (México)*. Una perspectiva de género. *Revista Uninorte* 30(1), Mexico. Encontrado en <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=81730850003>
- Delgado, J., Deuma, I., Fuentes, G. & Salinas, A. (2004). *Avanzando Hacia Un Clima Laboral Saludable*. Universidad Austral de Chile. Encontrado en [http://medicina.uach.cl/saludpublica/diplomado/contenido/trabajos/4/Puerto%20Montt%202004/Clima\\_laboral\\_saludable.pdf](http://medicina.uach.cl/saludpublica/diplomado/contenido/trabajos/4/Puerto%20Montt%202004/Clima_laboral_saludable.pdf)
- EducaRueca. (2006). *Libro-Auuuuuu. Mujeres que corren con lobos*. Consultado en <http://www.educarueca.org/spip.php?article185>
- Fisher, M.A. (2007). *Salud Mental y Autocuidado: practicas organizacionales y de capacitación en funcionarios y funcionarias de la ilustre Municipalidad de El Bosque*. (Tesis de Licenciatura en Psicología). Universidad de Academia de Humanismo Cristiano. Encontrado en <http://bibliotecadigital.academia.cl/bitstream/123456789/898/1/tpsico248.pdf>
- Godina, C. (2001). *Resumen de tesis: la teoría de género en la perspectiva fenomenológica del cuerpo lívido*. *La lámpara de Diógenes* 02(3). Recuperado de [redalyc.uaemex.mx/redalyc/pdf/844/84420305.pdf](http://redalyc.uaemex.mx/redalyc/pdf/844/84420305.pdf).
- Gómez, M. (2000). *Análisis de contenido cualitativo y cuantitativo: Definición, clasificacion y metodología*. *Revista de Ciencias Humanas* 20. Encontrada en <http://www.utp.edu.co/~chumanas/revistas/revistas/rev20/gomez.htm>
- González, M.C y Delgado, Y. (2007). Cotidianeidad y violencia basada en género claves epistemológicas. *Revista Venezolana de Estudios de la Mujer* 12(29). Encontrado en [http://www.scielo.org.ve/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1316-37012007000200008&lng=en&nrm=iso&tlng=es](http://www.scielo.org.ve/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1316-37012007000200008&lng=en&nrm=iso&tlng=es)
- Grela, C y Lopez, A. (2000). *Mujeres, Salud Mental y Género*. Consultado en [www.inau.gub.uy/biblioteca/musa.pdf](http://www.inau.gub.uy/biblioteca/musa.pdf) .
- Guevara, M., Muñoz, E. y Seguel, V. (2006). *Autocuidado en funcionarios de salud: ¿qué estamos comunicando?*. Módulo I: Tendencias en Salud Pública: Salud Familiar y

Comunitaria y Promoción. Programa de Diplomado en Salud Pública y Salud Familiar. Encontrado en <http://medicina.uach.cl/saludpublica/diplomado/contenido/trabajos/1/Osorno%202006/Autocuidado%20en%20funcionarios%20de%20salud%20Que%20estamos%20comunicando.pdf>

Harré R. y Lamb, R. (1992). *Diccionario de Psicología social y de la personalidad*. Barcelona, Edición Paidós. Consultado 8 de octubre del 2010 en [http://books.google.com.mx/books?id=JoXOMrJSckwC&printsec=frontcover&source=gb\\_s\\_ge\\_summary\\_r&cad=0#v=onepage&q=actividad&f=false](http://books.google.com.mx/books?id=JoXOMrJSckwC&printsec=frontcover&source=gb_s_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q=actividad&f=false)

Hernández, R. y Pacheco, B. (2009a). *Nueva mirada psicológica al “ser mujer:” despertar, transgredir y renacer en el arte*. Ciencia y sociedad: 34 (3). Instituto Tecnológico de Santo Domingo. Republica Dominicana. Encontrado en <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=87012995001>

Hernández, R. y Pacheco, B. (2009b). *De la culpa a la redención: hacia una nueva psicología*. Ciencia y sociedad: 34 (4). Instituto Tecnológico de Santo Domingo. Republica Dominicana. Encontrado en <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=87014516002>

Homan, K, Jara, P & Mora, M. (2004). *Manual de Orientación para la Reflexividad y el Autocuidado. Dirigido a Coordinadores de Equipos Psicosociales de los Programas del Sistema de Protección Social Chile Solidario*. Gobierno de Chile. Chile. Encontrado en [http://www.chilesolidario.gob.cl/administrador/arc\\_doc/12471430384ba8c2343ecf9.pdf](http://www.chilesolidario.gob.cl/administrador/arc_doc/12471430384ba8c2343ecf9.pdf)

Hursch, E. (2003) Construyendo la relación entre la mujer y el medio ambiente. Extraído del Libro Genero y Ambiente. Edición Plaza y Valdez S.A, México D.F. Encontrado en [https://books.google.co.cr/books?id=a8OMVcVjmLsC&pg=PA40&lpg=PA40&dq=%22ejes+identitarios%22+feminismo&source=bl&ots=bhHGa-mgen&sig=xOJ-3UEVVO3AG6-mpzEhFkPr78Y&hl=es-419&sa=X&ei=dXoYVY4QxaE2r\\_KCKA&redir\\_esc=y#v=onepage&q=%22ejes%20identitarios%22%20feminismo&f=false](https://books.google.co.cr/books?id=a8OMVcVjmLsC&pg=PA40&lpg=PA40&dq=%22ejes+identitarios%22+feminismo&source=bl&ots=bhHGa-mgen&sig=xOJ-3UEVVO3AG6-mpzEhFkPr78Y&hl=es-419&sa=X&ei=dXoYVY4QxaE2r_KCKA&redir_esc=y#v=onepage&q=%22ejes%20identitarios%22%20feminismo&f=false)

- Innovarum. (2003). Técnicas de creatividad. Brainstorming. Encontrado en [http://homepage.cem.itesm.mx/alesando/index\\_archivos/MethodoDisMejoraDeProcesos/LluviaDeIdeas.pdf](http://homepage.cem.itesm.mx/alesando/index_archivos/MethodoDisMejoraDeProcesos/LluviaDeIdeas.pdf)
- Instituto Interamericano de los Derechos Humanos (2008). *Guía de Capacitación en Derechos Humanos de las Mujeres: Tejiendo el Cambio*. Consultado en [http://www.iidh.ed.cr/BibliotecaWeb/PaginaExterna.aspx?url=/BibliotecaWeb/Varios/Documentos/BD\\_395509089/Paquete%20pedagogicoguia.pdf](http://www.iidh.ed.cr/BibliotecaWeb/PaginaExterna.aspx?url=/BibliotecaWeb/Varios/Documentos/BD_395509089/Paquete%20pedagogicoguia.pdf).
- Instituto Nacional de las Mujeres. (s.f.). *Panorama de la salud mental en las mujeres y los hombres mexicanos*. México. Encontrado en [http://cedoc.inmujeres.gob.mx/documentos\\_download/100779.pdf](http://cedoc.inmujeres.gob.mx/documentos_download/100779.pdf)
- Justo von Luzer, C.; Spataro, C.; Vázquez, M. (2008). *¿Qué ves cuando me ves? imágenes de mujeres y modos de ver hegemónicos*. Consultado en 13 de abril del 2010 en [http://www.perio.unlp.edu.ar/question/nivel2/articulos/ensayos/justovonlurzeryotros\\_1\\_ensayos\\_18otono2008.htm](http://www.perio.unlp.edu.ar/question/nivel2/articulos/ensayos/justovonlurzeryotros_1_ensayos_18otono2008.htm).
- Lagarde, M. (1996) Perspectiva de género. Consultado en [www.uca.edu.ni/diakonia/Documentos/Diak-71/MARCELA.DOC](http://www.uca.edu.ni/diakonia/Documentos/Diak-71/MARCELA.DOC)
- Lagarde, M. (2001). *Los cautiverios de las mujeres: madresposas, monjas, putas, presas y locas*. Consultado en [www.margen.org/docs/posfat/curso1/ap04\\_04.doc](http://www.margen.org/docs/posfat/curso1/ap04_04.doc).
- Lagarde, M. (2004) *Vías para el empoderamiento de las mujeres*. Proyecto EQUAL I.O. METAL, Valencia. Encontrado en [www.femeval.es/proyectos/ProyectosAnteriores/Sinnovaciontecnologia/Documents/ACCION3\\_cuaderno1.pdf](http://www.femeval.es/proyectos/ProyectosAnteriores/Sinnovaciontecnologia/Documents/ACCION3_cuaderno1.pdf) [
- Lemos, R. (2010). *La conciencia corporal, una puerta a la espiritualidad*. Master en desarrollo humano. Universidad Iberoamericana. Mexico D.F. Encontrado en <http://www.bib.uia.mx/tesis/pdf/015175/015175.pdf>
- León, M. (1997). *Poder y empoderamiento de las mujeres*. Encontrado en [muejresforjadorasdedesarrollo.files.wordpress.com](http://muejresforjadorasdedesarrollo.files.wordpress.com)

- López, C. (2005). *Autoconocimiento de Mujeres de la Colonia Ponciano Arriaga (Estudio de Caso, Tecoman 2002)* (Tesis de Maestra en Trabajo Social con Orientación en Desarrollo Humano y Familia, Universidad de Colima). Consultado en [http://digeset.ucol.mx/tesis\\_posgrado/Pdf/Cecilia\\_Lopez\\_Padilla.pdf](http://digeset.ucol.mx/tesis_posgrado/Pdf/Cecilia_Lopez_Padilla.pdf)
- López, J. (2009). *El cuento terapéutico*. Innovación y Experiencias educativas (21). Consultado en [http://www.csi-csif.es/andalucia/modules/mod\\_ense/revista/pdf/Numero\\_21/JOSE\\_MARIA\\_LOPEZ\\_1.pdf](http://www.csi-csif.es/andalucia/modules/mod_ense/revista/pdf/Numero_21/JOSE_MARIA_LOPEZ_1.pdf).
- Mc Donald, J. (2004). *Salud mental y violencia intrafamiliar: ruptura con el paradigma tradicional de salud mental y propuesta de autocuidado para las personas que atienden situaciones de violencia intrafamiliar*. Ministerio de Salud. San José, C.R. Encontrado en <http://www.bvsde.paho.org/bvsacd/cd65/Saludmental.pdf>
- Márquez, M. (2011). *Policías, crecimiento y salud*. Encontrado en <http://www.escuelagestalt.com/wp-content/uploads/2011/11/Policias-salud-y-crecimiento.pdf>
- Martínez, C. y Coó, S. (2006). *Las tareas de la psique en los cuentos infantiles* (Tesis de Magíster en Psicología Analítica, versión digitalizada) Universidad Católica de Uruguay. Consultado el 13 de Mayo del 2010, en [cgjung.cl/.../doc.../51-las-tareas-de-psique-en-los-cuentos-infantiles-](http://cgjung.cl/.../doc.../51-las-tareas-de-psique-en-los-cuentos-infantiles-)
- Ministerio de Salud, Costa Rica. (2012). *Política Nacional de Salud Mental 2012-2021*. San José, Costa Rica. Encontrado en <http://www.bvs.sa.cr/saludmental/politicasaludmental.pdf>
- Molina, M.; Infante, O.; Goizueta, M.; Donate, N.; Perez, J. (2008). Estrategia Educativa El Desarrollo de Conductas de Autocuidado en Mujeres del Policlínico, Plaza de la Revolución en Cuba. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala* 11(1). Consultado en <http://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/vol11num1/vol11No1Art4.pdf>.

- Naciones Unidas. (2007). *Estadísticas para la equidad de Género*. Santiago de Chile. Encontrado en <http://www.eclac.org/publicaciones/xml/2/29382/Estadisticasequidadgenero.pdf>
- Oliva, J.F. (2011). *Reforma educativa: empoderamiento del sujeto expresando-se con discurso "propio"*. XI Congreso Nacional de Investigación Educativa. Universidad Autónoma de Chiapas. México. Encontrado en [http://www.comie.org.mx/congreso/memoriaelectronica/v11/docs/area\\_08/0988.pdf](http://www.comie.org.mx/congreso/memoriaelectronica/v11/docs/area_08/0988.pdf)
- Ordorika, T. (2009). *Aportaciones sociológicas al estudio de la salud mental de las mujeres*. Tomado de la Revista Mexicana de Sociología 71(4) Pp. 647-674. Encontrado en <http://www.revistas.unam.mx/index.php/rms/article/view/17770>
- Organización Mundial de la Salud. (OMS) (2007). *¿Qué es la salud mental?*. Consultado en 15 de Mayo del 2010 en <http://www.who.int/features/qa/62/es/>.
- Organización Panamericana De La Salud (2003). *Trabajo y salud mental. La perspectiva de género*. Conferencia Hemisférica Sobre Trabajo y Salud Mental, México D.F. Encontrado en <http://dspace.uces.edu.ar:8180/xmlui/handle/123456789/1515?show=full>
- Organización Panamericana de la Salud. (2006). *Fortalecimiento del autocuidado como estrategia de la Atención Primaria en Salud: La contribución de las instituciones de salud en América Latina*. Organización Panamericana de la Salud. Encontrado en [http://www7.uc.cl/prontus\\_enfermeria/html/noticias/precongreso/19447-Fortalecimiento%20Autocuidado%20OPS%20mayo%202006.pdf](http://www7.uc.cl/prontus_enfermeria/html/noticias/precongreso/19447-Fortalecimiento%20Autocuidado%20OPS%20mayo%202006.pdf)
- Pisano, M. (2003). *Mirar desde afuera...y ver*. Rebelión Pan y Rosas. Encontrado en <http://www.rebellion.org/hemeroteca/mujer/031106pisano.htm>
- Porta, L. y Silva M. (s.f.). *La investigación cualitativa: el análisis de contenido en la investigación educativa*. Consultado en <http://www.iiicab.org.bo/Docs/doctorado/dip3version/M2-3raV-DrErichar/porta.pdf>
- Rey, G. (1987). Las huellas de lo social. Interacción, socialización y vida cotidiana. Signo y pensamiento 11, *Revista Javeriana*. Encontrado en <http://revistas.javeriana.edu.co/index.php/signoypensamiento/article/view/37780>

- Reyes, R. (2005). *La autonomía psicológica en mujeres profesionales: análisis de un caso*. Otras Miradas 5(1). Consultado en [redalyc.uaemex.mx/redalyc/pdf/183/18350101.pdf](http://redalyc.uaemex.mx/redalyc/pdf/183/18350101.pdf).
- Rondón, M. (2006). *Salud Mental: un Problema de salud pública en el Perú*. Revista peruana de Medicina Experimental y Salud Publica. Consultado en 15 de mayo del 2010 en [www.scielo.org.pe/pdf/rins/v23n4/a01v23n4.pdf](http://www.scielo.org.pe/pdf/rins/v23n4/a01v23n4.pdf).
- Rosal, R. (1986). El crecimiento personal (o autorrealización): meta de las psicoterapias humanistas. Anuario de psicología 34(1). Consultado en 13 de mayo del 2010 en [www.raco.cat/index.php/AnuarioPsicologia/article/.../88513](http://www.raco.cat/index.php/AnuarioPsicologia/article/.../88513).
- Sáenz, M. (2003). *Cuerpo y Género*. Norte de Salud Mental 17, pág. 17-21. Consultado en 17 de abril del 2010 en [www.ome-aen.org/norte/17/NORTE%2017\\_060\\_17-21.pdf](http://www.ome-aen.org/norte/17/NORTE%2017_060_17-21.pdf).
- Sánchez, M., Aparicio, M. y Dresch, V. (2006 ). *Ansiedad, autoestima y satisfacción autopercibida como predictores de la salud: diferencias entre hombres y mujeres*. Revista *Psicothema* 18 (3), pp. 584-590. Encontrado en <http://www.psicothema.com/psicothema.asp?id=3257>
- Santirso, (2003). *Legislacion sobre salud mental y derechos humanos. Conjunto de Guías sobre Servicios y Políticas de Salud Mental*. Editores Médicos EDIMSA. Encontrado en [http://www.who.int/mental\\_health/policy/legislation\\_module\\_spanish.pdf](http://www.who.int/mental_health/policy/legislation_module_spanish.pdf)
- Schneider, J y Gross, B. (2010). *Los cuentos, espejos del alma: el poder de las fabulas en la terapia sistémico-fenomenológica*. Consultado en <http://www.edicionesobelisco.com/complementos/6547.pdf>.
- Sociedad Latinoamericana para la calidad (2000). Lluvia de ideas (Brainstorming). Encontrado en [http://homepage.cem.itesm.mx/alesando/index\\_archivos/MethodoDisMejoraDeProcesos/LluviaDeIdeas.pdf](http://homepage.cem.itesm.mx/alesando/index_archivos/MethodoDisMejoraDeProcesos/LluviaDeIdeas.pdf)
- Tefarkiris (2003) *Clarissa Pinkola Estés, «Mujeres que corren con los lobos», Crítica literaria*. Consultado en [http://www.apocatasis.com/clarissa-Pinkola\\_-Estés-mujeres-corren-lobos-women-who-run-with-wolven.php#ixzz0t1wFJHvA](http://www.apocatasis.com/clarissa-Pinkola_-Estés-mujeres-corren-lobos-women-who-run-with-wolven.php#ixzz0t1wFJHvA)



- Tobón, O. (s.f.). *El autocuidado. Una habilidad para vivir*. Encontrado en [http://promocionsalud.ucaldas.edu.co/downloads/Revista%208\\_5.pdf](http://promocionsalud.ucaldas.edu.co/downloads/Revista%208_5.pdf)
- Uribe T. (2010). *El autocuidado y su papel en la promoción de la salud*. Encontrado en <http://www.bvsde.paho.org/bvsacd/cd26/fulltexts/0467.pdf>
- Urzelai, R. (2014). *El empoderamiento de las mujeres. La ruta para una vida equitativa y segura*. Trabajo Final de Máster Igualdad y Género en el ámbito público y privado. Repositori Universitat Jaume I. Castellón. Encontrado en <http://repositori.uji.es/xmlui/handle/10234/107662>
- Venegas, M. y Rodríguez, E. (2005). *La magia del encuentro como factor facilitador del cambio en amas de casa en situación de pobreza del Estado de Colima que asisten a talleres vivenciales*. Consultado en <http://www.euskalnet.net/zimentarri/numero3/art01.pdf>.
- Zaldaña, C. (1999). *La unión hace el Poder: Procesos de participación y empoderamiento*. Consultado en [www.generoyambiente.org/admin/admin\\_biblioteca/.../modulo%205.pdf](http://www.generoyambiente.org/admin/admin_biblioteca/.../modulo%205.pdf)

## Anexos

## ANEXOS 7.1 Sesiones de talleres

Cuadro 5. Descripción de los módulos trabajos y sus respectivas actividades. Elaboración propia.

Módulo	Tema	Actividades
<b>La Huesera</b> <sup>31</sup>	Perspectiva de género	Narración del cuento Dramatización: juego de roles Actividades gestálticas Mesas de discusión actividades artísticas como el dibujo Visualización guiada Ejercicios de Tai-chi
<b>Vasalisa</b>	presentación de la Mujer Salvaje	Narración del cuento Mesas de discusión Actividades artísticas como el dibujo, manualidades Visualización guiada Actividades transpersonales
<b>Clan Cicatriz</b>	Unión colectiva, auto aceptación	Narración del cuento Mesas de discusión Actividades artísticas como el dibujo, Visualización guiada Trabajo grupal: creaciones en conjunto Análisis de videos musicales: Fireworks de Kathy Perry y Fuk\$%%/ Perfect de Pink
<b>Barba Azul</b>	Reconocimiento del <i>Depredador</i>	Narración del cuento Mesas de discusión Actividades artísticas como el dibujo, Visualización guiada Actividades de Pan Dam Gun Técnicas de masaje Trabajo grupal: creaciones en conjunto Análisis de canciones: Gitana de Shakira y Niña de La Quinta Estación.

---

<sup>31</sup> Módulo nuevo

Cuadro 6. Modelo de Evaluación Inicial. Elaboración propia.

Modelo de sesión de grupo focal: evaluación inicial	Objetivo	Dinámica	Materiales	Duración
<b>presentación</b>	Realizar una presentación del proyecto y la persona facilitadora a las participantes.	Se hace una presentación del proyecto, se les entregan los documentos sobre consentimiento informado, así como un documento que solicita información personal.	consentimiento informado, documento sobre datos personales	15 minutos
<b>¿Qué es el autocuidado, autoconocimiento y empoderamiento?</b>	Conocer el concepto que tienen las mujeres sobre el autocuidado	En un papel cada una pondrá una palabra sobre lo que consideran que es el autocuidado, que luego se pegará dentro de un papelógrafo con la figura de una flor, el autoconocimiento en otra flor y el de empoderamiento en otra flor	Papeles Lapiceros cinta adhesiva papelógrafo con figura de flor	20 minutos
<b>¿Cómo vivimos el autocuidado en la cotidianidad?</b>	Mostrar a las mujeres las formas en que ellas viven el autocuidado en su cotidianidad	Se presenta tres papelógrafos que contengan los siguientes títulos: autocuidado conmigo misma, autocuidado con mis hijos e hijas (o personas a cargo) y pareja; y autocuidado en mi trabajo. A partir de estos se forma una lluvia de ideas	papelógrafo, pilots, cinta adhesiva	20 minutos
<b>¿Qué hago de mí?</b>	Reconocer las diferentes formas en que las mujeres realizan autocuidado en base a su autoconocimiento	Se entregará a cada participante una hoja y se les dirá que se les hará una serie de preguntas, donde tendrán 15 segundos para responder, si no responden o no saben que indiquen eso en su hoja. Estas preguntas están asociadas a cómo manejan situaciones estresantes, sentimientos dolorosos, así como su conocimiento sobre su forma de actuar ante las situaciones.	Preguntas sobre situaciones hojas de papel lapiceros	15 minutos
<b>autocuidado en los distintos niveles</b>	establecer los diferentes tipos de autocuidado en las participantes en las dimensiones señaladas	Se divide al grupo en 4 subgrupos. Se le entrega a cada uno un papelógrafo y pilots. Se les asigna a cada grupo una dimensión del autocuidado y el autoconocimiento: emocional, mental, corporal y de actividades. Cada subgrupo deberá dibujar las diferentes estrategias que utilizan para tener autocuidado y autoconocimiento en la dimensión que les corresponde.	papelógrafo, pilots,	20 minutos
<b>Cierre: ¿Qué tengo que aprender de mí misma?</b>	Realizar el cierre de la sesión y del diagnóstico	Se les da un folder, donde dentro del habrá una hoja, se les pide que en esta hoja hagan una lista sobre lo que quieren aprender de sí mismas, la cual será usada en todo el proceso.	Folder, hojas, lapicera	15 minutos

Cuadro 7. Módulo 1. La Huesera. Elaboración propia

Actividad	Objetivo	Dinámica	Materiales	Duración
<b>Leer el cuento</b>	Presentar el cuento y buscar la relación de este con la vida de las mujeres	A cada mujer se le entregará el cuento por escrito y la facilitadora se los contará luego se hará una lluvia de ideas para conocer posibles relaciones con sus vidas	El cuento escrito Pilots Papelografo	15 minutos
<b>¿Soy quien creo que soy?</b>	Problematizar las ideas que tienen las mujeres sobre lo que piensan que son y lo que realmente son como mujeres	Cada mujer va a tener en su espalda un rol propio de la mujer como madre, buena, virgen, bruja, entre otras, estas tienen que adivinar cuál es su rol, por medio de las pistas que les dan sus compañeras. Luego se discutirá sobre lo que se sintió y pensó	Carteles con roles femeninos Masking tape	20 minutos
<b>Mis pies</b>	visualizar los estereotipos que las mujeres viven en su cotidianidad	Se entrega a cada integrante dos hojas y se les pide que se quiten los zapatos y dibujen el contorno de sus pies en cada una de las hojas. En el dibujo del pie derecho se les pide que escriban todas aquellas cosas que les han pedido ser desde que son niñas, todos los roles y cosas que necesitaban hacer para estar bien, en el otro pie se escriben todas las cosas que quisieron hacer o ser y que no pudieron por las cosas escritas en el pie derecho. Se discute sobre el proceso de socialización del género y sus consecuencias.	Hojas blancas, lapiceros.	30 minutos
<b>la historia de los huesos de las mujeres</b>	Concientizar sobre la sociedad patriarcal y los efectos de esta en la sociedad.	En base a lo desarrollado por Marcela Lagarde y otras autoras feministas contar la historia de violencia y discriminación que viven y han vivido las mujeres. Para ello se mostraran imágenes de diversas partes de la mujer, para formar una figura femenina.	Imágenes de mujeres.	40 minutos
<b>mi esqueleto</b>	fomentar un espacio para el autoconocimiento de las participantes en relación con la perspectiva de género	Se entrega a cada integrante una bolsita con recortes de huesos, ellas deberán armar el esqueleto y a cada parte asignarle una historia de su cotidianidad, por medio de colores y frases.	Lápices de colores, goma, tijeras, bolsas con esqueletos enteros, hojas blancas.	30 minutos
<b>Dando carne a los huesos.</b>	Brindar estrategias para el autocuidado del cuerpo por medio de técnicas sencillas de Tai-Chi, otorgadas por Mathes Canne (2004)	Aprender a técnicas de Saludo al sol: saludo y recibimiento del sol, dorándose al sol y maduración y cosecha		10 minutos
<b>mi canción</b>	Introducir el arquetipo de la <i>Mujer Salvaje</i> .	Se realiza una visualización guiada, donde se les muestra a la Huesera bailando y cantando alrededor de unos huesos que resultan ser las participantes. Se le oye cantar y decirles algo.		20 minutos

		Al final de la meditación se le indica que comenten sobre la experiencia.		
<b>cierre</b>	concientizar a las participantes sobre su cotidianidad con la perspectiva de género	Se les entregará unas hojas que contienen las preguntas realizadas por Estés sobre la voz de la canción: “¿Qué ha ocurrido con la voz de mi alma? ¿Cuáles son los huesos enterrados de mi vida? ¿Cuándo fue la última vez que corrí libremente? ¿Cómo conseguiré que la vida vuelva a cobrar vida?” luego se conversa sobre los resultados.	hoja con preguntas y lapiceros	20 minutos

Día 2. Encuentro con *Mujer Salvaje*

**Cuadro 8. Módulo Vasalisa. Elaboración propia**

Actividad	Objetivo	Dinámica	Materiales	Duración
<b>Leer el cuento</b>	Presentar el cuento y buscar la relación de este con la vida de las mujeres	A cada mujer se le entregará el cuento por escrito y la facilitadora se los contará luego se hará una lluvia de ideas para conocer posibles relaciones con sus vidas	El cuento escrito Pilots Papelografo	15 minutos
<b>Dejar morir a la madre demasiado buena</b>	Iniciar un proceso donde las mujeres obtengan formas de autocuidado mejores, más adecuadas a su contexto y basadas en su fuerza intuitiva	Se realiza una lista de personas que las han cuidado, así como de acciones que realizaban de niñas para cuidarse de sus miedos y tristezas. Una vez hecha la lista, se prende una candela dentro de un bol, y se hace un ritual donde se deja morir la madre demasiado buena, protectora. Es posible que se sorprendan o se nieguen. Ante esta situación recordar el cuento, cuando la madre muere aparece la muñequita (nuestra intuición). El ritual busca brindar un paso de iniciación hacia algo más profundo como es reconocimiento de nuestra intuición. Cada mujer quemara su lista y a cambio recibirá una muñequita.	Candela Bol muñequita de trapo	25 minutos
<b>Mi muñequita</b>	Dar forma al regalo de la muerte de la madre demasiado buena	Cada mujer decorará la ropa de su muñeca, para personalizarla y hacerla propia	Muñeca de trapos, lentejuelas, cintas, goma, tijeras.	20 minutos
<b>Conociendo a mi muñeca</b>	Introducir el tema de la intuición	A cada mujer se le entrega una hoja, donde las que quieran hablarán con su muñequita. Ellas le harán preguntas a su representación de la intuición y escribirán o dibujarán lo primero que venga a su mente. Luego se comparte lo que aprendieron de sus muñecas.	Hojas Lapiceros	20 minutos
<b>Baba Yaga</b>	Brindar a las mujeres la experiencia de contemplar la fuerza primordial básica (La que Sabe)	Realizar una visualización guiada en donde se les invita a observar a Baba Yaga, pero de manera que a pesar de su terrorífico aspecto, podemos pedirle fuego, pero a cambio ¿que nos pide la bruja? Después de esto cada una realizará una lista sobre lo que les pidió la bruja y un dibujo sobre cómo era la bruja.	Hojas de papel, música relajante, parlantes, lápices de color.	20 minutos
<b>El arco iris de la limpieza</b>	Enseñar a las mujeres una forma para replantear pensamientos y sentimientos, para así	Cada mujer tendrá una hoja separada por arcos, se les pedirá que cierren los ojos y piensen en un sentimiento que hayan escogido	Hojas separadas en arcos	25 minutos

	no dudar tanto de las capacidades intuitivas de cada quien.	entre todas. Luego se les pedirá que escriban en el primer arco, que significa ese sentimiento para ellas, luego indicar que significa lo que pusieron en el primer arco, de manera que poco a poco se desenvuelve los sentimientos, permitiendo a las mujeres confiar en sus instintos		
<b>Limpiando la casa</b>	Metaforizar la limpieza de sentimientos, pensamiento, cuerpo y espíritu.	Se realizará un círculo, entonces cada integrante dirá lo que quiere limpiar de sus sentimientos, de su cuerpo, su mente, su espíritu, entre otros, donde al final se pasará un trapo sobre ella misma, con ayuda de unas compañeras. Después se aplicara la técnica de limpieza de aura, donde en grupo se “peinara” y “arreglara” el aura de una de las participantes.	Trapo	30 minutos
<b>dando espacio al cuerpo</b>	Brindar estrategias para el autocuidado del cuerpo por medio de técnicas sencillas de Tai-Chi, otorgadas por Mathes Canne (2004)	se enseñan técnicas de Tai-Chi: la posición de pie y el movimiento de mecedora, el círculo de luz y el globo de luz		10 minutos
<b>Lo aprendido y lo sentido</b>	Sistematizar las experiencias de las participantes durante el módulo	Se entrega a cada participante un papel en el que indiquen lo que aprendieron y sintieron durante el módulo, con su nombre, los cuales se guardan en un sobre. Se debe explicar que esta información es confidencial y es para medir el proceso de trabajo	papel y lapiceros	10 minutos

Cuadro 9. Módulo Clan Cicatriz. Elaboración propia

Actividad	Objetivo	Dinámica	Materiales	Duración
<b>Leer el cuento</b>	Presentar el cuento y buscar la relación de este con la vida de las mujeres	A cada mujer se le entregará el cuento por escrito y la facilitadora se los contará luego se hará una lluvia de ideas para conocer posibles relaciones con sus vidas	El cuento escrito Pilots Papelografo	15 minutos
<b>Jodidamente perfecta</b>	Mostrar a las integrantes que no importa lo que hayan sufrido o hecho son perfectas por ser ellas	Mostrar el video de la canción Perfect de Pink y Fireworks de Kathy. Perry (subtitulado). Se les pedirá contar que les llamo más la atención y leer juntas una traducción de la canción. En este punto se les pide subrayar esa frase que les llamó la atención	Video de Perfect de Pink y Fireworks de Kathy. Perry. Traducción de la canción y lápices.	20 minutos
<b>El lugar de las heridas</b>	Reconocer las distintas heridas	En una hoja donde se presenta la figura de una mujer pondrán las mujeres las distintas heridas que han vivido: dolor, tristeza, entre otros.	Hojas con figura de un cuerpo de mujer. Lápices, crayones, etc.	20 minutos
<b>Aliviando las heridas</b>	Brindar un espacio para las mujeres para aliviar el dolor de las heridas	Realizará una visualización guiada en donde tomadas de las manos, se dirá que iremos viendo cada herida, y le pondremos energía sanadora en ellas, para aliviar las heridas		20 minutos
<b>La belleza de las cicatrices</b>	Reforzar lo dicho en la sesión anterior sobre las enseñanzas de las heridas	Hacer una lluvia de ideas sobre las enseñanzas de las cicatrices y sobre si éstas nos hacen más bellas, ¿cómo? ¿Por qué? Luego hacer una lista sobre que han hecho las cicatrices en la vida de las mujeres.	Cartulina y Pilots	20 minutos
<b>La herida de una es también de otra</b>	Reconocer que a veces se desperdicia energías en cosas que la perjudican en vez de beneficiar su sanación	Cada integrante va a ser un dibujo sobre esas cosas que las hace sentir mal y no les enseña nada bueno, para luego quemarlo y dejarlo ir.	hojas, lápices de color, tizas, candela y bol	20 minutos
<b>El clan cicatriz</b>	reconocer de forma visual la construcción de un clan cicatriz	se entrega un papelógrafo y se les pide que diseñen de forma grupal una bandera/mural de sus experiencias dentro del módulo	lápices de color, tizas, pilots, papelografo	20 minutos



Cuadro 10. Módulo de Barbazul. Elaboración propia

Actividad	Objetivo	Dinámica	Materiales	Duración
<b>Leer el cuento</b>	Presentar el cuento y buscar la relación de este con la vida de las mujeres	A cada mujer se le entregará el cuento por escrito y la facilitadora se los contará luego se hará una lluvia de ideas para conocer posibles relaciones con sus vidas	El cuento escrito Pilots Papelografo	15 minutos
<b>El depredador en mi vida</b>	Introducir el concepto sobre depredador Reconocer posibles depredadores de las mujeres	Dentro de la misma discusión, se pregunta si saben lo que es un depredador y como éste actúa, se hace la relación de Barba Azul con el depredador luego sobre si reconocen algún Barba Azul en sus vidas, en caso de que sea así ¿Cómo son? ¿Qué hacen? ¿Que nos hacen? ¿Cuándo aparecen?	Pilots y pizarra	20 minutos
<b>El depredador en mi cabeza</b>	Reconocer pensamientos depredadores	Se les va a invitar a hacer una lista sobre pensamientos depredadores que salen en la vida cotidiana, esta lista se guardara en el folder	Hojas Lapiceros	10 minutos
<b>¿Qué quiero hacer con estos depredadores?</b>	Visualizar la posibilidad de mantener los pensamientos depredadores lejos de nuestra vida	Entregar a las participantes una hoja y se les pide que apunten toda serie de pensamientos depredadores, luego en círculo se invita decir algunos para después por medio de estrategias de respiración imagina que salen de la cabeza. Luego esa lista se quema.	hojas, lapiceros, bol, candela	15 minutos
<b>Los sentimientos depredadores</b>	Problematicar sobre la presencia de sentimientos depredadores y cuáles son los que están en la vida de las mujeres	Discutir sobre la presencia de los sentimientos depredadores, ¿son peores que los pensamientos? ¿Cómo son? ¿Cuándo aparecen? ¿Qué nos hace pensar? ¿Qué dicen los sentimientos depredadores? Después de esto invitar a las mujeres a hacer una lista o dibujo sobre esos sentimientos depredadores	Pilots Pizarra Lápices hojas	25 minutos
<b>Ubicando a los depredadores en las marañas del corazón</b>	Brindar a las mujeres un espacio para reconocer sus sentimientos depredadores y sacarlos de ellas mismas	Realizar una visualización guiada en donde las mujeres escogen un sentimiento lo sienten dentro de ellas, y que estas señalen una parte de su cuerpo, y que la toquen con una mano, ven esa área teñida de un color, pero por medio de cada respiración el color va desapareciendo y solo deja blancura. Luego conversar sobre la experiencia, y recalcar que los sentimientos depredadores siempre pueden “teñirnos”, por tanto se tiene que estar atenta a su presencia y si quieren y pueden hacer las técnicas de respiración o Tai-Chi, para alejarlos de ellas mismas.	Hojas Lapiceros	20 minutos
<b>Alejando al depredador del cuerpo</b>	Limpiar al cuerpo de las corporaciones	Realizar técnica de masaje, que corresponde a una serie de masajes, que se hacen en parejas.		30 minutos
<b>Protegiéndome del depredador</b>	Brindar estrategias para el desarrollo del autocuidado a nivel corporal.	Aprender a técnicas de Pal Dan Gum: detener y abrir el lazo, tocar el cielo y la tierra y ver detrás de usted, golpear con los puños y estirar las piernas parándose en los dedos		10 minutos
<b>De donde vienen los depredador</b>	Discutir sobre los orígenes de los depredadores en las vidas de las mujeres	Primero se brindará a cada mujer la letra escrita de la canción “Niña” de la Quinta estación, y luego se analizará y discutirá ¿Cuál es la relación de esta canción con el tema? ¿Existían depredadores en la niñez? ¿Cómo eran? ¿Que nos hacían sentir y pensar? ¿De dónde venían esos	Grabadora Letras de canciones.	20 minutos

		depredadores? ¿Esos depredadores se mantienen en nuestra vida cotidiana? luego se escuchará la canción de Shakira “Gitana” para ver diferencias entre las canciones y semejanzas con los arquetipos	
<b>Cierre</b>	Realizar el cierre de la sesión	Se dirá que lo que aprendió de la sesión en una palabra.	10 minutos.

Cuadro 11. Módulo de Evaluación Final. Elaboración propia.

Actividad	Objetivo	Dinámica	Materiales	Duración
<b>Mis enseñanzas</b>	Conocer aquellas situaciones que las mujeres consideraron especiales o importantes en los talleres	Se le darán a cada integrante 5 hojas de distintos colores y dibujarán o escribirán lo que aprendieron en los talleres. Si no estuvieron en un taller lo dejan aparte. Luego se pegarán y se hablará sobre eso.	Hojas de 5 colores distintos Lápices, Pilots, crayones, etc.	20 minutos
<b>¿Cuál es la relación que hay entre la intuición y el autocuidado de las mujeres?</b>	Analizar la relación que puede existir entre la fuerza intuitiva y el autocuidado de acuerdo a la mujeres	Dividir al grupo en dos, cada uno va a hacer un collage de la relación que pueda existir entre la intuición y el autocuidado y luego hablar de eso	Cartulina, revistas, tijeras, goma, Pilots, escarcha, lápices.	20 minutos
<b>¿Cómo vivimos el autocuidado en la cotidianidad?</b>	Mostrar a las mujeres las formas en que ellas viven el autocuidado en su cotidianidad	Se presenta tres papelógrafos que contengan los siguientes títulos: autocuidado conmigo misma, autocuidado con mis hijos e hijas (o personas a cargo) y pareja; y autocuidado en mi trabajo. A partir de estos se forma una lluvia de ideas	papelografo, pilots, cinta adhesiva	20 minutos
<b>¿Qué hago de mí?</b>	Reconocer las diferentes formas en que las mujeres realizan autocuidado en base a su autoconocimiento	Se entregará a cada participante una hoja y se les dirá que se les hará una serie de preguntas, donde tendrán 15 segundos para responder, si no responden o no saben que indiquen eso en su hoja. Estas preguntas están asociadas a cómo manejan situaciones estresantes, sentimientos dolorosos, así como su conocimiento sobre su forma de actuar ante las situaciones.	Preguntas sobre situaciones hojas de papel lapiceros	15 minutos
<b>autocuidado en los distintos niveles</b>	establecer los diferentes tipos de autocuidado en las participantes en las dimensiones señaladas	Se divide al grupo en 4 subgrupos. Se le entrega a cada uno un papelografo y pilots. Se les asigna a cada grupo una dimensión del autocuidado y el autoconocimiento: emocional, mental, corporal y de actividades. Cada subgrupo deberá dibujar las diferentes estrategias que utilizan para tener autocuidado y	papelografo, pilots,	20 minutos

			autoconocimiento en la dimensión que les corresponde.		
<b>Cierre del taller: ritual código Lobuno</b>	<b>del el del</b>	Realizar el cierre del taller.	Hacer un ritual, donde las integrantes tienen la posibilidad de comprometerse a vivir bajo el código Lobuno, donde se busca que las mujeres de manera simbólica mantenga su autocuidado, de manera integral. En el momento de comprometerse se les devuelve el folder mostrando su proceso.	Candelas	30 minutos

## Anexo 7.2. Instrumentos utilizados

### Anexo 7.2.1 Consentimiento informado



**Universidad Estatal a Distancia**  
**Vicerrectoría Académica**  
**Sistema de Estudios de Posgrado**  
**Escuela de Ciencias Sociales y Humanidades**  
**Maestría en estudios de la violencia social y familiar**

### FÓRMULA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

***Resignificación del autocuidado de las funcionarias administrativas del Ministerio de Seguridad Pública de Costa Rica, por medio del empoderamiento individual-intuitivo en el 2014***

Nombre del Investigador Principal: \_\_\_\_\_

Nombre del participante: \_\_\_\_\_

**PROPÓSITO DEL PROYECTO:** la facilitadora, está realizando una Tesis, para obtener el título de Master en en estudios de la violencia social y familiar de la Universidad Estatal a Distancia. En esta investigación, se busca dar una serie de talleres para fortalecer el autocuidado y el autoconocimiento para las funcionarias del Ministerio de Seguridad Pública de Costa Rica. Se pretende tener conocimiento sobre las experiencias de las mujeres integrantes del grupo a lo largo de todo el proceso

**¿QUÉ SE HARÁ?:** se brindará una serie de talleres con diversas actividades tales como mesas de discusión, análisis de situaciones, compartir experiencias personales, meditaciones, realización de dibujos, murales, collages, entre otros, a partir de la lectura y discusión de cuentos del libro *Mujeres que Corren con los Lobos*, de Clarissa Pinkola Estés. Para participar sólo tiene que asistir a la sesión con el grupo, el cual es convocado por la Oficina de Equidad de Género del Ministerio de Seguridad Pública de Costa Rica. Todo lo que se haga en la sesión será grabado en video y se guardará todos los documentos escritos hechos en las sesiones durante el proceso, del cual se hará copia

como respaldo y al final todos los documentos serán eliminados para guardar la confidencialidad de las participantes

**A. RIESGOS:**

La participación en este estudio puede significar cierto riesgo o molestia para usted por lo siguiente: recordar situaciones desagradables de su vida puede conllevar incomodidad por comentar estas situaciones en el grupo, así como posibles pérdidas de privacidad, al comentar las experiencias.

Si sufriera algún daño como consecuencia de los procedimientos a que será sometido para la realización de este estudio, la practicante realizará una referencia al profesional apropiado para que se le brinde el tratamiento necesario para su total recuperación.

**B. BENEFICIOS:**

Como resultado de su participación en este estudio, obtendrá beneficios directos en su calidad de vida, cambios de sentimientos o percepción de su vida cotidiana, un mayor conocimiento sobre sí misma y sobre maneras de cuidar su persona. Además, la estudiante aprenderá más acerca de cómo realizar procesos de autocuidado y autoconocimiento para mujeres, dándoles herramientas para un mejor estilo de vida y este conocimiento beneficie a otras personas en el futuro.

Antes de dar su autorización para este estudio, usted debe haber hablado con la Licda. Natalia Alvarado Ruiz y ella deben haber contestado satisfactoriamente todas sus preguntas. Si quisiera más información más adelante, puedo obtenerla llamando a al teléfono 8840-3057.

Recibirá una copia de esta fórmula firmada para su uso personal.

Su participación en este estudio es voluntaria. Tiene el derecho de negarse a participar o a discontinuar su participación en cualquier momento, sin que esta decisión afecte la calidad de la atención médica (o de otra índole) que requiere.

Su participación en este estudio es confidencial, los resultados podrían aparecer en una publicación científica o ser divulgados en una reunión científica pero de una manera anónima.

No perderá ningún derecho legal por firmar este documento.

### **CONSENTIMIENTO**

He leído o se me ha leído, toda la información descrita en esta fórmula, antes de firmarla. Se me ha brindado la oportunidad de hacer preguntas y éstas han sido contestadas en forma adecuada. Por lo tanto, accedo a participar como sujeto de investigación en este estudio.

---

Nombre, cédula y firma del sujeto (niños mayores de 12 años y adultos)      fecha

---

Nombre, cédula y firma del Investigador que solicita el consentimiento      fecha

*Anexo 7.2.2. Consentimiento para uso de imagen, carteles y documentos escritos*



**Universidad Estatal a Distancia**

**Vicerrectoría Académica**

**Sistema de Estudios de Posgrado**

**Escuela de Ciencias Sociales y Humanidades**

**Maestría en estudios de la violencia social y familiar**

**FÓRMULA PARA USO DE IMAGEN, CARTELES Y DOCUMENTOS ESCRITOS**

***Resignificación del autocuidado de las funcionarias administrativas del Ministerio de Seguridad Pública de Costa Rica, por medio del empoderamiento individual-intuitivo en el 2014***

Yo \_\_\_\_\_ cédula \_\_\_\_\_ autorizo a la Licda. Natalia Sofía Alvarado Ruiz, Ced 4-0198-0598, estudiante de la Maestría en estudios de la violencia social y familiar de la Universidad Estatal a Distancia, para el uso de mi imagen, dibujos, listas, carteles y demás material presentado en fotos, hecho durante las sesiones de los talleres realizados con las funcionarias del Ministerio de Seguridad Pública de Costa Rica, sólo para fines académicos e investigativos, en donde se mantendrá la confidencialidad y el anonimato de mi persona, al usar un pseudónimo de mi escogencia.

Todos los documentos, fotos y carteles, serán destruidos al cabo de dos meses terminada la investigación.

\_\_\_\_\_  
Firma de la participante

\_\_\_\_\_  
Nombre y cedula de la participante



---

Natalia Sofía Alvarado Ruiz carné A60277

Cédula. 401980598

---

Firma de la supervisora

MSc. Margarita Aragón. cedula de la supervisora.

*Anexo 7.2.3. Documento para perfil.*

UNIVERSIDAD ESTATAL A DISTANCIA  
Institución Benemérita de la Educación y la Cultura

**Universidad Estatal a Distancia****Vicerrectoría Académica****Sistema de Estudios de Posgrado****Escuela de Ciencias Sociales y Humanidades****Maestría en estudios de la violencia social y familiar****Licda. Natalia Alvarado Ruiz**

## INFORMACIÓN BÁSICA

*Resignificación del autocuidado de las funcionarias administrativas del Ministerio de Seguridad Pública de Costa Rica, por medio del empoderamiento individual-intuitivo en el 2014*

Este es un documento para conocer información básica y sus experiencias, de manera que los talleres se desarrollen lo más agradable y adecuadas para usted y sus necesidades individuales. No existe una respuesta correcta, lo importante es ser lo más honesta posible. Dicho documento se destruirá al finalizar la investigación

**Datos Personales**

Nombre: \_\_\_\_\_

Seudónimo: \_\_\_\_\_

Estado civil \_\_\_\_\_ Edad \_\_\_\_\_

Cantidad de Hijos y/o Hijas: \_\_\_\_\_

Lugar de Residencia:

\_\_\_\_\_

**Gustos y cotidianidad**

1. ¿Qué le gusta hacer en su tiempo libre?

---



---



---

2. Durante la semana ¿Cuánto tiempo libre suele tener?

---

3. ¿Qué actividades domésticas realiza en su casa?

---



---



---

4. ¿Cuánto tiempo le dedica a estas actividades domésticas durante la semana?

---

#### Sobre talleres

Las siguientes preguntas se desarrollan para conocer sus gustos acerca de algunas que se realizarían en los talleres, de manera que se sienta cómoda realizándolas, así como sus conocimientos sobre algunas temáticas.

1. ¿Conoce el libro “Mujeres que corren con los lobos” de Clarissa Pinkola Estés? SI\_\_\_\_ (Continúe con la pregunta 2) NO\_\_\_\_ (Continúe con la pregunta 5).
2. ¿Lo ha leído? SI\_\_\_\_ (Continúe con la pregunta 3)NO\_\_\_\_
3. Si lo leyó ¿Cuáles capítulos leyó?

---



---

4. ¿Qué fue lo que más le gusto del libro?

---

5. Se siente cómoda con:
  - \_\_\_\_\_ Contacto físico (masajes)
  - \_\_\_\_\_ Danza
  - \_\_\_\_\_ Pintura y dibujo
  - \_\_\_\_\_ Actividades Teatrales.

Muchas Gracias por su participación.

Anexo 7.2.4 Lista de situaciones.



**Universidad Estatal a Distancia**  
**Vicerrectoría Académica**  
**Sistema de Estudios de Posgrado**  
**Escuela de Ciencias Sociales y Humanidades**  
**Maestría en estudios de la violencia social y familiar**

Licda. Natalia Alvarado Ruiz

## LISTA DE SITUACIONES

A continuación se le presentan una serie de preguntas sobre sus acciones, pensamientos y sentimientos ante ciertas situaciones. Se solicita que conteste dicho documento lo más honesta y rápidamente posible.

Alegría.

1. ¿Qué es la alegría?

---



---



---

2. ¿Qué es la felicidad?

---



---



---

3. ¿cuándo estoy contenta que me gusta hacer?

---



---



---

4. ¿Qué es lo que hago para sentirme relajada?

---



---



---

5. ¿Cuántas veces me siento contenta durante la semana?

---



---

---

---

6. ¿Qué situaciones me hace sentir contenta?

---

---

---

---

### Tristeza

1. ¿Qué conozco como tristeza?

---

---

---

---

2. ¿Cuándo estoy triste que pasa por mi mente?

---

---

---

---

3. ¿Qué hago cuando estoy triste?

---

---

---

---

4. ¿Qué cosas me ponen triste?

---

---

---

---

5. ¿Qué actividades realizo para no sentirme triste? ¿Son efectivas estas actividades?

---

---

---

---

### Enojo.

1. ¿Qué es el enojo?

---

---

---

2. ¿Qué es la frustración?

---

---

---

3. ¿Cuándo estoy enojada que siento?

---

---

---

4. ¿Cuándo estoy frustrada que siento?

---

---

---

5. ¿Qué cosas me hacen sentir enojada?

---

---

---

6. ¿Qué cosas me hacen sentir frustrada?

---

---

---

7. ¿Es muy frecuente que me sienta enojada durante la semana? SI\_\_\_ NO\_\_\_

8. Es muy frecuente que me sienta frustrada durante la semana? SI\_\_\_ NO\_\_\_

9. ¿Qué actividades realiza para no sentirse enojada? ¿Son efectivas estas actividades para no sentirse así?

---

---

---

10. ¿Qué actividades realiza para no sentirse frustrada? ¿Son efectivas estas actividades para no sentirse así?

---

---

---

---

Muchas Gracias por su atención.

### Anexo 7.2.5 Cuento

#### *El clan cicatriz*

*Basado en el capítulo del mismo nombre de Clarisa Pinkola Estés Mujeres que Corren con los lobos.*

*Creación personal.*

Hace mucho tiempo, tanto que las secuoyas eran jóvenes y suaves, tanto que las flores eran de un sólo color, nació una niña... Ella era especial, era diferente.

Nadie le explicó quién era, pero sí que callara era lo mejor. Verán, la niña veía las heridas del corazón, veía la carne rasgada por un secreto, por un amor no permitido o simplemente por la vida escogida.

Podía ver y sentir cada herida en su propio cuerpo, pero no entendía por qué las personas no reconocían esas heridas. Cuando ella les preguntaba a las personas sobre ese malestar, decían que estaba loca, que era una bruja o algo peor.



Ante esto los padres le dijeron: *calla, sólo así todo saldrá bien, no nos avergüences.*

Fue en ese momento que la niña reconoció el origen de las heridas, y ese fue su comienzo...

La niña pudo notar esa herida quemante, que poquito a poco le arrancaba una lágrima y que la escondía debajo de la almohada, pues era importante que nadie notara su tristeza y mucho menos su origen.

Un día una mujer llegó al pueblo de esa niña.

La mujer era vieja, tenía una ropa de tonos cafés y verdes, su paso era lento y su risa podía hacer volar a las palomas de la plaza.

Esta mujer se le acercó a la niña y le dijo:

*Niña mía deja de guardar las lágrimas bajo la almohada, únete al clan y se feliz.*

La niña, asustada, corrió adonde sus padres y se encerró en su cuarto, ya que sus lágrimas se escapaban sin control. Se sintió invadida, como si no tuviera piel, como si su corazón fuera un libro dispuesto para todo el mundo... se sintió débil y sola.

Esta niña creció y se convirtió en mujer.

La mujer que fue niña, seguía viendo las cicatrices y las heridas. Era considerada una de las mejores hijas, era buena y obediente. Su voz inspiraba consuelo y alivio a los más cansados y tristes. Siempre estaba pendiente de los demás, de ayudar y servir. Era una buena mujer.

Nadie sabía que la mujer salía todas las noches e iba a llorar a un río, porque ya las lágrimas no cabían debajo de su almohada, no quería seguir viendo las heridas de los demás, no quería sentir, solo quería morir.

Un día con el sol en la frente, vio de nuevo a la mujer que tenía un paso lento y con la risa capaz de hacer volar a las aves. La mujer se le acercó a la vieja. Había una fuerza que la acercaba a ella, había algo que la unía a esa mujer.

La vieja la mira y le dice

*Niña mía deja de darle tus lágrimas al río, únete al clan y se feliz.*

La mujer volvió el rostro y pudo ver como una lágrima se le escapaba y corría por su mejilla.

Cuando volvió a ver no estaba la vieja, sólo una plaza sin gente, un sol que le calentaba la frente y otro corte en su corazón.

Ese día mientras comía, vio con asombro cómo las heridas empezaban a rasgar el cuerpo, a desmembrarlo y destruirlo, podía ver cómo la sangre corría por los rostros de las personas, cómo las heridas se infectaban y carcomían la carne de las personas.

Ante semejante espectáculo huyó, corrió hacia el bosque, alejándose lo más que pudo de semejante horror.

En un punto se sentó y empezó a llorar, se le escapaban los gemidos y sentía cómo su





corazón latía, como queriendo escapar aún más lejos de aquel horrible espectáculo.

La mujer tomó aire y pudo ver una luz, una pequeña luz que tintineaba en la oscuridad. Esta pequeña luz que parecía decirle *ven... acércate*.

La mujer tenía miedo y no quería acercarse, pero entonces la escuchó *confía en mí*. Una voz dentro de ella, tan suave como una pluma, tan cálida como una mañana de diciembre y tan firme como una rama de nogal.

Al acercarse la mujer pudo ver a dos mujeres hablando, tratando de mantener un fuego, que parecía más bien la luz de una candela, a punto de apagarse por el viento.

*¿Puedo sentarme?* -dijo la mujer

Las demás le dijeron que se uniera, para así poder proteger el fuego.

La mujer pudo ver las heridas y cicatrices de las mujeres, sus diferentes cortes, algunas se veían dolorosas y profundas, otras parecían apenas estar sanando.

Las mujeres no pueden acercarse sin evitar conversar, sin evitar reír, sin dejar que los hilos de sus vidas se unan y se entremezclen. No se dieron cuenta de que la noche había terminado y tampoco de cómo el fuego había aumentado y lanzaba chispas, celebrando la conversación, bailando y festejando por el disfrute de una simple conversación.

Al amanecer se dieron cuenta que no valía la pena separarse, se fueron juntas pensando que era situación de conveniencia.

Las tres mujeres caminaban y hablaban, mientras hablaban reían, mientras reían compartían, sin ver cómo las heridas se empezaban a sanar, como si su agradable conversación fuera un agua sanadora para el corazón.

Cayó la noche nuevamente y se sentaron a hablar y compartir.

*¿Cómo llegaste a este punto?* Dijo una.

Fue una pregunta que heló la sangre y que hizo que el tiempo caminará en vez de correr.

*De donde yo vengo, a la gente que es como yo, no es aceptada, y como no pude cambiar, me tuve que ir. De donde yo vengo, hay que ser delgada e inteligente...*

*Pero sos inteligente* dijo la mujer de este cuento.

*Si pero no de aquí*, señalando su cabeza- *sólo de aquí*-tocando su corazón- *y eso no es aceptado en mi casa.*

*¿Y tu cómo llegaste aquí?*

*Mi familia quería que no tuviera pasado y el único futuro que tendría era el que ellos quisieran. Me encerraron en cuatro paredes esperando que no sintiera y que fuera una imagen de lo que ellos quisieran.*

*¿Y porque te hicieron eso?* Dijo la mujer de este cuento

*Porque nació demasiado tarde* dijeron.

*¿Y tu cómo llegaste aquí?* Dijeron las mujeres interrogadas

*Puedo ver las heridas del corazón y mi familia pensó que eso era peligroso así que me pidieron callar y no decir nada y sólo ser lo que ellos quisieran.*

Ante esto una de las mujeres reventó a llorar, la otra le siguió y cuando se dieron cuenta, los sollozos competían con los aullidos de los lobos.

Las mujeres empezaron a narrar el origen de sus heridas, a contarlas y numerarlas. Empezaron a mostrarlas y llorar por ellas. Entonces una de las mujeres tocó una de las cicatrices y le dio una suave caricia.

Entonces las mujeres empezaron a acariciar las cicatrices unas a las otras, dándose el consuelo que nadie les había dado y que siempre pensaron que era imposible de obtener.

Cuando acabaron, se acurrucaron lo más juntas que pudieron, sus lágrimas se mezclaban y se confundían. Entonces una vio a la otra y se rió. Como saben la risa es una enfermedad sumamente contagiosa y fácil de propagar cuando las condiciones parecen sumamente difíciles. En menos de lo que se piensa, ya no eran los sollozos los que competían con los lobos, ahora eran las risas.

*¿Cómo es posible que hayamos vivido tanto dolor y aún seamos capaces de reírnos?*

En eso oyeron unos pasos secos, gruesos y fuertes, que se acercaban a ellas. Entonces en medio del fuego vieron surgir una mujer vieja como el mismo tiempo, con sus ropas cafés y verdes.

*La bruja-dijeron todas a la vez*

*¡Ay qué lindo nombre!-dijo la vieja riéndose.- déjenme mostrarles el clan.*

Sin que pudieran contestar, las tomó de las manos y saltó. Las mujeres pensaron que estaban volando y así era. Debajo veían a los arboles como si fueran fósforos verdes, los lagos como un pequeño espejo.

*Miren de cerca, niñas-dijo la bruja*

Vieron unos hilos brillantes que se unían y que creaban formas bellas y complejas, propias de un gran manto.

La bruja aspiró y dijo: *Cada hilo es una miembro del Clan Cicatriz, es una mujer herida que; al igual que ustedes, aprendió lo más valioso sobre las cicatrices: son parte de ti pero no son tú. Son las señales de tu fuerza no tu debilidad. Son las marcas de cómo llegaste adonde estás y claves para llegar a un lugar mejor.*

*No olviden niñas el clan cicatriz, son las mujeres que sufrieron secretos, dolor y negación, pero son también las mujeres que siguen de pie, aunque no sepan cómo llegaron ahí. Así que cuando vean a un miembro del clan no se olviden de preguntar ¿Cuántas heridas tienes?*

Antes de darse cuenta estaban en tierra firme, se vieron entre ellas y sonrieron al ver un hilo que salía de su más grande herida, que se entrelazaba con el de las otras.

Las mujeres siguieron siendo amigas y miembros del clan cicatriz, contaron esta historia a sus hijas, que contaron a sus hijas y así, hasta convertirse en un cuento de fantasía.

Pero aún puedes reconocer a sus miembros, sólo tienes que preguntar:

*¿Cuántas heridas tienes?*



*Anexo 7.2.6. Materiales para los talleres*

***Anexo 7.2.6.1 Módulo: La Loba***

***Lista de roles femeninos***

Roles:

1. Zorra
2. Niña Mala
3. Virgen
4. Niña Buena
5. Monja
6. Loca
7. Puta
8. Madre
9. bruja

*Anexo 7.2.6.2 Módulo: Vasalisa*

## Fireworks de Kathy Perry (Traducción)



Alguna vez te has sentido como una bolsa de plástico  
Que vuela a la deriva del viento  
Con deseos de empezar de nuevo?  
¿Alguna vez te has sentido como una delgada hoja de papel  
O como un castillo de naipes  
A punto de caer de sólo un soplo?

Alguna vez te has sentido enterrada?  
A 6 pies bajo tierra dando gritos pero que al parecer  
Nadie escucha una palabra de lo que dices  
¿Sabes que todavía tienes una oportunidad?  
Porque hay una chispa en tu interior

Sólo debes encender la luz y dejar que brille  
Que es sólo tuya, como la noche del 4 de Julio

Porque cariño, eres un fuego artificial  
Vamos, demuéstrelas cuanto vales  
Haz que caminen diciendo "Oh, oh, oh"  
Mientras vas cruzando el cielo.

Cariño, tú eres un fuego artificial  
Vamos, deja que tus colores estallen  
Haz que caminen diciendo "Oh, oh, oh"  
Vas a hacer que se rindandandan ante tí

No tienes que sentirte como una basura del espacio  
Tú eres original, no puedes ser remplazado  
Si sólo supieras lo que te depara el futuro  
Después de la tormenta llega el arco iris

Tal vez tu eres la razón por la que las puertas no se abren  
Así que podrías abrir una que te lleve por el camino perfecto  
Como un rayo, Tu corazón explotará de añegria  
Y cuando llegue el momento, te darás cuenta

Sólo debes encender la luz y dejar que brille  
Que es sólo tuya, como la noche del 4 de Julio

Porque cariño, eres un fuego artificial  
Vamos, demuéstrelas cuanto vales  
Haz que caminen diciendo "Oh, oh, oh"  
Mientras vas cruzando el cielo.

Cariño, tú eres un fuego artificial  
Vamos, deja que tus colores estallen  
Haz que caminen diciendo "Oh, oh, oh"  
Vas a hacer que se rindandandan ante tí

Boom, boom, boom  
Incluso mucho más brillante que la luna  
Siempre estuvo en tu interior  
Y ahora es hora de dejarlo fluirir

Porque cariño, eres un fuego artificial  
Vamos, demuéstrelas cuanto vales  
Haz que caminen diciendo "Oh, oh, oh"  
Mientras vas cruzando el cielo.

Cariño, tú eres un fuego artificial  
Vamos, deja que tus colores estallen  
Haz que caminen diciendo "Oh, oh, oh"  
Vas a hacer que se rindandandan ante tí

Boom, boom, boom  
Incluso mucho más brillante que la luna  
Boom, boom, boom

Incluso mucho más brillante que la lun

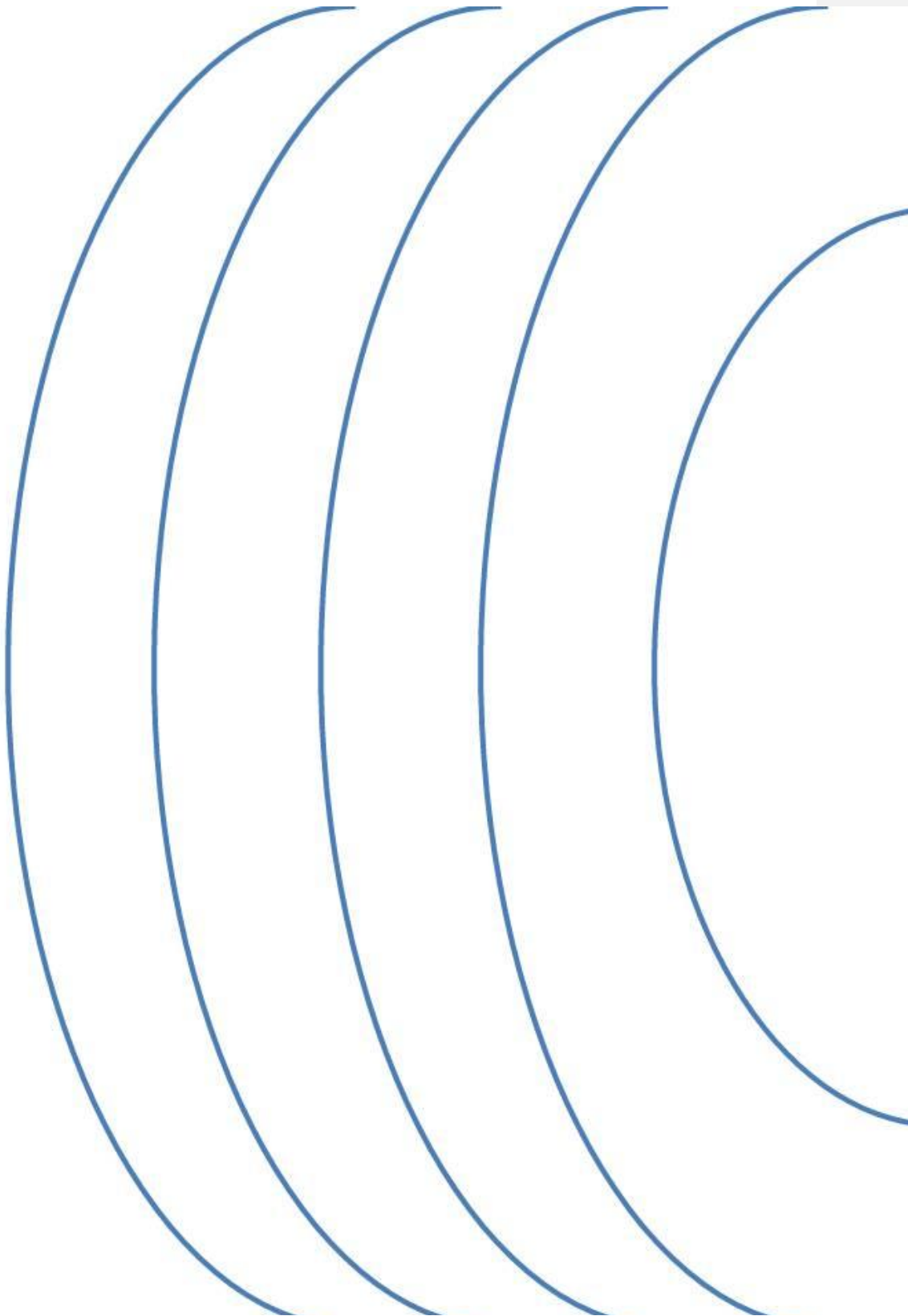


Figura 1. Arco de limpieza

*Anexo 7.2.6.3. Módulo: Barba Azul*



**Niña  
Quinta estación**

Hay una niña sola en su habitación  
jugando con el aire y su imaginación  
no comparte tesoros, ni tampoco secretos  
su universo es grande, más que el mundo entero.

Ella ríe sin saber porque  
ella habla sin saber porque  
ella mira su alrededor  
y no ve más que dolor.

Niña ¿qué va ser de tí?  
sin sueños que cumplir  
con tu vida no querrás seguir  
niña ¿qué va ser de tí?  
sin sueños que cumplir  
con tu vida no querrás seguir.

Cien noches de lágrimas y de fría oscuridad  
el calor más cercano era el de la soledad  
tiene tanto miedo a que puedan entrar  
en su frágil burbuja de irrealidad.

Ella ríe sin saber porque  
ella habla sin saber porque  
ella mira a su alrededor  
y no ve más que dolor.

Niña ¿qué va ser de tí?  
sin sueños que cumplir  
con tu vida no querrás seguir  
niña ¿qué va ser de tí?  
sin sueños que cumplir  
con tu vida no querrás seguir.

Ella ríe sin saber porque  
ella habla sin saber porque  
ella mira su alrededor  
y no ve mas que dolor.

Niña ¿qué va ser de tí?  
sin sueños que cumplir  
con tu vida no querrás seguir  
niña ¿qué va ser de tí?  
sin sueños que cumplir  
con tu vida no querrás seguir.

Niña...

Niña ¿qué va ser de tí?  
sin sueños que cumplir  
con tu vida no querrás seguir





**Gitana  
Shakira**



Nunca usé un antifaz  
Voy de paso  
Por este mundo fugaz

No pretendo parar  
¿Dime quién camina  
Cuando se puede volar?

Mi destino es andar  
Mis recuerdos  
Son una estela en el mar

Lo que tengo, lo doy  
Digo lo que pienso  
Tómame como soy

Y va liviano  
Mi corazón gitano  
Que solo entiende de latir  
A contramano  
No intentes amarrarme  
Ni dominarme  
Yo soy quien elige  
Como equivocarme

Aprovechame  
que si llegué ayer  
Me puedo ir mañana  
Que soy gitana  
Que soy gitana

Sigo siendo aprendiz  
En cada beso  
Y con cada cicatriz

Algo pude entender  
De tanto que tropiezo  
Ya sé como caer

Y va liviano  
Mi corazón gitano  
Que solo entiende de latir  
A contramano  
No intentes amarrarme  
Ni dominarme

Yo soy quien elige  
Como equivocarme

Aprovechame  
Que si llegué ayer  
Me puedo ir mañana



Que soy gitana

Vamos y vemos..  
Que la vida es un goce  
Es normal que le temas  
A lo que no conoces

Tómame y vamos  
Que la vida es un goce  
Es normal que le temas  
A lo que no conoces  
Quiero verte volar  
Quiero verte volar

Y va liviano  
Mi corazón gitano  
Que solo entiende de latir  
A contramano  
No intentes amarrarme  
Ni dominarme  
Yo soy quien elige  
Como equivocarme

Aprovechame  
Que si llegué ayer  
Me puedo ir mañana  
Que soy gitana







## REGLAMENTO GENERAL LOBUNO PARA LA VIDA

(De Clarisa Pinkola Estés en *Mujeres que corren con los lobos*)

1. Comer.
2. Descansar
3. Vagabundear en los períodos intermedios.
4. Ser fiel.
5. Amar a los hijos.
6. Meditar a la luz de la luna.
7. Aguzar el oído.
8. Cuidar de los huesos.
9. Hacer el amor.
10. Aullar a menudo.

### Anexo 7.3. Información de las participantes.

#### Anexo 7.3.1 `perfiles de participantes

Cuadro 12. Perfiles de las participantes de acuerdo a pseudónimo, características (estado civil y cantidad de hijos e hijas), edad, actividades que se realizan durante el tiempo libre y realización de labores domésticas. Elaboración propia.

pseudonimo	características	edad	tiempo libre	labores domesticos
mariposa	casada, 2 hijas	55 años	descansar, ver tele y oír música tiempo poco	realiza todas las labores.
Mariana	casada 2 hijas	37 años	leer pasear, 2 a 3 horas por semana	limpia, lava, cocina, 15 horas semanales
Abeja	soltera 1 hija	57 años	visitar a la familia coser, leer, ver tele, estar en la casa sabados y domingo, sino esta en vacaciones	limpiar, lavar, cocinar, ver tele, tomar el te con mi hija, almorzar con mi hija, leer. 8 horas por semana.
KIm	casada 3	56	caminar ver tele pasear los fines de semana	casi solo cocinar xq tengo la columna mala y no puedo hacer mucho 2 o tres veces por semana
Nubecita	soltera 1 hija	54 años	caminar, interactuar con mi hija y familiares aproxim 3 horas diarias	lavar, cocinar, planchar de 2 a 3 horas o mas depende del tiempo que he requerido para otras actividades
fénix	Divorciada 4 hijas	53 años	descansar, jugar en Facebook con farmville 2, de una a dos horas diarias	lavar, cocinar, limpiar, la mayor parte del fin de semana.
princesita	divorciada 2 hijos	55 años	oración, escuchar música instrumental, leer. Aprox. 16 horas	cocinar, lavar la ropora, platos, cuidar y transplantar matas, cambiar y tender la cama, cuidar al pajarito. No tiempo estimado
marcela	viuda 2	64	disfrutar con mi familia, muy poco tiempo, pero saco el tiempo para disfrutar	lavar, preparar los alimentos, salir de compras. Durante los fines de semana.
Sofia	Viuda 2	60 años	leer, ver televisión, oír música. Sabado	lavar los trastes ½ hora
Salome	casada 1	28 años	compartir con mi familia, escuchar música, leer, pasear 2 dias o mas	cocinar la cada 3 dias, lavar 1 a la semana
dareliz	casada y 1 varon	45 años	leer, tejer, escuchar música y lo mas importante predicar de casa en casa 2 a 3 horas qe duro viajando	cocino 8 a 10 horass por semana, lavar 8 a 10 horas porseman, aplanchado 3 horras por semana.
Tiliyana	Divorciada 3	47 años	disfrutar con mi familia, caminar, ir al cine, y en afuno momento salir con mi pareja, ver tele la tarde ldel sábado y del domingo, las noches en la	todas, lavar, cocinar, limpiar, planchar. cocinar todas las noches, limpiar ua lavar dos veces por semana.

<b>Flor bonita</b>	Casada	37	semana escuchar música, ver televisión, hacer ejercicios, pasear. 12 horas	lavar ropa, limpiar, barrer, aplanchar, cocinar, tender ropa, doblar ropa, lavar trastes.	
	<b>Ovejita</b>	Soltera	49	bailar, ver televisión, ir al cine, escuchar música, pasear y conocer lugares, hablar con amigos es variado hay semanas casi sin tiempo y otras que si caminar y bailar	lavar la ropa , limpiar, sacudir, acomodar, planchar, cocinar. El fin de semana y después de las 7 p.m.
	<b>Kry-Kry</b>	casada 2	45	08 horas	oficios domesticos 15 horas

#### Anexo 7. 4. Resultados

A continuación se presentan los trabajos realizados por las participantes del grupo, de acuerdo a cada módulo de las sesiones.

##### Anexo 7.4.1. Módulo de sesión de inicio

##### Anexo 7.4.1. 1. Actividad ¿Qué es el autocuidado, autoconocimiento y empoderamiento?

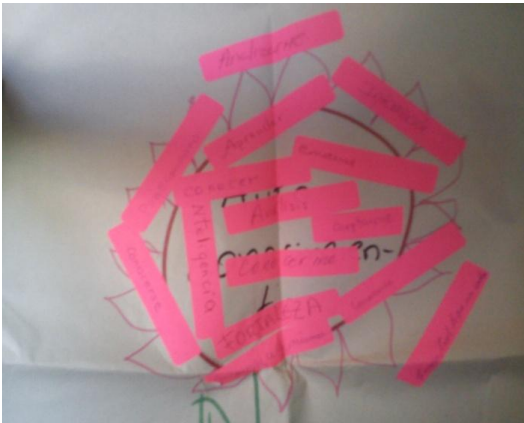


Figura 2. Palabras clave del concepto de autoconocimiento de acuerdo a las participantes



Figura 3. Palabras clave del concepto de autocuidado de acuerdo a las participantes



Figura 4. Palabras clave del concepto de empoderamiento de acuerdo a las participantes

**Anexo 7.4.1.2. Actividad ¿Cómo vivimos el autocuidado en la cotidianidad?**

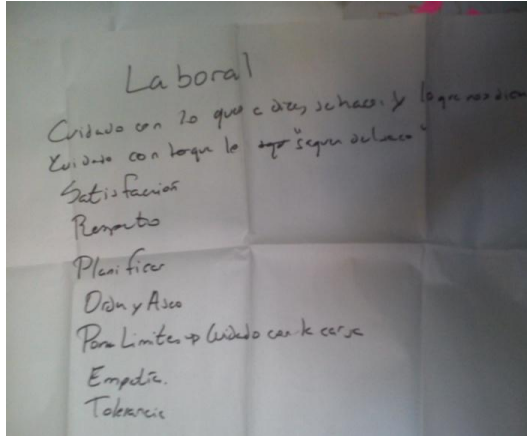


Figura 5. Percepción del autocuidado a nivel laboral

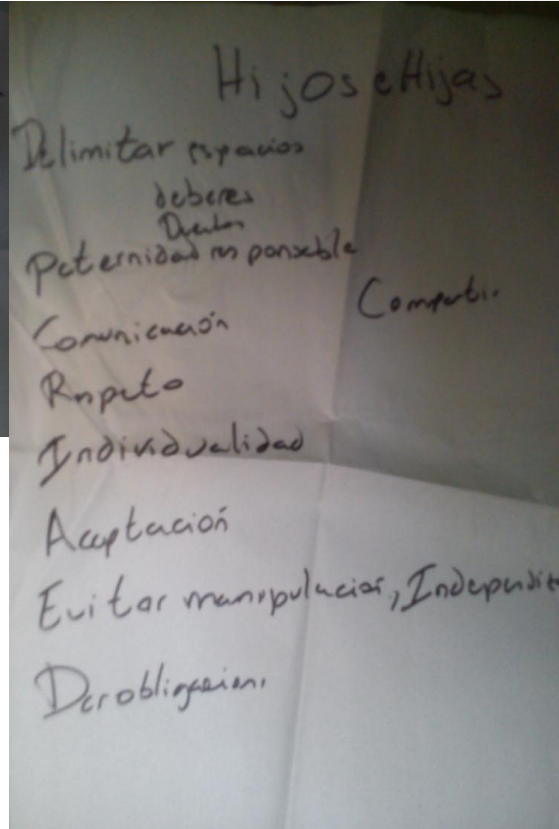


Figura 6. Percepción de autocuidado a nivel familia (Crianza de hijos e hijas)

Pareja  
Mito espacios, juntos  
ante preservativos  
empatando espacios  
Juntos  
Comunicación e información  
Coherencia sentimientos  
Respeto como persona y persona  
Decir que me gusta (estimo y amo)  
Credenciales y No dominando

Figura 7. Percepción del autocuidado a nivel de Pareja

### Anexo 7.4.1.3 Actividad ¿Qué hago de mí?

Cuadro 13. Lista de situaciones antes de la aplicación de la Metodología Talleres Vivenciales sobre el autocuidado y el autoconocimiento basados en el libro *Mujeres que Corren con los Lobos* de Clarisa Pinkola Estés (2001) de acuerdo a las emociones de Alegría. Elaboración propia

nombre	concepto de alegría	concepto de felicidad	acciones cuando se está alegre	acciones para la relajación	cantidad de veces sentirse contenta	que situaciones hace sentir bien
<b>mariana</b>	sentimiento	un don	conversar	escuchar música	casi todos los días	estar bien
<b>Sofía</b>	poder disfrutar un día de campo con mis hijos	sentirme contenta con migo misma, con mis semejantes, con mi entorno donde me desenvuelvo	oír música, ver tele, leer	reírme	toda la semana	la mayoría hay muy pocas
<b>mariposa</b>	sentirme bien con yo misma	estar bien con Dios y con los seres que me rodean	todo lo que me gusta	descansa cuando puedo	muy pocas veces	tener mucha paz y que mis hijos le vaya bien
<b>abeja</b>	emoción felicidad, estado de ánimo arriba	satisfacción	cantar, bailar, compartir, hablar, conversar	yoga, ejercicio, respirar, caminar, hablar, leer	casi siempre	Compartir en familia, con mi hija, aprender, estar sola y también acompañada.
<b>Kim</b>	sentirse bien, hacer cosas que se sienta	cuando nos miramos bien cuando aprendemos	oír música, pasear, conversar	ir al campo y ver llover, oír música,	todos los días	Que mis hijos estén bien, que el trabajo está bien, ver mis

	bien	a gustarnos y querernos		mente en blanco		nietas.
<b>Nubecita</b>	es la satisfacción que me causa alguna circunstancia, a veces inesperada	es una sensación de bienestar que debe estar dentro, sin que esté sujeta a circunstancias	sonreír abiertamente	pensar en momentos agradables	trato de que sean las mayores posibles	hacer bien las cosas compartir
<b>fénix</b>	alcanzar las metas	disfrutar con los que amo	compartirlo	jugar en la granja	muchas	las que me generan satisfacción
<b>princesita</b>	contento o agrado	nace desde lo profundo del ser x algo	cantar	escuchar música instrumental, hacer ejercicio	depende de las circunstancias no hay tiempo estimado	
<b>Marcela</b>	estar contenta	es algo que Dios me ha regalado, mis dos hijas, y mis dos nietas, soy muy feliz	escuchar música	respirar iré fresco	todos los días	ayudar al que me mas lo necesita poder compartir
<b>salome</b>	estar satisfecha estar feliz con lo que me gusta	estar bien con los que me rodea	cantar, reír bailar	escuchar música degustar bebida que me guste	casi siempre	el amar a mi familia, hacer lo que me gusta
<b>Dareliz</b>	es como me siento con situaciones cotidiana, es un	son momentos o recuerdos que guardamos	dar gracias a Jehová, cantar y bailar, compartir	respirar hondo y profundo, orar, escuchar música	todos los días	la risa de un bebe



	payaso			relajante		
<b>Tiliyana</b>	disfrutar la vida	vivir momentos inolvidables	salir, disfrutar y sonreír	caminar	muchas	estar con mi pareja, mis hijas, un montón de cosas
<b>Flor bonita</b>	pasar un buen rato	estar bien conmigo misma	bailar	bañarme	---	que mi pareja me preste atención que yo requiero
<b>Ovejita</b>	es un sentimiento momentáneo de algo bueno o extraordinario, que sucedió en mi vida, indistintamente de que me haya sucedido a un ser querido	es estar satisfecho con lo poco o mucho que tengo, no pensar en lo que me hace falta, sino que puedo hacer con lo que ya tengo	reír, cantar (aun cuando se que lo hago mal), soñar, bailar y abrazar a quien este cerca	escuchar música, visitar a Jesús sacramentado, si fuera posible escuchar el ruido de un rio o el mar	la mayor parte del día	buenas noticias (ascenso laboral propio o de un familiar, amigo o compañero) una buena película, con algún mensaje, mi cumpleaños o de algún ser querido, saber de un nacimiento, bautizo, matrimonio, etc.
<b>Kry-Kry</b>	sentirme feliz	hacer lo que me gusta	reír y bailar	oír a mis hijos	todos los días	compartir con amigas el almuerzo y con mis hijos
<b>Tiliyana</b>	disfrutar la vida	vivir momentos	salir, disfrutar y	caminar	muchas	estar con mi pareja, mis hijas, un

		inolvidables	sonreír			montón de cosas
--	--	--------------	---------	--	--	-----------------

**Cuadro 14. Lista de situaciones antes de la aplicación de la Metodología Talleres Vivenciales sobre el autocuidado y el autoconocimiento basados en el libro Mujeres que Corren con los Lobos de Clarisa Pinkola Estés (2001) de acuerdo a las emoción Tristeza. Elaboración propia.**

nombre	concepto	pensamiento	actividad	cosas que la entristecen	cosas para no sentirse triste	funcionan
<b>mariana</b>	estado de animo	cansancio	reflexiono y lloro	la falta de Dios	oró y pienso en lo que tengo	-
<b>Sofía</b>	estar decaída por algún problema o enfermedad	todo lo malo que me ha pasado y preguntarme porque	lloro	la falta de tolerancia y la falta de espiritualidad de las personas	canto y oigo música	si
<b>mariposa</b>	muchas cosas problemas en la casa y la gente que sufre por todo el mundo	de todo un poco	pedirle a Dios que me ayude y hablar con él y pedirle mucha fortaleza	muchas veces en mi casa problemas en mi trabajo	me voy a caminar al poli deportivo a ver todas las actividades que hacen ahí	--
<b>abeja</b>	es poco un estado anímico sin fuerza, sin animo	solo lo que me produce el estar triste	medito en lo que me produce la tristeza y hago ejercicio	perdidas familiares angustias de mi hija	ejercicio físico y psicológicos	SI
<b>Kim</b>	no debería tener campo dentro de mi cabeza a veces se siente mal	casi nunca me da ganas de llorar	nada hacer que me entretenerme	las injusticias, los niños maltratados	oír música, tratar de compensar estos pensamientos con gente positiva	

<b>Nubecita</b>	es un sentimientos que no escapamos de sentir en algun momento	siento desolación	pido a Dios que me devuelva la alegría	algún inconveniente q tenga con mi hija y otras situaciones personales y a veces laborales	orar y poner en mano de Dios esas situaciones pensar en momentos agradables	
<b>fénix</b>	el desanimo y la sensación de soledad	momentos de mi pasado	llorar	la incomprensión y las discusiones	conversar y buscar empatía	
<b>princesita</b>	sentimiento x algún dolor emocional o físico o perdida de algún ser querido	las situaciones adversas que se están presentando	orar, ir a ver las plantas, flores	actualmente en ciertas ocasiones, los últimos momentos de 3 personas querido que ya fallecieron entre ellos mi madre	La oración me da mucha paz, si estoy en casa salgo para distraerme o si está lloviendo ver la lluvia caer.	
<b>Marcela</b>	cuando muere un familiar		trato de no estar pensando en lo mismo, alejarlo de mi mente	Ver cuántas niñas son abusadas hoy en día, los abusos contra mujeres y ver cuanta gente inocente muere en el mundo.	salir a darme una vuelta así me distraigo	
<b>salome</b>	sentimiento de dolor ante un hecho que no es satisfactorio	frustración	llorar para desahogarme	un hecho que genere dolor	caminar llorar y buscar soluciones si es efectiva	
<b>Dareliz</b>	dolor y pensar quizá no propia sino también ajena	lo que causa mi tristeza al pensar en cómo se sintió Dios al enviar a	después de llorar, le pudo a Dios que me ayude que trato de dejar el problema en sus manos y enfoco mi mente en	--	ver videos cómicos, escuchar risas, hablar con mi familia y	son efectiv ísimas

		su hijo a morir y me dan ganas de subir a una montaña y llorar	otra cosa			
<b>Tiliyana</b>	--	como la supero	seria	alguna dificultad	escuchar música	mas o menos
<b>Flor bonita</b>	llorar	no quiero hacer nada	acostarme y dormir	las malas noticias	llenar mi mente de positivismo	a veces
<b>Ovejita</b>	aquellos momentos en los que me he enterado de “malas noticias “despido laboral a alguien a quien aprecio, la muerte de un ser querido	“todo pasa” y esta situación problema pasara, y pido a Dios para que esa tristeza paz lo más rápido posible y poder seguir adelante	oro a Dios, lloro, depende del porque este triste lo podría compartí con alguien cercano a mi o simplemente lo paso en soledad con Dios	un amigo o familiar enfermo, despido laboral de un amigo, películas con finales donde alguien muere que guerreros o miseria	pongo música, a veces lloro y me desahogo, hablo o lo comento con mi pareja, un familiar o amigo	la mayoría de las veces si
<b>Kry-Kry</b>	algo que me hace llorar	la ausencia de mi papa fallecido	duerno y luego recupero fuerzas	recuerdos de enfermedad de mi papa	salir y conversar con mis amigos e hijos	

**Cuadro 15. Lista de situaciones antes de la aplicación de la Metodología Talleres Vivenciales sobre el autocuidado y el autoconocimiento basados en el libro Mujeres que Corren con los Lobos de Clarisa Pinkola Estés (2001) de acuerdo a las emociones de Enojo y**

nombre	concepto de enojo	concepto de frustración	sentimiento ante enojo	sentimiento ante	qué cosas enoja	qué cosas frustran	es frecuen	actividades para dejar el enojo	efectiv idad	actividades para dejar la	efectividad
--------	-------------------	-------------------------	------------------------	------------------	-----------------	--------------------	------------	---------------------------------	--------------	---------------------------	-------------

				<b>frustración</b>			<b>te</b>			<b>frustración</b>	
<b>mariana</b>	frustración	enojo	tristeza	decepción	que le mientan	falta de agradecimiento	NO	se conversa con la persona	--	ayudo a la persona cuando me necesitan	--
<b>Sofía</b>	no poder manejar la situación de la vida diaria	no haber podido realizar mis sueños	ira, enojo hasta conmigo misma y con los demás	porque me deje cortar las alas por alguna persona	la testarudez y la falta de solidaridad con algunas personas	la falta de sentido común de las personas	NO	ver videos y cantar	si	Leer, conversar con alguien agradable que tenga mucha espiritualidad para me levante el ánimo.	
<b>mariposa</b>	es que lo sacan de las casillas	cuando uno tiene muchos problemas	mucha cólera y me desespero	de todo me desespero	diferentes cosas	a veces las carreras de todos los días, tanto en la casa como el trabajo	SI	salir de la casa a caminar	---	---	--
<b>abeja</b>	molestias por algo, alguien, estado anímico que altera emocionalmente	una sensación de impotencia por no obtener o poder realizar algo	alteración en el estomago, respiración profunda, aceleración de estado anímico	como un estado de impotencia	la indiferencia, el desorden,	no poder ayudar a quien lo necesita	NO	lo hablo y hago ejercicio	—	Me digo sobre lo que podía o no haber hecho.	--
<b>Kim</b>	es el estado que llega uno cuando algo no queda bien	cuando quisiste tal vez hacer algo y no sale bien	cólera	---	las mentiras, las injusticias, el maltrato de niños	casi nada	NO	pensar en otra cosa hacer oración		Hacer oración.	

Nubecita	es la inconformidad ante alguna circunstancia	es sentirse incapaz o irrealizada	molestia	molestia	diferentes causas (Trabajo, entre algunas)	no estar en capacidad a veces de ayudar no lograr algunos objetivos	enojo: NO frustración: Si	pido a dios que me de paz tratar de ignorar algunas acciones		pido a dios que me ayude para ayudar, concientizar en que no todo se puede hacer, más bien lograr	
fénix	la sensación de impotencia	las metas incalzadas	impotencia	un poco de enojo	las mentiras el desamor la falta de cortesía	la falta de empatía	NO	autocontrol y buscar cambiar de enfoque		la planificación y la comunicación	
princesita	molestia descontento ira	sentir impotencia x algo que no se puede lograr como una meta	que se me sale la sangre por la cara	impotencia	en la casa con mis hijos dejen los trastos sucias y se vayan acumulando, en el trabajo que hacen tantas reuniones y luego gritan, no hacer nada,	en lo laboral no poder realizar la meta porque al jefe se le ocurre quitar el tiempo en cosas innecesarias	NO	veo las flores, les hablo, escucho música instrumental, hago ejercicio de respiración	SII	en lo laboral en el área afectada lo que hago en salir unos 5 minutos, verme al espejo hablando conmigo misma con bellas palabras, respirar profundo	SI
Marcela	por algo que algún hijo haya hecho mal	no	siento calor en la cara	no	cuando la casa no está ordenada	no	no	salir	--	no	--
salome	sentimiento malestar	impotencia	ira, cólera	impotencia	lo que transgrede mis limites	lo que no se logra por circunstancias externas	NO	desahogarme, dame espacio el pensar mejor la solución		darme un espacio, delimitar	si funciona

Dareliz	algo que me molesta	cuando no puedo relizar algo o no logro culminar	un calor interno, me siento como una olla de presión a punto de estallar	ganas de llorar por sentirme impotente	abuso infantil o de cualquier tipo, violencia, recargas excesivas de trabajo	ver niños muriendo de hambre y botando alimentos, el trabajo mal repartido	enojada : NO frustrada: SI NO	leo la biblia, no leo noticias y escucho música	si	tratar de hacer mi mejor esfuerzo y recordar que no trabajo para hombre mi patrón es Dios	
Tiliyana	--	no poder hacer algo que quiero o realizado en el momento y tiempo que quiero	rabia ira	tristeza	muchas	--	enojada : SI frustración: NO	respirar profundo	SI	--	--
Flor bonita	estar molesto por alguna situación	no poder realizarme por mi misma	cólera	importancia	que mi pareja no llegue puntualmente cuando nos vamos a encontrar	mi situación laboral	NO	tener paciencia y tolerancia		Cambiar mi pensamiento a una manera más positiva.	
Ovejita	un sentimiento cuando algo no sale bien o no como yo quería	cuando no logro realizar una actividad o tarea	ira frustración impotencia	impotencia para realizar alguna tarea o actividad	cuando las personas no hacen bien lo que se les pide y lo hacen por salir del paso	por lo general es conmigo misma, cuando me equivoco o no entiendo algo	NO	escuchar música, domar, ver televisión, ir al cine, bañarme, salir al patio y escuchar los pájaros	si la mayoría de las veces	respiro hondo y darme una vuelta, me baño escucho música	si la mayoría de las veces
Kry-Kry	Rabia	no poder hacer lo que me gusta	ganas de golpear mi almohada y	impotencia	la gente que me impone sus ideas sin escuchar lo	no poder hacer nada por ayudar a quien me	NO	salir con mi esposo y disfrutar con amigos e		Pensar en soluciones y pensamientos positivos que	

			destruirla		que piensan los demás	necesita		hijos		equilibren mi frustración.	
--	--	--	------------	--	--------------------------	----------	--	-------	--	-------------------------------	--



#### Anexo 7.4.1.4 Actividad autocuidado en los distintos niveles

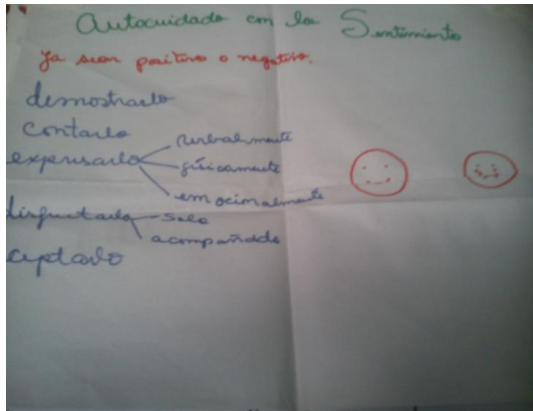


Figura 8. Percepción del autocuidado a nivel de sentimiento

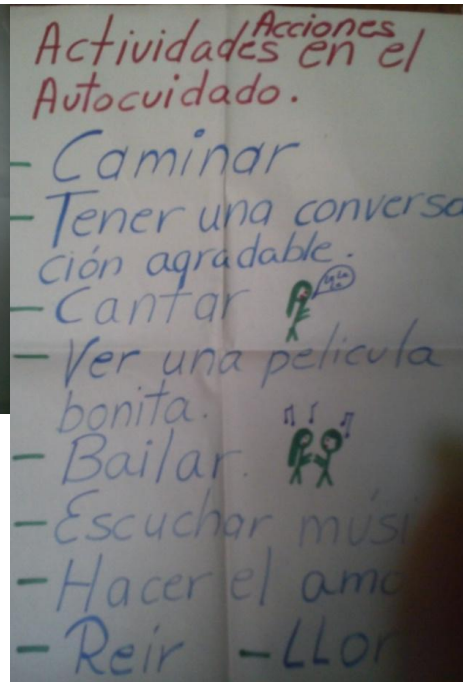


Figura 10. Percepción del autocuidado a nivel de actividades

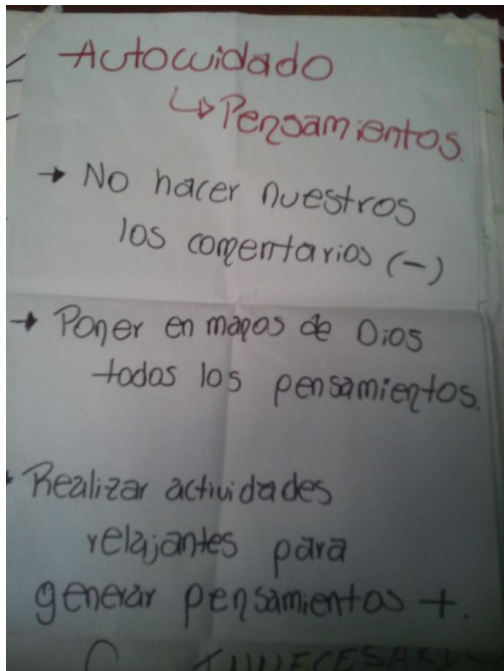


Figura 9. Percepción del autocuidado a nivel de pensamiento

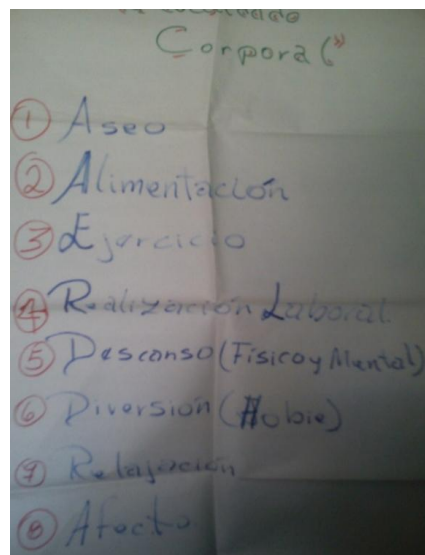


Figura 11. Percepción del autocuidado a nivel de corporización

### Anexo 7.4.1.5 Actividad Cierre: ¿Qué tengo que aprender de mi misma?

Abeja:  
 Como canalizar el estrés.  
 como querirme más.  
 como ser más valiente.  
 Tener más empatía.  
 como evitar pensamientos negativos

Figura 12. Respuesta de participante Abeja.

Dareliz.  
 • Como cuidarme más emocionalmente.  
 - Tener una actitud más positiva ante los problemas.  
 - Venir la jefa a las (conspiritas).  
 - Ser más expuesta con mi esposo.  
 - Que no me afecte emocionalmente la desigualdad en la oficina.

Figura 13. Respuesta de la participante Dareliz

Marcela.  
 ser mejor persona cada día  
 en el hogar  
 en el trabajo.  
 no exhuararme tanto.  
 en pocas palabras disfrutar de la vida.

Figura 14. Respuesta de participante Marcela

Flor Bonita  
 - Mejorar el autoestima  
 - Aprender a expresar mis emociones  
 - Como puedo ser más abierta en cuanto a la sexualidad  
 - Saber como puedo manejar el estrés en el trabajo

Figura 15. Respuesta de participante Flor bonita

Kry - Kry.  
 ① Como combatir el enojo?  
 ② Me gustaría como relacionarme con personas que me dañan o enojan  
 ③ Averiguar como fortalecer mis debilidades. (sacando provecho propio)  
 ④ Aprender a no alimentarme de pensamientos negativos.

Figura 16. Respuesta de participante Kry-kry

Mariana.  
 \* Ser más segura de mi misma.  
 \* Más amorosa.  
 \* Hacer perseverante.  
 \* <sup>ser</sup> Creativa.  
 \*

Figura 17. Respuesta de participante Mariana

Mariposa

1. Me gustaría aprender muchas de las cosas que me enseñan mamá
2. yo soy una persona muy tímida y quisiera que me enseñen esto
3. Me encanta todo lo que me están enseñando aprendo muchas cosas.

Figura 18. Respuesta de participante Mariposa

Tiliyana

- ¿Cómo aprender a no involucrarme en lo que no es conmigo?
- Escuchar y no meterme, no comentar. pq no es de mi incumbencia!

Figura 1. Respuesta de participante Tiliyana

Lia (Ovejita)

- ① ¿Cómo conocer más mi cuerpo?
- ② ¿Cómo desbloquear mi mente para recordar cosas de la infancia?
- ③ ¿Cómo manejar el perfeccionismo y el ser detallista?
- ④ ¿Cómo saber cuáles son mis fobias, d.
- ⑤ ¿Cómo poder incrementar el deseo sexual con mi pareja?

Figura 19. Respuesta de participante Ovejita

Sofía

me gustaría aprender:

- a dominar mi cuerpo!
- a decir no cuando es no!
- a manejar situaciones adversas que se presentan en nuestro diario vivir?
- a tenerme fe y aceptarme tal soy y mejorar mi diario vivir en algunos aspectos que son negativos para mi vida
- con mi aprendizaje me gustaría para ayudar a mi familia y mis semejantes

Figura 20. Respuesta de participante Sofía



Anexo 7.4.2. Módulo de La Huesera

Anexo 7.4.2.1 Actividad Mis pies

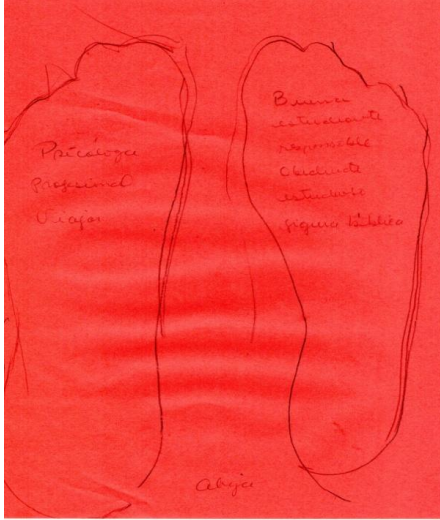


Figura 21. Participante Abeja

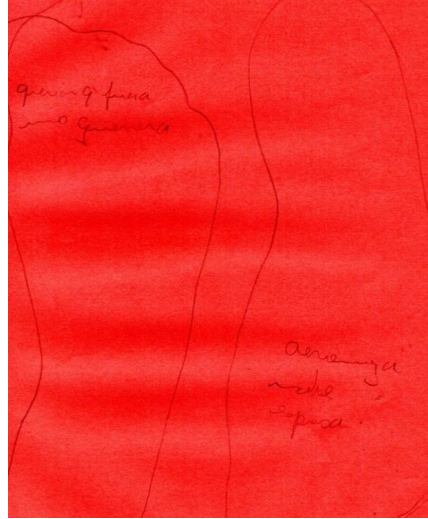


Figura 22. Participante Kym

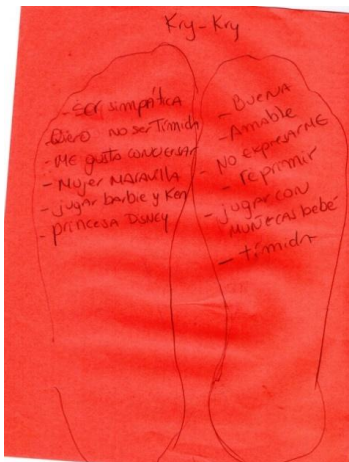


Figura 23. Participante Kry-Kry

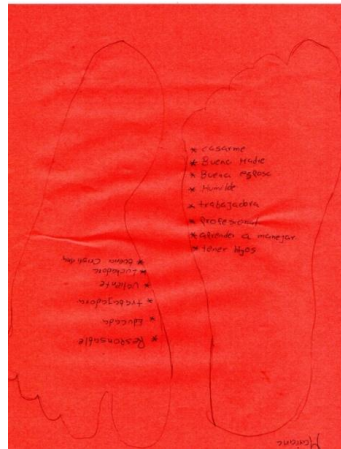


Figura 24. Participante Mariana

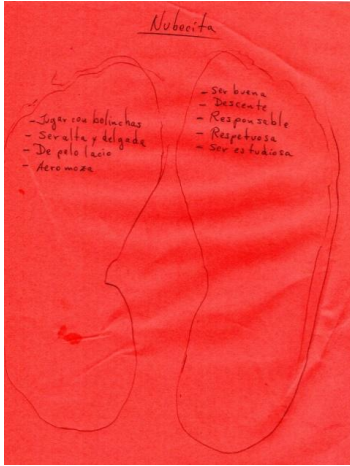


Figura 25. Participante Nubecita

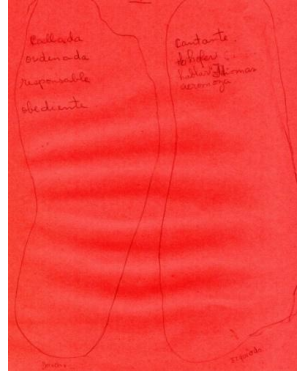


Figura 27. Participante Sofia

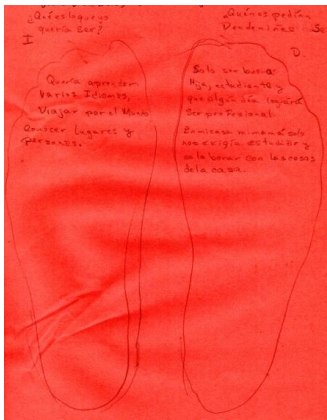


Figura 26. Participante Ovejita

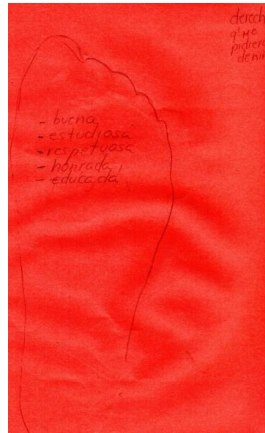


Figura 28. Participante Tiliyana. Parte 1

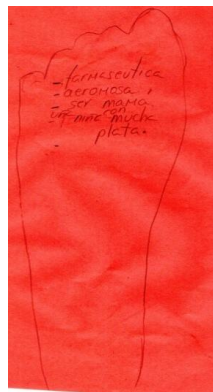


Figura 29. Participante Tiliyana. Parte 2

Anexo 7.4.2.2 Actividad Mi esqueleto

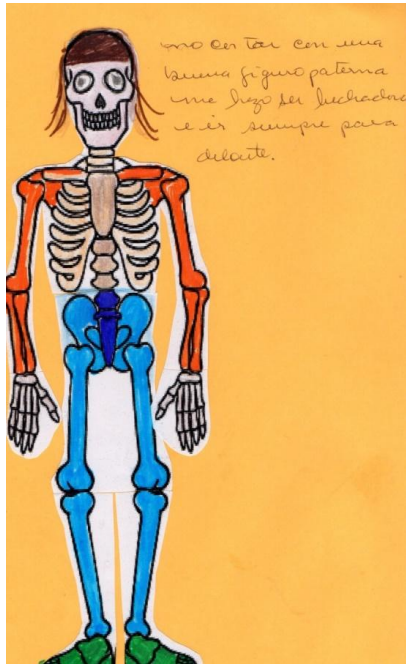


Figura 30. Participante Abeja

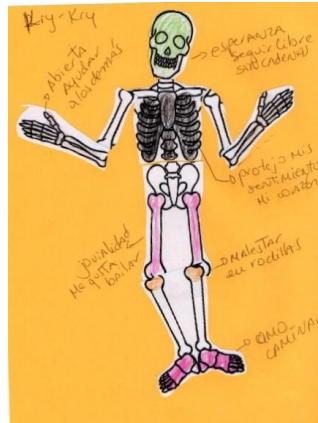


Figura 32. Participante Kry-Kry

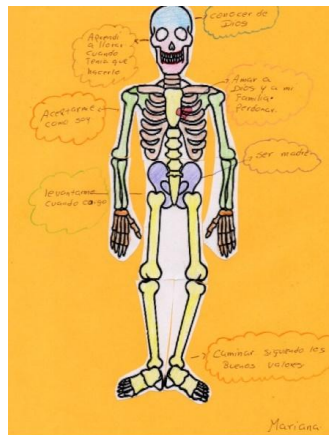


Figura 33. Participante Mariana

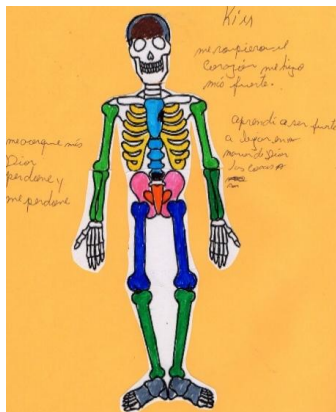


Figura 31. Participante Kym

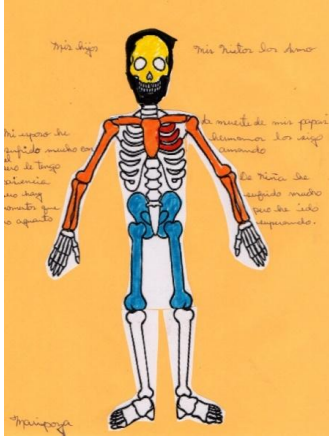


Figura 34. Participante Mariposa

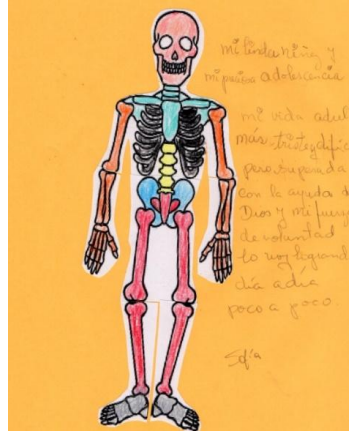


Figura 36. Participante Sofia

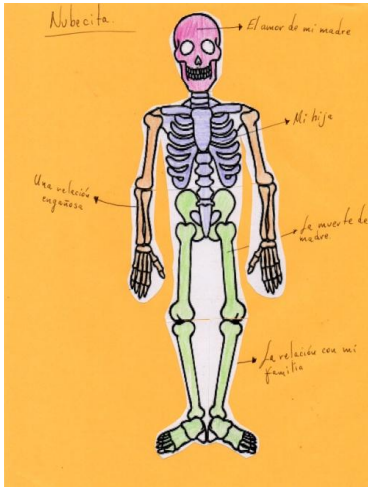


Figura 35. Participante Nubecita

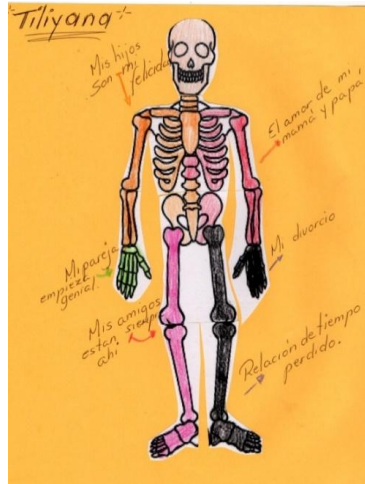


Figura 37. Participante Tiliyana



### Anexo 7.4.2.3 Actividad Cierre

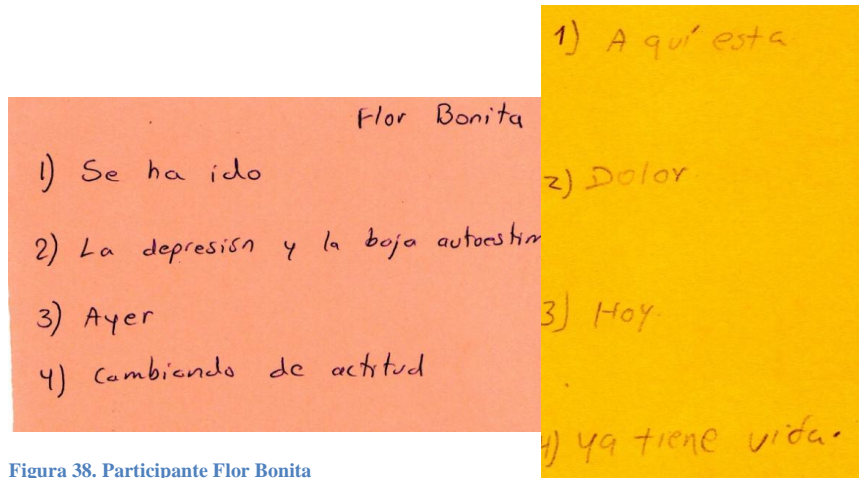


Figura 38. Participante Flor Bonita

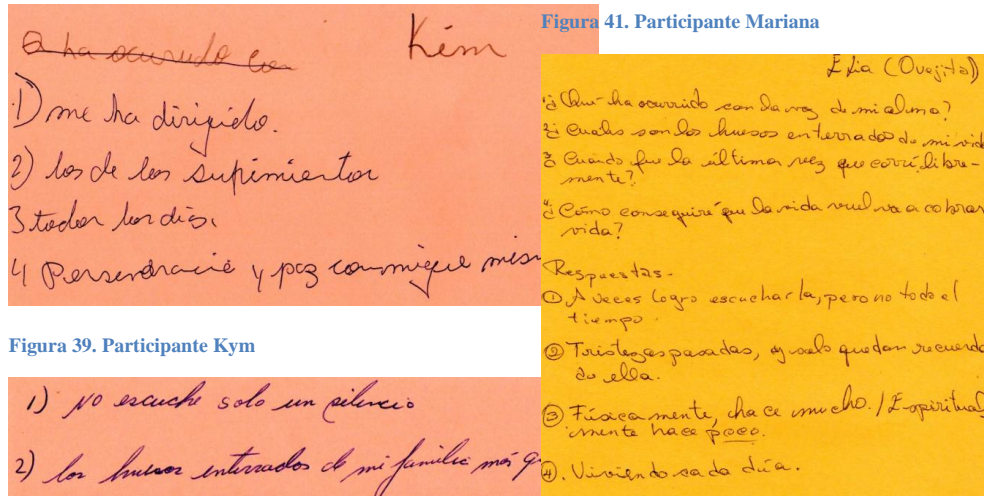


Figura 41. Participante Mariana

Figura 42. Participante Ovejita

Figura 39. Participante Kym

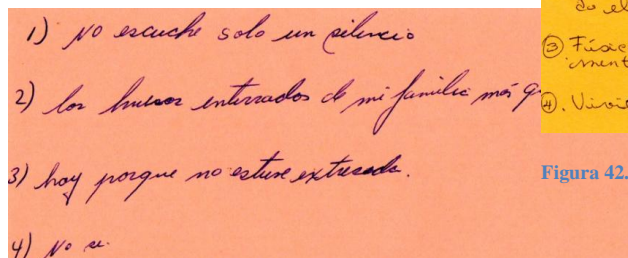


Figura 40. Participante Marcela



¿Qué ha ocurrido con la voz  
 de mi alma?  
 -> La sigo escuchando.

¿Cuáles son los hechos  
 enterrados de mi vida?  
 -> Mi pasado y volver a  
 sonreír.

Cuando fue la última vez  
 que corrí libremente?  
 -> hace 2 años cuando me  
 desfogué del dolor.

Cuando conseguiré que la  
 vida vuelva a cobrar  
 vida?  
 -> Mi vida ya volvió a  
 cobrar su vida desde  
 que te sentí.

Salome

Figura 43. Participante Salome

1) Diente dentro de mi familia.  
 2) mi nena, adolescencia, y mi vida  
 adulta.  
 3) hace mucho tiempo.  
 4) Renovando mi espíritu y  
 recobrando mi libertad.

Figura 44. Participante Sofia

Tiliyana:

- 1- No sé
- 2- Mi matrimonio  
 - la muerte de mi madre.
- 3- Nunca
- 4- Disfrutandola

Figura 45. Participante Tiliyana

### Anexo 7.4.3. Vasalisa

#### Anexo 7.4.3.1 Actividad Leer el cuento

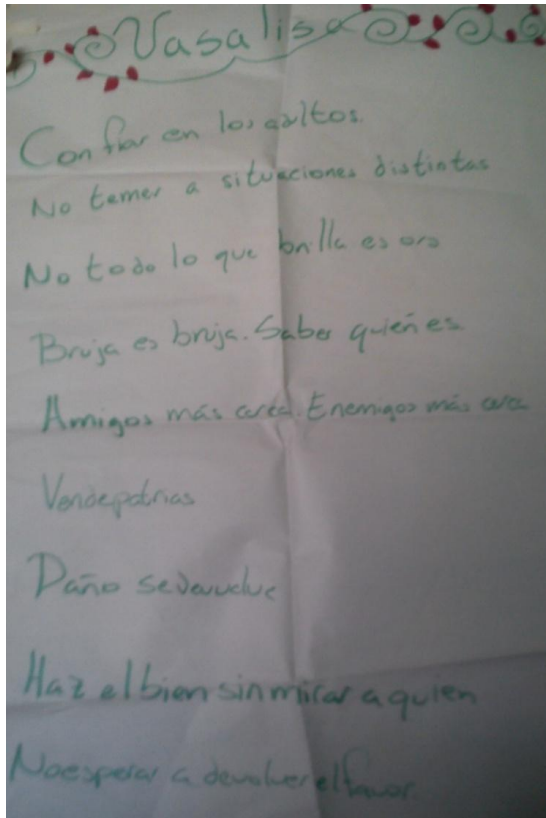


Figura 46. Percepción inicial de las participantes con respecto al cuento Vasalisa

### Anexo 7.4.3.2 Actividad Conociendo a mi muñequita

Hola amor,  
 es un placer verte  
 estoy bien  
 vos como estás  
 todo va bien, echando plane  
 acunucada, que rico b  
 el vestido de noche o pero fiesta de noche.  
 gracias es hermoso!  
 que bueno, porque fue lo que me nació  
 Gracias por el vestido a vos por darme mudar,  
 permíteme inventar.

Abeja <sup>(Zaitz)</sup>

Figura 47. Participante Abeja

Hola  
 1- Qué linda que sos.  
 2- gracias.  
 3- Qué ~~bonita~~ que me arregaste  
 el vestido.  
 Me encanta como me acomodaste  
 el pelo. la trenza que me hiciste  
 5- Siempre quiero que me llames.  
 Claro que sí.

Mariposa

Figura 50. Participante Mariposa

- Hola Kry que linda que audas.  
 - Muy feliz con el vestido y bircho  
 te quedó bonito  
 - Quieres ser mi compañera de viaje?  
 - Claro para es un orgullo ser  
 tu compañera amiga, te  
 voy a cuidar  
 - Muchas gracias por haber llegado  
 a mi vida. Bienvenida.

Kry-Kry

Figura 48. Participante Kry-Kry

Hola mamá  
 Solo quiero agradecerle  
 por haberme traído al  
 mundo después de todo  
 lo vivido  
 Sin ti mi vida no fuera  
 como es, gracias por  
 tu gran sacrificio.  
 Tu sabes que te amo  
 con todo mi corazón aunque  
 a veces no te lo digo.  
 Gracias mamá.  
 Mariana

Hola mi vida.  
 Te amo y sos mi gran  
 Tesoro, gracias a ti porque  
 me enseñaste a luchar.  
 me siento orgullosa de  
 ser tu mamá.  
 yo se lo importante que  
 soy para tu vida y la de  
 tu familia.  
 De nada, mi corazón.

Figura 49. Participante Mariana

- Tiliyana  
 - Hola mamá, como estás?  
 - Bien  extrañandote.  
 - Yo a ti también mamá, muchi-  
 simo.  
 - Pero estoy muy bien  
 aquí, cuidandote y a tus  
 hijas también.  
 - Gracias mamá, sabes  
 te recuerdo siempre.  
 - Ya cumples 9 años de  
 haberte ido.  
 - Si, pero todo está bien.  
 Te amo,  
 - Yo a ti también muchisi-  
 mo.  
 - Chao nos hablamos, pronto  
 - Hasta luego.

Figura 51. Participante Tiliyana

**Anexo 7.4.3 Actividad Baba Yaga**



Figura 53. Participante Abeja



Figura 52. Participante Flor Bonita



Figura 54. Participante Kym



Figura 55. Participante Mariana



Figura 56. Participante Kry-Kry



Figura 57. Participante Mariposa



Figura 58. Participante Sofia



Figura 59. Participante Tiliyana



#### Anexo 7.4.3.4 Lo aprendido y lo sentido

- aprendí que tengo que volarme por mí misma  
 que no hay cosas ni buenas ni malas, solo son  
 situaciones que se deben afrontar y no hay que  
 postergarlas.

- Aprendí a limpiar mi aura y a limpiarla  
 a otros.

- aprendí a agradecer a mi madre por su  
 buena y luego poco luego convertirme en loba

Abeja

Figura 60. Participante Abeja

Flor Bonita

Aprendí a como limpiar nuestro  
 cuerpo, para sacar las malas vi

Aprendí a decorar una muñeca  
 muy linda.

a relajarme y tener un pensamiento  
 positivo

Que aprendí?

Aprendí sobre el ~~caso~~ Karma  
 y muchas cosas

K1 M

Figura 61. Participante Flor Bonita

Figura 62. Participante Kym

Sofía  
 Me gusto mucho me senti liberada  
 llena de paz, desconocida, realizada  
 relajada y feliz

Figura 63. Participante Sofia

Kry-Kry  
 Me he aprendido a  
 quitarme las cosas  
 y personas que me  
 molestan, a botar todos  
 esos pensamientos que  
 muchas veces andan  
 dando vueltas en mi mente  
 y me perturban

Figura 64. Participante Kry-Kry

Mariana  
 Que aprendi:  
 \* Que las brujas son sabidoras.  
 \* Relajarme.  
 \* Limpiarme el aura.  
 \* Poder desprenderme de lo que  
 me ata.  
 \* a valorar lo que tengo

Figura 65. Participante Mariana.

Lo que me aprendido el día de hoy <sup>Maipoga</sup>  
 1. Todo muy bonito  
 2. Lo de las mutrequeitas  
 3. Lo de las limpiezas me gusto  
 mucho me senti comesta  
 distinta fue algo que nunca  
 me habian echo.

Figura 66. Participante Mariposa

Ovejita: 06/11/2014  
 ¿Que hemos aprendido en el taller de  
 hoy?  
 1) La bruja no es bruja es una mujer sabia  
 y a las sabias no necesariamente tiene  
 que ser fea.  
 2) Me encontre con la mujer vieja (para  
 no decir) - me hablo.  
 3) Conocer tambien a la mujer salvaje.  
 4) Puedo ver las auras de las personas  
 siempre que estén limpias.

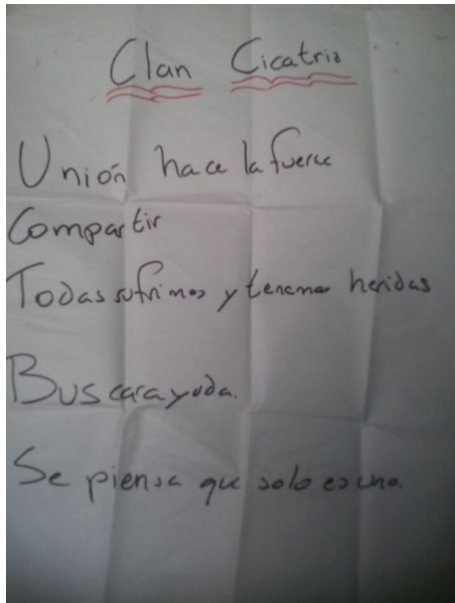
Figura 67. Participante Ovejita

Senti mucha energia positiva,  
 tranquilidad.  
 Y aprendi mucho sobre mi cuer-  
 po, mi alma.  
 Una experiencia muy bonita.  
 Tiliyana.

Figura 68. Participante Tiliyana

*Anexo 7.4.4 El clan Cicatriz*

*Anexo 7.4.4.1 Leer el cuento*



**Figura 69.** Percepciones sobre el cuento Clan Cicatriz

*Anexo 7.4.4.2 Actividad El lugar de las heridas*





Figura 70. Participante Abeja

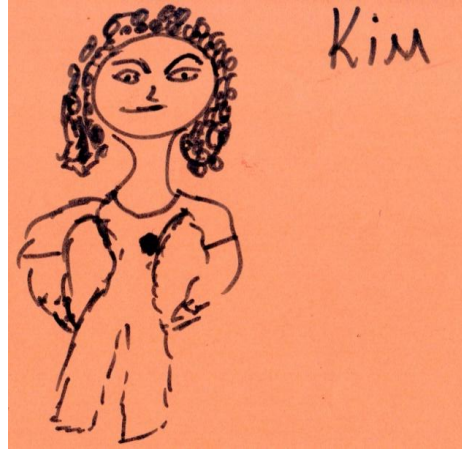


Figura 72. Participante Kym

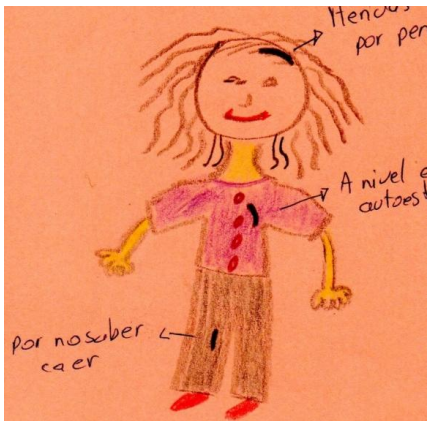


Figura 71. Flor Bonita



Figura 73. Participante Kry-Kry



Figura 74. Participante Mariana



Figura 76. Participante Ovejita

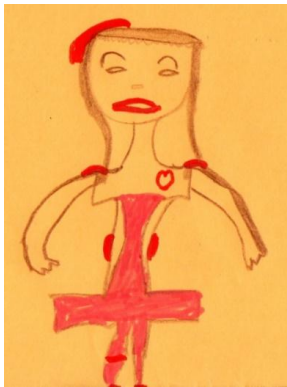


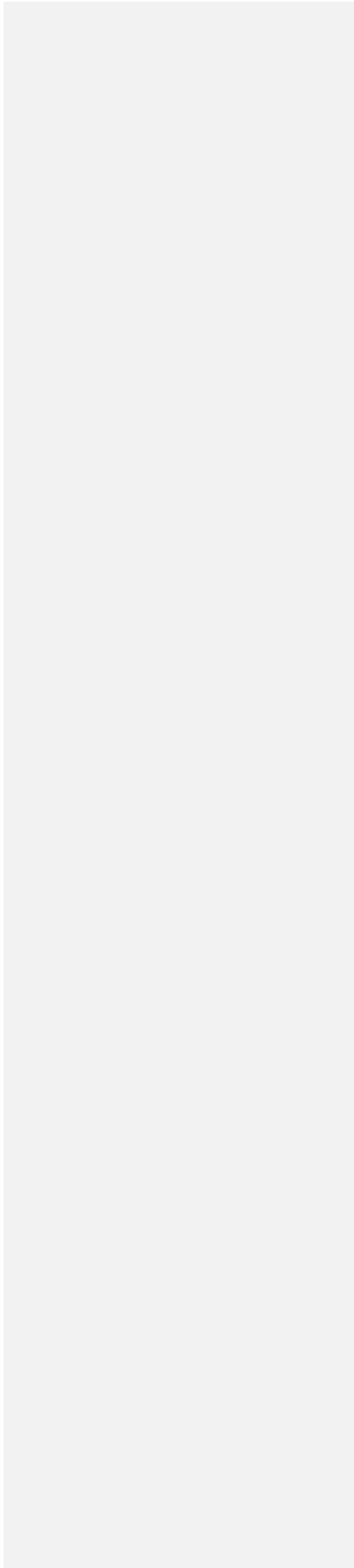
Figura 75. Participante Mariposa



Figura 77. Participante Sofia



Figura 78. Participante Tiliyana



#### Anexo 7.4.4.3 Lista de heridas y cicatrices de las mujeres

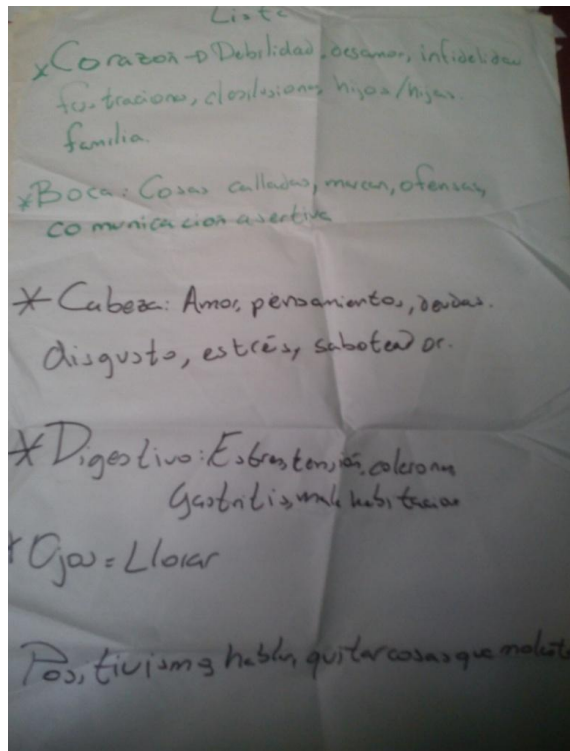


Figura 79. Lista de heridas y cicatrices emocionales y la relación con partes del cuerpo de acuerdo a las participantes

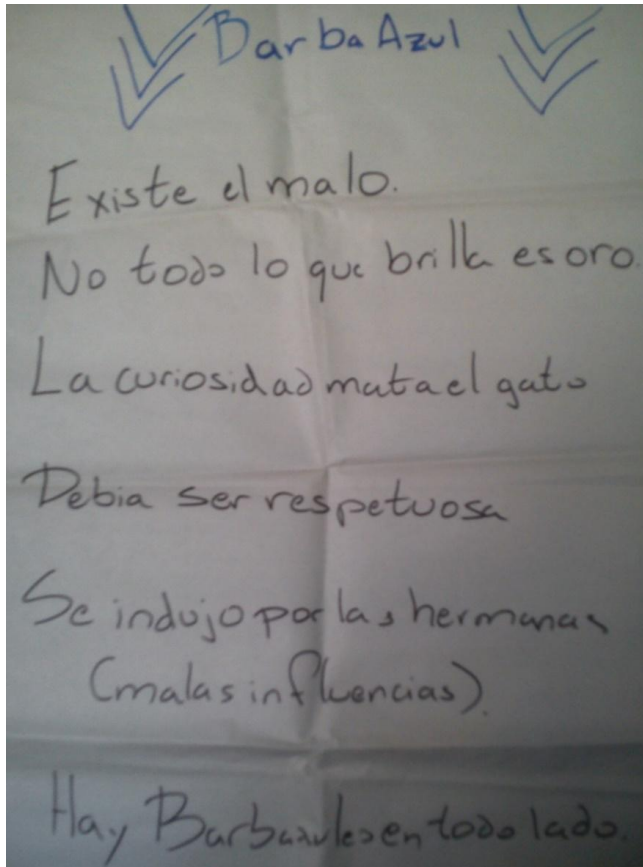
#### Anexo 7.4.4.4 Actividad. El clan Cicatriz



Figura 80. Bandera del Clan cicatriz del grupo de mujeres del Ministerio de Seguridad Pública. Parte 1

*Anexo 7.4.5 Módulo de Barbazul*

*Anexo 7.4.5 1 Actividad Leer el cuento*



Handwritten text on a piece of paper, likely a student's response to a reading activity. The text is written in blue ink and is organized into several lines. At the top, the title 'Barba Azul' is written in a stylized font, flanked by two sets of three downward-pointing chevrons. Below the title, the text reads: 'Existe el malo.', 'No todo lo que brilla es oro.', 'La curiosidad mata el gato', 'Debia ser respetuosa', 'Se indujo por las hermanas (malas influencias).', and 'Hay Barbaules en todo lado.'

Figura 81. Percepciones iniciales de las participantes con respecto al cuento Barbazul

**Anexo 7.4.5 .2 Actividad El depredador de mi vida**

Canción Niña  
 Vive en fantasía.  
 Esta sola  
 No sabe poquerie  
 A pesar del dolor se rie  
 Es una niña.

Figura 82. Percepciones sobre la canción "Niña" de La Quinta Estación y su relación con el depredador

**Anexo 7.4.5 .3 Actividad el depredador de mi cabeza**

NO voy a vencer mis  
 miedos  
 De por sí no hay  
 interés de tu hijo  
 de pasar prueba manij  
 Para lo vas a correr  
 Me mamá me dice  
 vos sabes que somos  
 iguales tenemos las  
 mismas fobias

Figura 83. Participante Kry-Kry

No puede salir adelante  
 Espera más tiempo para hacerlo  
 No quiero seguir estudiando porque de  
 nada me sirve  
 cuando voy a cambiar de disponibilidad

Figura 84. Participante Flor Bonita

es de masiado bueno para ser real.  
 No lo hea jera menos a esta edad.  
 Juego por necesidad. pierdo por  
 obligación.  
 Nunca lo voy a lograr.

Figura 85. Participante Dareliz

Pensamiento Depredador  
 - A esta edad ya no vas  
 lograr bajar de peso  
 Para que lo intentas  
 no lo vas a lograr

Figura 86. Participante Ovejita

Para que se entienda ahí, lo voy a decir  
 Te tengo una noticia, no me gustan los gorditos  
 oja es muy grande para mí  
 Traile caliente porque no sabe comer con guelito  
 se ejercio no se pasos.  
 Fíete vos amezgada y pite está hecamos ponita  
 ay! estáis más brifa que yo!

Figura 89. Participante Abeja Parte 1

1. Hay veces que quisio hacer algo  
 y después no lo hago  
 2. Hay veces que digo voy a ir a  
 caminar y luego digo no mejor  
 hago otra cosa.

Figura 87. Participante Mariposa

no me gusta pa que es más forma que yo.  
 no tengo inteligencia pero conducen vehículos  
 me siento grande por este tipo de ropa.  
 pa mi carácter no me tomar en cuenta

Figura 90. Participante Abeja. Parte 2

No se meta a estu-  
 diar, porque no va  
 a poder.

Figura 88. Participante Tiliyana



Ya a mi edad no se me paga nada  
 aunque hago montones de solicitudes  
 no me van a llamar porque estoy muy  
 viejo.  
 Se me pasó el tiempo.  
 Cuando me piden algún proyecto  
 se me da pero tengo que recargarlo  
 cuando a ~~se~~ necesito, pero de  
 ahí para no sé me va a dar.  
 Estoy capacitada.

Figura 91. Participante Sofia

#### Anexo 7.4.5.4 Actividad Los sentimientos depredadores

Sentimientos  
 Depredadores  
 Se siente  
 Te afectan la salud  
 Se siente feo y física  
 Molesta autoestima  
 Duele.  
 Sacrificio INNECESARIO  
 Injusticia.  
 Te presiona → Error.

Figura 92. Opinión de las participantes sobre lo que puede ser sentimientos depredadores

#### Anexo 7.4.5.5 Actividad cierre

Que me llamo de este taller,  
 nuevas amistades  
 Aprendi a cuidarme  
 como cuidarme.  
 recordar distintos de situaciones negativas y  
 dejar afuera mis sentimientos y pensamientos  
 pensar siempre en mi, primero en quien  
 pero de una forma positiva  
 ayudar a otros personas a cuidarse como  
 ejercicios de respiracion para relajarse y

Figura 93. Participante Abeja

Aprendi en este taller a valorarme  
 más como persona, a dejar los  
 negativos a un lado, no recordarlos  
 siempre y a ser una persona  
 feliz en la vida.  
 Que no hay que vivir del pasado ni  
 pensar en el futuro, sino que vivir el  
 presente, día a día y tener la calma  
 en Dios de que todo marchará bien  
 si tomamos una mente positiva.

Figura 94. Participante Flor Bonita

Figura 95. Participante Sofia

Aprendi  
 - Autoconciencia  
 - Conocer a la mujer  
 brujas que muchas  
 veces me he dado fo-  
 talia para defender  
 mis ideales  
 - Respetarme y respetar  
 a los demás  
 - A borrar de mi mente  
 todo que los pensamientos  
 negativos y que se repiten  
 constantemente, cuando  
 o la borrar  
 - Que erme y aceptar me  
 como soy con mis habilidades y

Figura 96. Participante Kry-Kry

Figura 97. Participante Kry-Kry



Aprendí a valorarme  
como mujer.  
A tratarde  
A ser como una mujer  
salvaje.  
Aprendí a no darlo  
todo.  
Y ante todo a ser  
feliz.




Figura 98. Participante Tiliyana

Aprendí a valorarme como mujer.  
A tratarde  
A ser como una mujer  
salvaje.  
Aprendí a no darlo  
todo.  
Y ante todo a ser  
feliz.

Figura 99. Participante Mariposa

- Debo expresar lo que no me  
gusta, o no estoy de acuerdo.  
- Mi tiempo vale tanto como el  
de los demás.  
- Puedo tomar un respiro cada  
un tiempo laboral y jugar  
alguno de los trucos de rela-  
jación.  
- Soy salvaje por expresar mi  
desacuerdo, no a lo que soy  
misabunda, y ante todo soy  
mujer.

Figura 100. Participante Dareliz

A que dejo de cuidarme y  
valorarme como mujer.  
Hacer fuerte.  
A que soy la mujer interior al  
que todo escuchar con atención.  
Autoconfianza en todas las  
cosas.

Figura 101. Participante Mariana.

## Anexo 7.4.6 Módulo de evaluación Final

### Anexo 7.4.6.1 Actividad. Mis aprendizajes

#### La Huesera

Este taller me dejó el  
reconocimiento o más bien el  
momento de que como  
la mujer en sus diferentes  
necesidades, tiene un saber  
importante que nace de  
sentir de ella misma. Como  
en el saber nos encontramos  
ese metamorfosis es para crear  
nuevas, así y escoger aque-  
lo que le haga sentir más  
cómoda.

Figura 102. Participante Abeja

Existe la mujer loba, en ella visua-  
lice a la que salía del ropero y  
me decía perdón, no vi quien era  
pero si escuché su voz, a los días  
entendí que era yo misma perdo-  
nandome por lo que siempre me  
echaron culpa y yo decía que  
era mi culpa.

Todas tenemos algo de bruja, de  
virgen, de puta, de zorra, de madre,  
de niña, y ~~madre~~ de virgen.

Auto cuida, me y cuidar.  
disfrutar, expresar sin miedo

Figura 103. Participante Dareliz

Me gustó la actividad de  
adivinar que tipo de mujer era  
de acuerdo con las expresiones  
que me manifestaban las que  
estaban a mi alrededor

Figura 104. Participante Flor Bonita

Aprendí que de la  
mujer mala que tiene  
una colección de huesos  
se venen todos y se  
convierte en una  
mujer fuerte, a raíz  
de situaciones que  
son desecho en su  
vida, ~~transforma~~

Figura 105. Participante Kry-Kry

Aprendí a que en nuestro  
interior hay diferentes  
~~de~~ mujeres, que nos enseñarán  
a ser cultas, pero que debemos  
sacar la mujer salvaje que  
lleamos dentro.

Figura 106. Participante Mariana

Que las mujeres se conforman  
de varios tipos de mujeres  
que como mujeres no dicen que  
debemos ser cultas y recatadas.  
Pero que en realidad debemos ser  
mujeres libres.

Figura 107. Participante Mariposa

Aprendí que existe una loba dentro  
de mí, un ser sigiloso, astuto,  
inteligente y que puede ser salvaje.  
como tierno y pasivo.  
Que me enseña a ~~ser~~ ver el mundo  
dentro y fuera de la cueva. Es  
decir hoy un lugar seguro donde  
nada me pueda pelear, pero también  
me enseña a enfrentar las adversi-  
dades fuera de la cueva.

Figura 108. Participante Ovejita

aprendí que existe dentro  
de nosotros una mujer  
loba, aprendí a sacar la  
mujer salvaje que llevo dentro

Figura 109. Participante Sofía

Que la mujer esta  
conformada por "muchas  
mujeres"  
Vivimos de muchas  
formas, con muchas  
valores. Y al final  
somos una sola  
mujer.  
La mujer salvaje  
nos enseña cuando  
como y donde?

Figura 110. Participante Tiliyana

**Vasalisa**



En este taller aprendí que existe en mí una mujer salvaje, la cual siempre experimento, pero no sabía que se llamaba así. Me sueno rico decir "mujer salvaje", porque me hace sentir que mi comportamiento se potencia mis emociones, sé vivir a otros, no ha sido empujado, sino que es mi naturaleza de mujer salvaje que se encuentra y siempre está presente, me hace sentir libre, sin ataduras, pero no aniquilada (un poco revolucionaria).

Figura 111. Participante Abeja

Aprendí que debo escuchar la voz de la muñequita quien siempre sabe las respuestas a las inquietudes que tengo.

Figura 112. Participante Flor Bonita

Es la mujer que nos aconseja, que nos da poder para enfrentar a situaciones difíciles que a otros momentos nos hubiesen derribado.

Figura 113. Participante Kry-Kry

Recorde cosas de mi infancia a poder reflexionar el gran amor que representa la mujer que más me ha amado y ha luchado por mí, que es la que me aconseja y me guía cuando estoy un poco extraviada. Aprendí que hay una voz interna que me guía.

Figura 114. Participante Mariana.

Hay una voz íntima que nos acompaña y hay que saber escucharla.

Figura 115. Participante Mariposa

Conocer a la Madre Buena, pero también conocer a la mujer salvaje que en realidad no es salvaje sino que es sabia, conectora, inteligente y buena, pero con un carácter fuerte y con respuestas para casi todo y lo que quiere es que yo aprenda a ser así.

- La Madre Buena, me enseña a ser cariñosa, gentil, a ayudar a los demás, pero no a que yo les haga las cosas sino enseñarles a que las hagan ellos mismos.

- Aprendí a escuchar la voz interna dentro de mí, tanto de la Madre Buena, como la de la Mujer Salvaje.

Figura 116. Participante Ovejita

Me senti muy bien cuando distin que que como vasalina no podía enfundar la vida. no tenia que dejar qian x ella pero no podía vivir como ella.

Figura 117. Participante Sofía

Que hay una mujer interior que nos habla.  
Nos dice que hacer, que esta bien o mal y hay que saberla escuchar;

Figura 118. Participante Tiliyana

## Clan Cicatriz

Aprender a batar los malos. o no muy buenas experiencias, pero que la cicatriz se bane o por lo menos no me marque, fue lo mya enseñar que me dejó este taller. También, saber que las cicatrices buenas quite ayudan a crecer me resultó importante.

Figura 119. Participante Abeja

Aprendí a sanar las heridas que tenía y a olvidar las malas experiencias.  
Una de los técnicas que hicimos para sanar cicatrices me gustó mucho porque dejé a un lado una mala experiencia que me estuvo atormentando por bastante tiempo.

Figura 120. Flor Bonita

Que tenemos que unirnos aquellas personas que hemos sufrido y tenido diversas experiencias buenas y malas que nos hacen fuertes y crecer como personas.  
La Unión hace la Fuerza

Figura 121. Participante Kry-Kry

Pertenecemos al gran mundo de mujeres que tenemos cicatrices, solo por el hecho de ser mujeres, que debemos cuidarnos unas a otras.

Figura 122. Participante Mariana

Que todas las mujeres tenemos  
cicatrices internas pero que  
debemos aprender a sanar.

Figura 123. Participante Mariposa

- Existen cicatrices, que al final de cuentas son heridas que han sanado pero que nos recuerdan lo que hemos pasado y vivido.
- Son experiencias en la mayoría de los casos tal vez tristes o de mucho dolor, pero que nos han ayudado a salir adelante, que de la tristeza pasamos a la alegría, y del dolor a la sanación.
- Esas heridas (y curas o cicatrices) nos han ayudado a enfrentar diferentes situaciones que tal vez hubiesen sido más complicadas o difíciles de superar si no hubiésemos pasado por vivido las anteriores.
- Estas cicatrices nos fortalecen.

Figura 124. Participante Ovejita

aprendí que todo lo malo  
que me sucedió en el pasado.  
lo tenía que ~~enterrar~~ enterrar.  
dejarlo para que no me dañe  
ya más).

Figura 125. Participante Sofía

Ayudarnos entre todos  
para vivir mejor.  
Haciendo una cadena.

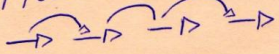


Figura 126. Participante Tiliyana.



## Barbaazul

aprendo a amar y a  
 un do ungo a alguien que  
 me dice que tal  
 Porque tengo que saber  
 que en la vida de una  
 de alguien, o por que algo  
 que me interesa. Yo me voy  
 voy me dice que tal  
 tomar la vida para vivir  
 de la vida.

Figura 127. Participante Abeja

aprendo a amar y a  
 un do ungo a alguien que  
 me dice que tal  
 Porque tengo que saber  
 que en la vida de una  
 de alguien, o por que algo  
 que me interesa. Yo me voy  
 voy me dice que tal  
 tomar la vida para vivir  
 de la vida.

Figura 128. Participante Dareliz

de gusto en la vida de  
 relación y el amor, me  
 siento más feliz y más  
 relajada.

Figura 129. Participante Flor Bonita

Creo debemos abrir  
 puertas siempre an-  
 dando por nuestro  
 instinto, derribar  
 puertas y actitudes  
 que siempre nos  
 han sido negados.

Figura 130. Participante Kry-Kry

Debemos sacar nuestro  
 tiempo para cuidarnos tanto  
 el pensamiento, el cuerpo.

Figura 131. Participante Mariana<sup>32</sup>

Que hay personas que ma-  
 hacen daño tanta  
 Extimar  
 Las Intimas son de nosotros  
 lo que sentimos.

Figura 132. Participante Mariposa

<sup>32</sup> Mensaje del texto: Debemos sacar nuestro tiempo cuidarnos tanto el pensamiento, el cuerpo

Es un depredador que intenta minimizarme, intenta apagar mi autoestima.

- Necesito colocarme un chaleco antibalas para protegerme de él.
- Ahá cuando no se puede matar se debe quitar de la fuerza

Figura 133. Participante Ovejita

Gracias por  
 permitirme expresar  
 y manifestar  
 lo que siento y pienso  
 en este momento  
 de mi vida

Figura 134. Participante Sofía

Anexo 7.4.6.2 ¿Cuál es la relación que hay entre la intuición y el autocuidado de las mujeres?

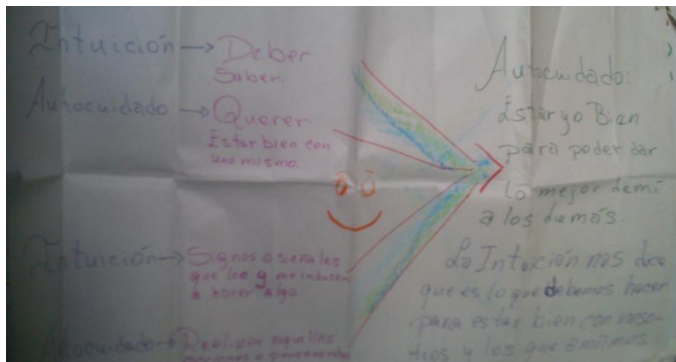


Figura 135. Concepción del autocuidado y su relación con el autocuidado de acuerdo a las participantes

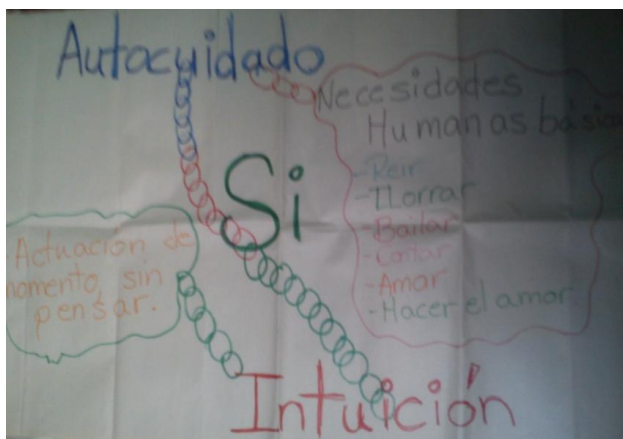


Figura 136. Concepción del autocuidado y su relación con el autocuidado de acuerdo a las participantes



Anexo 7.4.6.3 ¿Cómo vivimos el autocuidado en la cotidianidad?

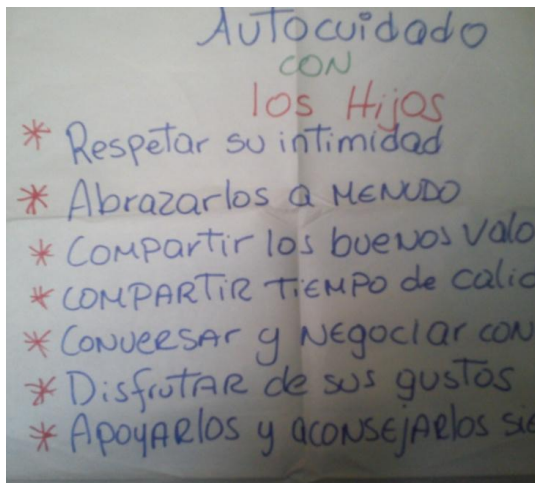


Figura 137. Percepción del autocuidado a nivel familiar (con hijos e hijas) de las participantes

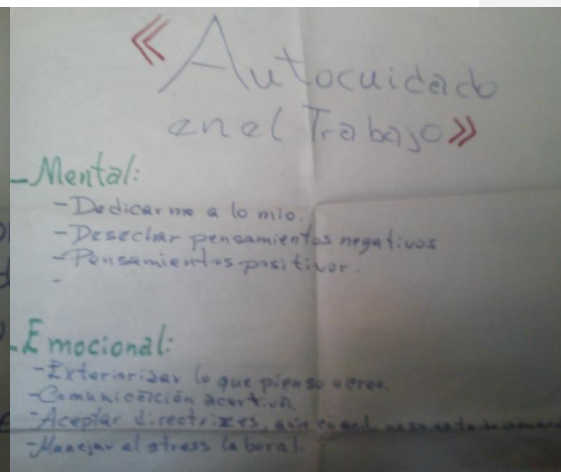


Figura 139. Percepción del autocuidado a nivel laboral de las participantes. Parte 1

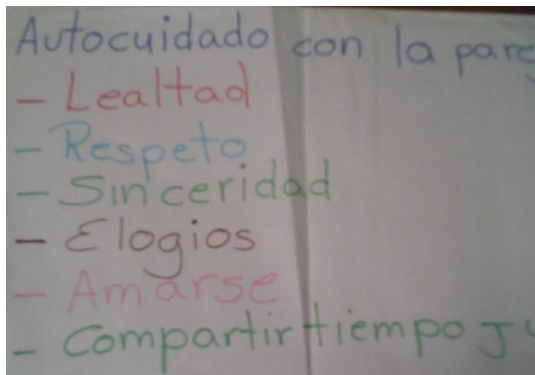


Figura 138. Percepción del autocuidado a nivel de pareja de las participantes

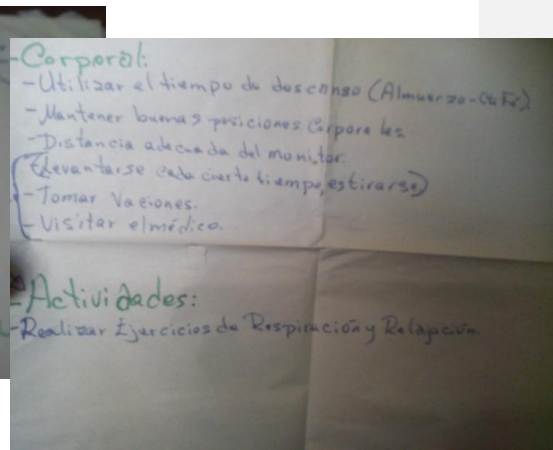


Figura 140. Percepción del autocuidado a nivel laboral de las participante . Parte 2

Anexo 7.4.6.4 ¿Qué hago de mí?

Cuadro 16. Lista de situaciones antes de la aplicación de la Metodología Talleres Vivenciales sobre el autocuidado y el autoconocimiento basados en el libro *Mujeres que Corren con los Lobos* de Clarisa Pinkola Estés (2001) de acuerdo a las emociones Alegría y Felicidad. Elaboración propia

nombre	concepto de alegría	concepto de felicidad	acciones cuando se esta alegre	acciones para la relajación	como manifiesto sentirme contenta
<b>flor bonita</b>	sentirse bien	lograr lo que quiero hacer	reír, bailar, conversar	caminar, hacer ejercicio físico, masajes	con una sonrisa y tratando bien a los demás
<b>Ovejita</b>	momentos que pasamos de forma agradable, donde reímos de forma solitaria o con amigos y familiares, es un sentimiento donde reflejamos que estamos bien	es saber que estoy bien con lo que tengo, es otro momento en el que nos sentimos bien con nosotros mismos y con los demás	bailar, reír, compartir, hablar y en ocasiones hasta llorar de alegría	masajes, respiraciones controladas, ver tele, escuchar música, hablar con amigas. O simplemente cerrar los ojos y pensar en cosas buenas	con una sonrisas hacia los demás, la forma de expresarme, bailar, canto, oro
<b>mariposa</b>	sentirme bien con Dios y con los que me rodean	estar bien poder hacer todo	de todo	mi trabajo compañeros, mi casa, llegar hacer todo lo que lo que tengo que hacer	sonriendo
<b>dareliz</b>	como me siento ante las situaciones que enfrento cada día	sentimiento que no impulsa dar y me permite recibir amor	cantar, reír, bailar, abrazar , amar y amarse	respirar correctamente, masaje suave	irradiar un rostro feliz aun en el dolor
<b>sofia</b>	es un estado de	es estar contenta	bailar, cantar y	ver televisión, oír	riendo y

	animo provocando por alguna linda experiencia	con nosotras mismas y con tu entorno	reír	música, asistir a una obra de teatro	conversando
<b>Abeja</b>	una reacción de emociones positivas que buscan ante un estímulo	una sensación placentera por un logro o por el logro de otro	comer, reír, bailar, cantar, hacer ejercicio, chinear a mi familia y mis perros	respirar profundo, masajes, conversar leer, estar frente al amor	canto, baile o sencillamente hago lo que me corresponde en paz y tranquilidad
<b>Kry-Kry</b>	un sentimiento que nos reconforta y nos hace sentir bien	es igual que la alegría que se manifiesta externamente a quien nos rodea	pensamientos positivos y relajación	pensamientos positivos, relajación	con una sonrisa, con una graciosa y amena conversación
<b>Tiliyana</b>	reír	un sentimiento de una situación buena	pasarse	tranquilidad	

**Cuadro 17. Lista de situaciones antes de la aplicación de la Metodología Talleres Vivenciales sobre el autocuidado y el autoconocimiento basados en el libro Mujeres que Corren con los Lobos de Clarisa Pinkola Estés (2001) de acuerdo a las emoción Tristeza. Elaboración propia.**

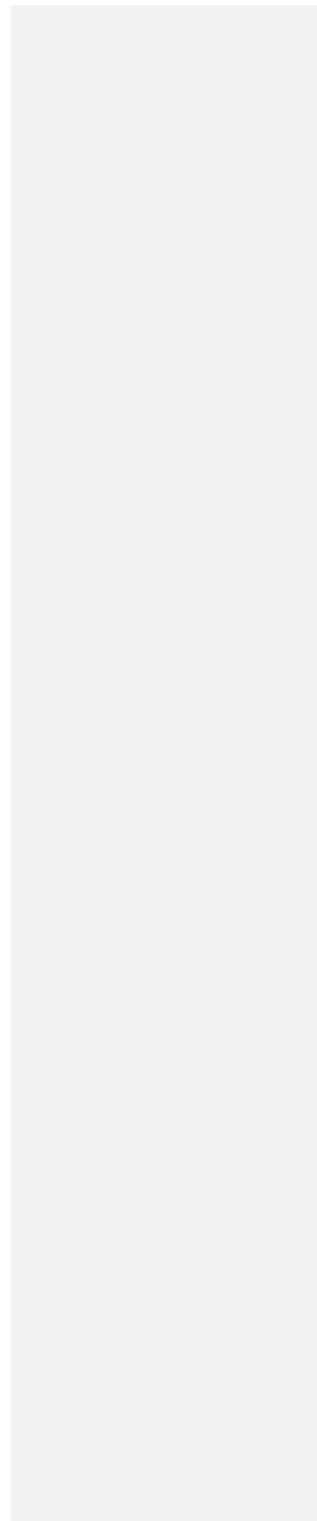
nombre	concepto	pensamiento	cosas para no sentirse triste	funcionan
Flor bonita	Un desánimo en mi misma	llorar y dormir	ver televisión, cambiar de actitud y buscar hablar con alguien	
Ovejita	momentos que traen dolor a mi vida	lloro, hablo con alguien, le comento lo que está pasando y como me estoy sintiendo, escucho	hablo con alguien, lloro lo que necesito llorar, comparto	si son efectivas

		musica	mi dolor o tristeza	
mariposa	me siento mal	casi no hablo todo me molesta	si estoy en la oficio	
mariana	un estado de animo	duermo	oro y le pido que me quite ese pensamiento y que pueda soñar	si funciona
Dareliz	el dolor y el hambre en los niños y ancianos	enfocar mis pensamientos en cosas positivas	orar, oir música, respirar	si funciona
sofia	es un momento difícil que atravesamos en cualquier nuestra vida diaria	lloro, duermo y no me quiero bañar	bailao juego un juego o que tememos y veo televisión, oigo música.	Si son efectiva se va toda la tristeza
Abeja	estado de fragilidad emocional	lloro, canto, bailo, como, converso y manifestar la tristeza	no realizado ningún actividad si estoy triste, lo asumo y las acciones que realizo no son para no sentirme triste	
Kry-Kry	algo que me baja las pilas, sin deseo de no hacer nada, sentimientos que te quita la felicidad	dormir, ver una película que me lo quite el animo, no converso me aislo	oir música, ver videos que me inspiran motivación, leer un tema interesabte, baular, ver una película graciosa, caminar	
Tiliyana	un sentimiento por una mala situacion	llorar	relajarme	si

**Cuadro 18.** Lista de situaciones antes de la aplicación de la Metodología Talleres Vivenciales sobre el autocuidado y el autoconocimiento basados en el libro *Mujeres que Corren con los Lobos* de Clarisa Pinkola Estés (2001) de acuerdo a las emociones *Enojo* y *Frustración*. Elaboración propia.

nombre	concepto de enojo	concepto de frustración	actividades para dejar el enojo	efectividad	actividades para dejar la frustración	efectividad
flor bonita	estar molesto por alguna situación	no poder realizar algo	salir a caminar, mantenerme ocupada o hablar con alguien		intentar hacer el objetivo o meta que me había propuesto	
Ovejita	un sentimiento de incomodo, algo paso que me molesto y siento ira contra algo o alguien	es un sentimiento o emoción que se da cuando no logro hacer u obtener algo que me había propuesto.	respiración controlada, escuchar música, realizar actividades para distraerme		pedir ayuda para lograr el objetivo, escuchar música.	
mariposa	cuando hay algo que no me gusta	un momento de desesperación porque no me salio lo que quería	tolero mas la situación		no me ilusiono por nada	
mariana	un momento de animo pasajero	sentir que algo no salio como yo pensaba o quería	tolero y me doy animos yo misma, pensando que todos somos diferentes		no ilusionarme para no frustrarme, y pensar que todo pasa por algo	

Dareliz	cosas o actitudes de los demás y que me molestan	cuando no puedo hacer o expresar todo lo que quiero y siento	trato de ver cualidades y no actitudes	. Creo que funcionar porque veo la luz en la oscuridad	me centro en lo que puedo lograr y trato de mejorar. Eso me impulsa a seguir esforzandome
Sofía	es estar brava indispueta conmigo misma	que pude lograr y no lo pude llegar a hacer o tener un sueño sin alcanzar	trato de dejar atrás todo lo negativo y las actividades son compartir y reir		pensar positivamente y tratar de lograr nuestro sueño lyendo un libro o meditando en silencio y paz
Abeja	ver volcán en erupción de emisiones que me lleva a indisponerme, alteración emocional	sentir impotencia por no poder hacer algo o conseguir algo que me interesa.	respirar hondo, analiza la frustración que me produce el enojo		respiro, leo, le busco los paro y es concentrar en la situacion que me frustro.
Kry-Kry	un sentimeinto que me disgusta	el no poder hacer las cosas como quisidera hacerlas, saiendo que una situacion esta fuera de mi control	conversar con la persona que me enojo, caminar sola, respirar aire puro, ejercicio relajación	si funcionan	aprender a reocnocer que hay cosas en la vida que por que se luce no se pueden cambiar.
Tiliyana	sentimiento de rabia por algo que me moleste	no poder hacer o lograr algo	respirar profundo	si	seguir a la intuición



## Anexo 7.4.6.5 autocuidado en los distintos niveles

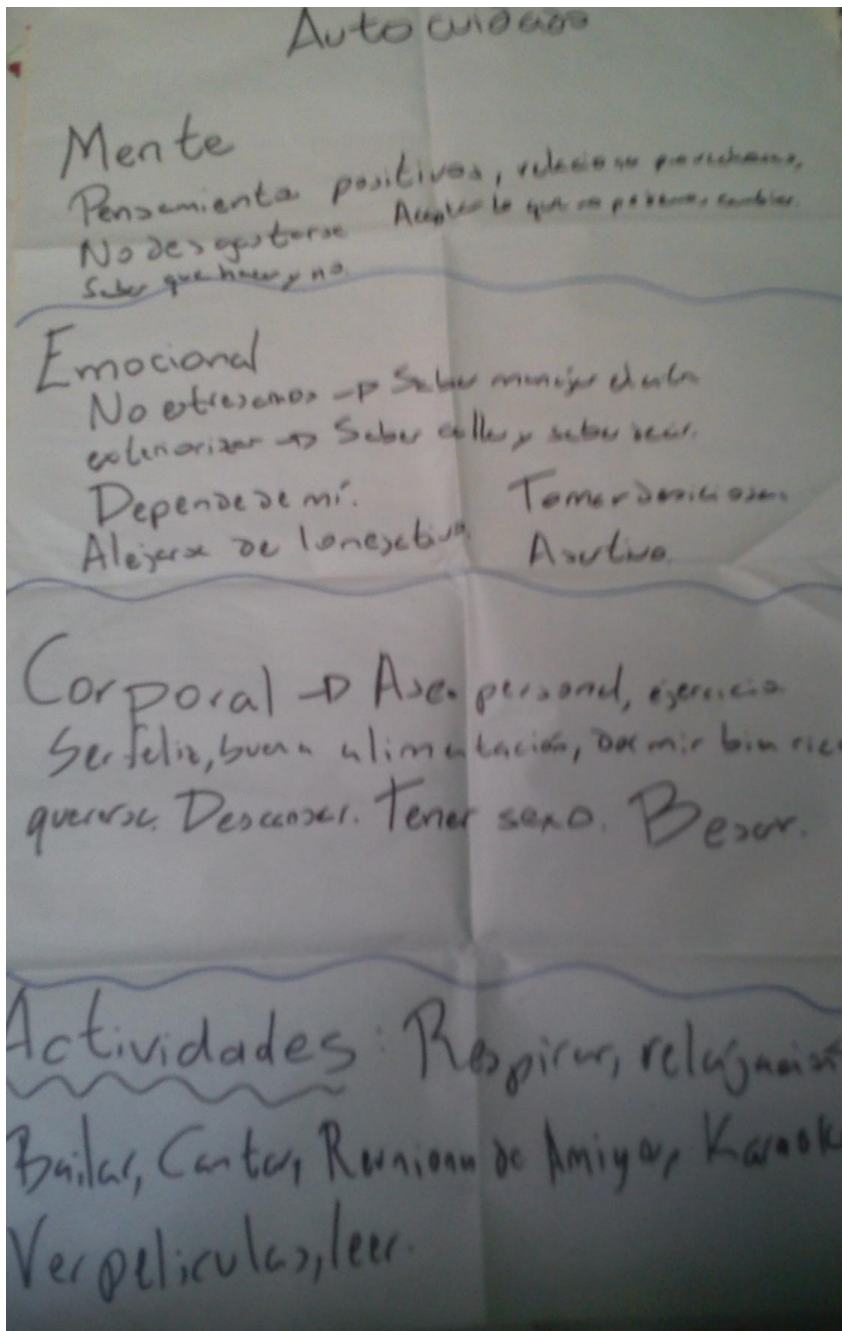


Figura 141. Percepción del autocuidado en los niveles de pensamiento, sentimiento, corporeización y actividad



## 7.5 Glosario

### **Actividad:**

Es la parte de la conducta humana que relaciona al hombre con su ambiente social y natural, con las otras personas y consigo mismo. (...)

La parte psicológicamente pertinente de la actividad es la acción. (...)

Cada acción incluye procesos cognitivos (percepciones, decisiones, reproducción mental), motivación (establecimiento de metas) y procesos sensoriomotores. (Harré y Lamb, 1992, p. 20-21).

### **Arquetipo:**

Se deriva de las observaciones repetidas varias veces (...) tienen, cuanto más claras son, la propiedad de ir acompañadas por vivos matices afectivos... Impresionan, influyen y fascinan. Proviene de un arquetipo imperceptible en sí mismo, de una pre-forma inconsciente que parece pertenecer a una forma heredada de la psique y puede a causa de ello, manifestarse en todas partes como fenómeno espontáneo (Jung, 1961, p. 411).

### **Autoconocimiento:**

un proceso que permite al ser humano tener contacto directo consigo mismo y de esta forma conocer y reconocer sus capacidades, emociones, creatividad, así como tener opción de crecer en las limitaciones que identifique (López, 2005, p.3)

**Autocuidado:** el poder que tiene la persona para proteger, defender y aceptar su espacio personal (Reyes, 2005)

**Corpoereizaciones:** “La experiencia del cuerpo es experiencia del sí mismo, igual que el pensamiento, la imaginación y las ideas” (Kepner, 1992, p.7), esto se le llama corpoereizaciones. Estas posturas corporales y expresiones no son conscientes, son variaciones individuales, que conforman la estructura corporal adaptativas, las cuales son todas aquellas posturas, posiciones y tensiones corporales, que son “consistentes y persistentemente usadas, o inmovilizadas en la musculatura de modo que la estructura sea continuamente visible (...) automáticas e involuntarias, no es fácil o cómodamente modificadas con sólo tratar de pararse o moverse en forma diferente (es decir cambio conductual)” (Kepner, 1992 , p. 46).

**Depredador:** “una fuerza específica [e] incontrovertible que hay que refrenar y aprenderse de memoria” (Pinkola Estés, 2001, p.73), un arquetipo que busca destruir a la mujer. “Le arrebató toda la belleza, todo el amor, y todo su yo y, por consiguiente, toda la capacidad para actuar en su propio nombre” (Pinkola Estés, 2001, 95)

**Empoderamiento:** El proceso de descubrimiento, uso y desarrollo de fortalezas y oportunidades, que cada persona realiza en sí misma y la habilita para asumirse como humana en el disfrute de sus derechos y tomar control de su propia vida (Chinchilla y Rojas, 2003, 96)

**Inconsciente:** “Lo inconsciente es, a mi parecer, un concepto psicológico límite que engloba todo aquellos contenidos o procesos psíquicos que no son conscientes, o sea, que no están referidos al yo de manera perceptible” (Jung, 1921/1995, p.532)

**Individuación:** Un proceso que conduce a una transformación paulatina de la personalidad del individuo, tanto a su realidad externa como a su realidad interna. Como resultado de este procesos, se produce un “completamiento” del individuo, que lo aproxima con ello a la totalidad, contribuyendo a hacerlo más libre (Hochheimer, 1968, citado Alonso, 2004). “La individuación significa, por tanto una ampliación de la esfera de la consciencia y de la vida psicológica consciente” (Jung, 1921/1995. p. 537).

**Mujer salvaje:** “Si entendemos la naturaleza salvaje como un ser por derecho propio que anima y conforma la más profunda existencia de una mujer...” (Pinkola Estés, 2001, p. 23) tiene una gran relación con el despertar a la profunda psique femenina, la cual representa la naturaleza instintiva de cada mujer, es “la fuerza que se oculta detrás de ella” (Pinkola Estés, 2001, p. 20). Se considera una fuerza que genera todas las facetas importantes de la femineidad.

**Pedagogía de ‘nosotras’:** donde se propone que se trabaje los derechos humanos desde las experiencias de las mujeres, una enseñanza hecha por mujeres y para mujeres. Se busca trabajar desde los sentimientos, para luego ir concretizando la información y llevarla a la cotidianidad, de manera que las integrantes aprendan de sus experiencias y

de otras, para así construir la realidad y a la vez las diversas formas de conocimiento que tienen las integrantes (IIDH, 2008).

**Pensamiento:** “Es una función psicológica que pone en conexión (conceptual), de acuerdo con sus propias leyes, contenidos de representación ya dados” (Jung, 1921/1995, p.544). La persona no tiene percepción de esta actividad, sin embargo puede distinguirse, en pensamiento activo y pasivo. En el primero, la persona es un acto que la persona ha querido hacer, mientras que en el segundo, la persona hace ciertas conexiones, de manera que ordena estos conceptos. Esto genera juicios, que en algunos momentos, puede ser contradictorios con los objetivos de la persona. (Jung, 1921/1995)

**Psique femenina:** “la naturaleza innata y fundamental de las mujeres. Se puede llamar la naturaleza autóctona o intrínseca de las mujeres...” (Pinkola Estés, 2001, p.20)

**Salud mental:** “es un estado de bienestar, donde la persona es consciente de sus capacidades, puede afrontar las diversas dificultades normales de la vida,” (OMS, 2007). La salud mental es la actividad de la conciencia, es afectividad, autovaloración personal y actividad de grupo, es voluntad, inteligencia, memoria, atención, pensamiento.

Levav (1992) indica que la salud mental es un estado completo de bienestar física, mental y social, (citado por Carranza, 2002), donde hay actividad de la conciencia, afectividad, autovaloración personal y actividad de grupo, voluntad, inteligencia,

memoria, atención y pensamiento. (Carranza 2002). “La salud mental es parte integral e íntegra de la salud humana, es la esencia que determina el ser” (Carranza, 2002, p. 9)

**Saludo al sol:** “Denise Sausville, RMS, creó un movimiento del cuerpo para la meditación que ha servido para muchos grupos” (Mathes Canne, 2004, p.86). Son una serie de ejercicios, realizados de pie, que incluyen estiramientos simples, que provienen tradicional saludo al sol de los yoguis. Generalmente van acompañados de meditación y visualizaciones. Estos ejercicios son excelentes para liberar tensiones bloqueadas y estrés, para energizar el cuerpo, mente y el espíritu, por medio de una conexión con la naturaleza (Mathes Canne, 2004).

**Sentimiento:** “El sentimiento es, en primer lugar, un proceso que acontece entre el yo y un contenido dado, y, desde luego, un proceso que otorga al contenido un determinado *valor* en el sentido de la aceptación o del rechazo” (Jung, 1921/1995, p. 551)

**Sí mismo:** “el conjunto íntegro de todos los fenómenos psíquicos que se dan en el ser humano. El sí mismo expresa la unidad y totalidad de la personalidad global” (Jung, 1921/1995, p. 562)

**Taller vivencial:** es un taller donde no se da con tanta intensidad una fase conceptual y de discusión de ideas en las sesiones, ya que se enfoca más en la experiencia, la acción y la manifestación de sentimientos de los participantes, por lo que se puede llegar a

vivir intensamente el proceso, en la medida en que los integrantes llegan a comprometerse con los resultados deseados (Venegas y Rodríguez, 2005).

**Técnicas corporales:**

- **Tai-Chi:** Es un arte marcial, que proviene de China, cuyo fuerte no se encuentra en la fuerza física sino en la mental. Es un sistema de ejercicios, en el cual se combina la respiración, la circulación y el movimiento muscular, con la energía vital de la persona (Lei Lei, 2004).  
Por tanto, permite el retorno del balance y la armonía al cuerpo, mente y espíritu. Ayuda a reducir la tensión, la negatividad y el estrés, además de reducir síntomas somáticos como el dolor de cabeza, dolor de cuerpo, el insomnio, la presión alta, la irritabilidad, la depresión y la ansiedad (Mathes Canne, 2004).
- **Técnica Alexander:** Técnica que ayuda a ser consciente del equilibrio, postura y movimiento en las actividades cotidianas, permite aflorar tensiones no advertidas previamente y facilita el reconocimiento de esfuerzos innecesarios, reestablece la longitud y elasticidad del músculo como un todo, de manera que sea más eficiente (Fernández, 2006).
- **Técnicas de masaje:** lo limitaremos a aplicar presión cuidadosamente y de una manera muy amable sobre los músculos (esto porque puede ser masajes fuertes y dolorosos, como el rolfing, etc) Es excelente para promover la sanación natural del cuerpo, la mente y el espíritu, ya que se estimula el flujo sanador de la

energía, se incrementa la circulación de sangre, de fluidos linfáticos, trae oxígeno y nutrientes al tejido y, promueve la eliminación de toxinas, entre otras (Mathes Canne, 2004),

- **Técnicas de Pan Dan Gum:** ejercicios provenientes de China y Corea, que promueven la salud, fuerza, longevidad y alerta espiritual, de igual manera sirven para quitar la tensión y equilibrar y dar energía a los meridianos del cuerpo (Mathes Canne, 2004)
  
- **Técnicas de respiración:** formas distintas para la inhalación y exhalación del aire.
  1. *Técnicas de la respiración del centro:* corresponde a una inspiración y exhalación que invitan a fortalecer el centro de energía del cuerpo, que se llama el Hara en japonés y en artes marciales y se encuentra a dos dedos debajo del ombligo, donde se realizan respiraciones profundas y lentas; esta actividad, de acuerdo con practicantes del Taoísmo, es esencial para el desarrollo de una buena salud (Mathes Canne, 2004,).
  2. *Respiración diafragmática:* es respirar con el diafragma y que de acuerdo a Mathes Canne (2004) permite tener una mayor claridad y atención
  3. *Respiración nasal alternada:* respiración que permite balancear los hemisferios derecho e izquierdo, además de que ayudar a liberar ira y emociones fuertes, brindando calma y tranquilidad al cuerpo (Mathes Canne, 2004)
  4. *Respiración por los poros:* la cual es una meditación, donde se le brinda a la persona a la persona una experiencia sanadora y limpiadora (Mathes Canne, 2004).

**Visualizaciones guiadas:** “una práctica poderosa que enfoca a la mente en imágenes sanadoras que generan cambios fisiológicos en el cuerpo-mente-espíritu” (Mathes Canne, 2004). También utilizadas por Jung.