



Universidad
Nacional
de San Luis



La construcción social del género y su relación con la autoestima y el apoyo social en mujeres de sectores populares

Tamara Cejas Castagno
Victor Martinez Nuñez
Yael Calvo



La construcción social del género
y su relación con la autoestima
y el apoyo social en mujeres
de sectores populares

Universidad Nacional de San Luis

Rector: CPN Víctor A. Moriñigo

Vicerrector: Mg. Héctor Flores

Subsecretaría General de la UNSL

Lic. Jaquelina Nanclares

Nueva Editorial Universitaria

Avda. Ejército de los Andes 950

Tel. (+54) 0266-4424027 Int. 5197 / 5110

www.neu.unsl.edu.ar

E mail: neu@unsl.edu.ar

Prohibida la reproducción total o parcial de este material sin permiso expreso de NEU



AUTORES

Tamara Cejas Castagno - Víctor Martínez Nuñez
Yael Calvo

La construcción social del género y su relación con la autoestima y el apoyo social en mujeres de sectores populares

La construcción social del género y su relación con la autoestima y el apoyo social en mujeres de sectores populares / Tamara Janet Cejas Castagno; Víctor Andrés Martínez Nuñez; Yael Guadalupe Calvo - 1a ed. - San Luis: Nueva Editorial Universitaria - UNSL, 2020.

Libro digital, PDF

Archivo Digital: descarga
ISBN 978-987-733-214-8

1. Perspectiva de Género. 2. Derecho a la Identidad de Género . I. Martínez Nuñez, Víctor Andrés. II. Calvo, Yael Guadalupe. III. Título. CDD 155.3

Nueva Editorial Universitaria

Coordinadora:

Lic. Jaquelina Nanclares

Director Administrativo

Sr. Omar Quinteros

Administración

Esp. Daniel Becerra

Roberto Quiroga

Dpto de Imprenta:

Sr. Sandro Gil

Dpto. de Diseño:

Tec. Enrique Silvage

1^{ra} Edición: Marzo de 2020

ISBN 978-987-733-214-8

Queda hecho el depósito que marca la ley 11.723

© 2020 Nueva Editorial Universitaria

Avda. Ejército de los Andes 950 - 5700 San Luis

Índice

| | |
|----------------------------------------------------------------------------------|----|
| Prólogo | 7 |
| Introducción | 11 |
| La construcción social del género | 19 |
| La autoestima y apoyo social en las mujeres | 35 |
| El papel de la autoestima y el apoyo social en la construcción social del género | 41 |
| La influencia de los estereotipos de género en la construcción social del género | 67 |
| Construcción y resignificación del género en las mujeres | 73 |
| Conclusiones y aportes | 79 |
| Referencias bibliográficas | 85 |
| Anexos | 87 |

Prólogo

En base a la experiencia de la práctica en mi formación de grado, realizada en un Centro de Atención Primaria de San Luis localizado en una zona alejada del centro de la ciudad, pude conocer y trabajar en conjunto profesionales del centro de salud y mujeres del barrio en torno al significado de *ser mujer* con los diferentes atravesamientos sociales, culturales, económicos y políticos, lo que permitió elaborar una serie de interrogantes que implicarían la posibilidad de pensar cómo el sistema patriarcal en el que cada una está inmersa, imposibilitaría los procesos de construcción de autoestima: ¿existe una autoestima en las mujeres?, ¿cuáles serían los espacios que ocupa la misma?; los roles que cada una de las mujeres lleva a cabo, ¿conllevan a procesos de construcción de autoestima?, y ¿esta construcción implican mandatos y estereotipos de género?; en las relaciones interpersonales significativas, ¿cuál sería la función de las mujeres?, ¿existen cualidades relativas a la independencia y condiciones para la soledad?; y finalmente, ¿qué creencias elaboran las mujeres en torno a sí mismas?, ¿existe una valía personal, toma de decisiones y autonomía?

En base a los interrogantes antes expuestos, me propuse elaborar un trabajo de investigación enmarcado en una mirada feminista con perspectiva de género y desde un abordaje psicoeducativo, orientado a brindar aportes a una

estrategia de la Atención Primaria de la Salud (APS) en el abordaje de problemáticas de género en las mujeres. Se entiende a la APS tal como una respuesta integral a los problemas de salud de la población e implican intervenciones tanto a nivel de la prevención de enfermedades como en la promoción de la salud.

Mi motivación en la temática en primer lugar y principalmente, en las necesidades sentidas de las mujeres del barrio con las cuales trabajé durante mi práctica desde una construcción colectiva sobre un espacio en que cada una de ellas pudiera expresar sus experiencias personales, como sus motivaciones al sentirme interpelada en mi condición social de mujer, de activismo militante, y al sentir la proximidad con esta población por el hecho de pertenecer al mismo género.

Este libro, da cuenta desde una mirada psicoeducativa y ecológica, los resultados de un dispositivo grupal con mujeres de sectores populares de la ciudad de San Luis focalizándome en el papel de la autoestima y el apoyo social en la construcción del género.

Tamara Cejas Castagno

*"Nos han enseñado a tener miedo a la libertad,
miedo a tomar decisiones, miedo a la soledad.
El miedo a la soledad es un gran impedimento
en la construcción de autonomía."*

Marcela Lagarde

Introducción

El objetivo de este trabajo fue describir de manera teórico y práctica los aspectos cognitivos, afectivos y sociales presentes en la construcción de la autoestima de mujeres de sectores populares en relación al apoyo social y los estereotipos de género.

Para ello, se propuso: a) conocer el plano afectivo, cognitivo y conductual de la construcción de la autoestima en mujeres de la zona oeste de la ciudad de San Luis; b) observar las características del vínculo con las personas significativas, y la manera en que se relacionaría con el apoyo social; c) analizar el impacto que poseen los roles y estereotipos de género que se reproducen en la vida cotidiana y en la construcción de sí mismas en tanto mujeres autónomas; d) examinar el interjuego entre los estereotipos de género y el apoyo social percibido en la construcción de la autoestima y valía personal; y e) propiciar un espacio de resignificación acerca de la construcción de la identidad femenina, en relación a la autoestima, el apoyo social y los estereotipos de género.

En cuanto a la metodología del cual se parte, el estudio fue de diseño mixto (cualitativo y cuantitativo) cuyo nivel de análisis fue a partir de una intervención con evaluación pre y post a través de una estrategia fue psicoeducativa (Hernández Sampieri, Fernández Collado y Baptista Lucio 2010).

Se trabajó con 9 mujeres distribuidas en dos grupos, los que fueron desarrollándose de manera simultánea en espacios de trabajo diferentes. El Grupo A fue desarrollado en el Salón Devenir del Barrio San Martín, lugar coordinado por la Fundación de Mujeres Rompiendo Esquemas, Construyendo Fortalezas y el Grupo B se llevó adelante en la casa de una de las vecinas del Barrio Florencio Navarro, quien de manera voluntaria y motivada por la construcción del espacio de taller ofreció su garaje para llevar a cabo las intervenciones. A continuación, puede remitirse a los Anexos, el cual consta de un cuadro conceptual en el que se efectúa una descripción breve de la composición y características de cada uno de los grupos.

Asimismo, fue el enfoque de la psicología social comunitaria, el que posibilitó el acceso a la población trabajada. Dicho marco de trabajo, se contextualiza en la familiarización con el territorio por medio de la cual se accedió a la población, este proceso de conocimiento del territorio y acercamiento a la comunidad como agente externa permitió identificar las necesidades sentidas y expresadas por la comunidad que en este trabajo serían mujeres de la zona oeste.

Los materiales utilizados para recolectar la información fueron tanto para la evaluación y la intervención.

Evaluación.

- *Entrevista Semiestructurada:* Esta entrevista fue elaborada para el presente trabajo y en relación a las siguientes

dimensiones: la autoestima en sus planos afectivo, cognitivo y conductual; el apoyo social en cuanto vínculo con personas significativas; los roles y estereotipos de género; el papel que juega la autoestima y el apoyo social en la construcción de los roles y estereotipos de género. Estas categorías, fueron construidas a partir de la información recabada a lo largo de los encuentros con las mujeres, y realizada de manera individual a partir de un clima de diálogo y escucha afectiva con la posibilidad de apelar al mundo de significados de manera individual para indagar acerca de las estructuras afectivas y cognitivas.

- *Escala de Afecto Positivo y Afecto Negativo, PANAS* de (Watson y Clark, 1988), adaptación y validación Argentina de Rovella, Martínez Núñez, Estrada y Brusasca (en prensa). Se compone de 20 reactivos que describen emociones de carácter positivo o negativo, 10 de ellas positivas y 10 negativas. Cada reactivo es contestado mediante una escala con formato ordinal tipo Likert con 5 opciones de respuesta (nada, muy poco, algo, bastante, mucho). El puntaje más bajo que se puede obtener es 20 y el más alto es 100. La escala se compone de dos subescalas cada una referente al tipo de emociones (Escala de afecto positivo y Escala de afecto negativo), en donde altas puntuaciones en cada una de las subescalas, sugieren alta presencia de emociones positivas o negativas en el sujeto, respectivamente.

- *Escala Multidimensional de Apoyo Social Percibido* de Zimet, Dahiem y Farley (1988), está compuesto por 12 ítems, a

través de los cuales se recoge información acerca del apoyo social percibido por las personas en tres áreas diferentes, la familia, los amigos y otras personas significativas.

- *Escala de Autoestima de Rosenberg* (1965), validada por en Argentina por Gongora y Casullo (2009), y tiene por objeto evaluar el sentimiento de satisfacción que la persona posee de sí misma. Consta de diez afirmaciones a las que se responde con cuatro opciones "muy de acuerdo" "de acuerdo" "en desacuerdo" y "muy en desacuerdo".

Intervención.

- *Observación participante*: Es el método cualitativo por excelencia en la investigación social, en el presente estudio fue utilizada a lo largo de toda la intervención, desde el primer acercamiento con la población trabajada. Para Maritza Montero (2006) la observación es participante ya que implica la presencia de investigadoras/es en lugares donde no suelen estar, supone la inevitable generación de variadas relaciones con las personas observadas y tiene como objetivo específico registrar los acontecimientos de la vida cotidiana de la comunidad. Asimismo, fue realizado un registro escrito acerca de lo observado, sentido y escuchado, en el trabajo con las mujeres, generalmente durante la intervención se escribían palabras sueltas para luego al final de la actividad elaborar un registro más exhaustivo dando cuenta no solo de lo trabajado sino también de las sensaciones personales predominantes al culminar, así como

comportamiento verbales y no verbales, gestos notables, entre otros, utilizando el registro de diario de campo.

-*Diario de Campo*: Es una herramienta de la Observación Participante, son registros de aspectos de interés metodológico, vivencial o cultural. Incluyen anécdotas, comentarios indicadores de cambios, obstáculos, de reticencia y de desconfianza, de confianza y seguridad, (Montero, 2006). En cada uno de los encuentros con las mujeres, se fue construyendo y consolidando un vínculo de proximidad y afecto durante las diferentes actividades, tanto en el espacio de taller como fuera del mismo, por lo que resulta pertinente destacar un concepto de Fernández Christlieb (1994, citado en Montero, 2006), donde este autor postula que la/el observadora/or realiza un pasaje de la *epistemología de la distancia* a la *epistemología del encantamiento* en donde quien conoce entra a un mundo que se transforma: transforma y es transformado por la persona cognoscente, pero además exige de ese observador u observadora una actitud empática, de comprensión y curiosidad científica, aunque no la de quien mira a través de un lente del microscopio o telescopio, sino la mirada horizontal que se refleja en los ojos del otro/a.

- *Intervención psicoeducativa*: La intervención propiamente dicha se realizó por medio del dispositivo de taller, desde un abordaje psicoeducativo, atravesado por la perspectiva de género. Se entiende al taller como un sistema de enseñanza y aprendizaje, un espacio donde se construye a través del

intercambio de experiencias en las que se realizan aprendizajes significativos, un lugar donde se trabaja, elabora y se transforma algo para ser utilizado (Ander-Egg, 1991, citado en Arenas y Martínez Nuñez, 2006). En base al Módulo 1 *Autoestima y estereotipo de género* de la Guía de orientación a jefas de hogar (Flores y Martínez, 2008). Fueron elaborados talleres planificados en cuatro encuentros, sin embargo, en el grupo A no se pudo culminar con el último taller previsto en la intervención debido a cuestiones edilicias ajenas a la fundación a cargo del espacio. Si bien la guía plantea que se trabajará en la primera parte el concepto de autoestima y en la segunda el de estereotipos culturales de género, se considera pertinente abordar en una primera instancia los estereotipos culturales de género, para de esta manera realizar una introducción a la temática, se comenzó a pensar qué significa ser mujer, cuáles son los roles en la sociedad, en este contexto con los distintos atravesamientos culturales, sociales, políticos, entre otros, y en una segunda parte se trabajó la autoestima propiamente dicha. La intervención fue estructurada de la siguiente manera:

- 1) *Los estereotipos culturales de género, 1° sesión "revelando los estereotipos de género"*
- 2) *Autoestima y estereotipo de género primera parte "trabajando la autoestima" 1° sesión "Centrándose en la autoestima".*
- 3) *Lograr conciencia de la auto-estima.*
- 4) *Fortalecer la auto-estima.*

Finalmente y en lo referido al procedimiento, luego de la familiarización con el territorio, en la que se produce el acercamiento a la organización de Mujeres Rompiendo Esquemas, Construyendo Fortalezas, se decide comenzar a trabajar en conjunto con ellas a través de talleres junto a las mujeres de la zona. Asimismo, otras vecinas de la zona oeste, motivadas por la generación de un espacio colectivo, ofrecieron su vivienda para llevar adelante el taller allí. Desde el comienzo de la intervención las mujeres fueron informadas acerca de cómo se llevaría a cabo la misma, dando su consentimiento de participar y construir en conjunto el espacio de taller.

En cuanto a las actividades fueron pautadas en cuatro encuentros y elaboradas como se mencionó anteriormente en base a la Guía de orientación a jefas de hogar de Flores, J.M y Martínez, V. A, del 2008. Fue una estrategia de abordaje psicoeducativo a través de la promoción y prevención de la salud con perspectiva de género.

Fue establecido un día y horario de encuentros semanales con una duración de dos o tres horas aproximadamente cada uno, en el primer encuentro se brindó información acerca de mi condición de practicante desempeñando PPS, acompañada de la Tutora institucional, asimismo, tanto al inicio como al finalizar las actividades y previo consentimiento de cada una de las participantes fueron administrados los instrumentos psicométricos antes

mencionados, con el fin de efectuar una evaluación cuantitativa de las variables en estudio.

La entrevista con cada una de las participantes, se desarrolló luego de finalizadas las intervenciones grupales, con algunas de ellas fue realizada al culminar el último encuentro, en cambio con otras se acordó un día y horario en sus respectivos domicilios. Se realizó una devolución de la intervención sobre lo trabajado la cual incluyó un *feedback* por parte de las mujeres. La duración de cada entrevista fue de aproximadamente de una hora y media, su modalidad anónima, confidencial, voluntaria. Se solicitó a las entrevistadas autorización y consentimiento para ser grabadas.

Asimismo, el material obtenido a lo largo de la intervención fue analizado tanto a nivel cualitativo como cuantitativo para dar cumplimiento a los objetivos previamente planteados.

La construcción social del género

La construcción social de la identidad de género femenina, podría encontrarse atravesada por un proceso de socialización en el que prima un sistema patriarcal, a partir del cual se designarían características, maneras de ser y estar en el mundo siendo mujeres, en las que se promovería la sumisión y dependencia, evitando el pleno desarrollo de la autoestima, autonomía y valía personal.

Históricamente la mujer ha ocupado un espacio de subordinación en relación al hombre, desde los griegos en los que la función de las mujeres estaba dada en cuidar la casa, procrear y brindar placer sexual, hasta los romanos en donde debían responder y obedecer a un "*pater familias* (antepasado varón, tronco común de todos los hombres que convivían con sus esposas e hijas/os)" (Cohen Imach, 2013, p.38), pasando por la edad media en la cual existía un predominio del derecho del primogénito quedando relegadas las mujeres y demás personas. (Cohen Imach, 2013). En este período histórico y la fuerte presencia de la iglesia católica en Europa, se promueven cambios en torno al rol de la mujer, confluyendo dentro de la misma dos imágenes opuestas; por un lado, la imagen de Eva, creada a partir de la costilla de Adán y quien propicio la expulsión de ambos del paraíso, y por otro, la de María que representaba la virginidad, la abnegación como madre y esposa (Cohen Imach, 2013).

Durante el Siglo XVIII, la noción de amor estaba sostenida en el respeto de la mujer hacia la autoridad del hombre, en donde la desobediencia al mismo conllevaba para misma, un castigo correctivo. A finales de este siglo, con la revolución industrial y el posterior desarrollo de la industrialización, se produce un cambio en torno a los espacios públicos y privados, quedando relegado este último de manera exclusiva a las mujeres, quienes se ocupaban del cuidado del hogar, sus hijas/os y la atención de su esposo. En este sentido, aun cuando algunas de las mujeres y sus hijas/os trabajasen en las fábricas, su espacio correspondía al ámbito privado, siendo el público el ocupado por el hombre, quien se encargaría del mantenimiento económico del grupo familiar (esposa e hijas/os), teniendo una posición de jerarquía y poder dentro del mismo (Cohen Imach, 2013). En esta misma línea, y en relación a los roles de la mujer, Fernández (1992, citado en Cohen Imach, 2013) afirma que tres mitos se entrelazan en torno a las mujeres, el mito del amor romántico, el de la mujer-madre y el de la pasividad erótica.

En este sentido, Sanpedro (2004, citado en Cohen Imach, 2013) expresa que el amor romántico conlleva tanto el deseo sexual como el compromiso emocional, dando igual o mayor importancia a las emociones que al placer físico, se enfoca principalmente en lo espiritual y esgrime la idea de un vínculo para toda la vida, exclusivo e incondicional. Implica un grado de renuncia y sacrificio por el otro como

prueba de amor, fusión con la otra persona, y a veces trae como consecuencia el olvido de la propia individualidad.

Los estudios de género se han ocupado en profundizar acerca del rol de la mujer, principalmente sobre su lugar en el hogar atendiendo a las demandas y necesidades de sus hijas/os y su esposo, poniendo en evidencia la renuncia y sacrificio por el otro por sobre su propia individualidad. Robert Stoller (1968, citado en Valera, 2008) fue quien primero utilizó el concepto de género, luego fue retomado y desarrollado por las feministas radicales en el siglo XX. En este sentido, Kate Millet (s.f., citado en Valera, 2008) explicaba que el desarrollo de la identidad de género depende del transcurso de la infancia, de la suma de todo aquello que los padres, los compañeros y la cultura en general consideran propio de cada género. Las diferencias biológicas hombre-mujer son deterministas, vienen dadas por la naturaleza, pero en cuanto somos seres culturales, esa biología ya no determina nuestros comportamientos (Varela, 2008).

El género como construcción social implica la noción de que lo femenino y masculino no son hecho dado, sino que son producto cultural, el cual no se encuentra proporcionado por el sexo biológico sino por las características que se designan al nacer por pertenecer a un sexo u a otro, en esta construcción de género surgen estereotipos de género, características, comportamientos, modos de ser, roles esperados para hombres y para las

mujeres, los cuales se reproducirían a modo de mitos y resultarían difícil cuestionar.

Al respecto, Marcela Lagarde (2015) expresa que, en las construcciones de género, a los hombres se les exige la individualidad e independencia y a las mujeres se les impone el cuidado de las/os demás y rara vez son vistas como individuos solas. En este sentido, se designa a las mujeres la emocionalidad, sensibilidad, dependencia, el ámbito privado y a los hombres la independencia, el ámbito público y la autonomía.

A partir de estos mandatos de género que adquieren carácter de estereotipos de género se define la identidad de las mujeres, a los que cada una respondería de una u otra manera ya sea reproduciéndolos y/o renegándolos. En este sentido, "la identidad de género se transmite culturalmente a través de expectativas, normas, roles, creencias actitudes y comportamientos que le son transferidos a sus miembros en función de que nazcan hembras o machos" (Colás Bravo, 2007, p. 155).

Para Lagarde (2015) "la autosuficiencia vital es una característica de la autonomía que en el esquema tradicional del estereotipo del ser mujer no existe, es imposible, es antagónica con la constitución del ser mujer" (p.168). Esta autora considera que, en el esquema tradicional de estereotipos de género, no existiría la autonomía; y desde una visión de moderna, de las mujeres se presumiría en las mismas la individualidad, los límites de sí mismas y la

independencia. En este sentido, *ser mujer* no estaría acompañado por el desarrollo de una autonomía y por consiguiente de la toma de decisiones y la autoestima.

Como resultado de lo antes mencionado, habitarían según Lagarde (2015) en las mujeres sentimientos encontrados al respecto de responder a mandatos tradicionales y modernos, lo que culminaría con la construcción de lo que denomina como *mujeres sincréticas* es decir “tenemos una concepción tradicional y, además, moderna de género. La primera anula la existencia autónoma de las mujeres y la segunda tiene como enunciado ontológico la autonomía” (Lagarde, 2015, p. 170).

Desde la perspectiva del construccionismo social, Gergen y Gergen (2011) plantearon que: “todo lo que consideramos real ha sido construido socialmente, nada es real hasta que la gente se pone de acuerdo en que lo es...” (p.13) por otro lado para Bergen y Luckman (2003), la realidad social es una realización humana, un producto de la actividad humana y de las relaciones sociales que derivan de esa actividad.

Bergen y Luckman (2003) postulan que el sujeto se construye a sí mismo, en esta construcción, son las personas cuyos representantes máximos (voceros) han sido los hombres, quienes a lo largo de la historia han definido procesos de habituación que dieron origen a la institucionalización de acciones, comportamientos que

definen estructuras de género y roles acerca de lo que se espera de ser hombre y de ser mujer.

Los hombres a través de procesos de habituación han institucionalizado el sistema patriarcal, entendiéndolo como un orden social en el cual se legitiman diferencias de género a favor de los mismos. Para Berger y Luckman (2003) las instituciones controlan el comportamiento humano estableciendo pautas definidas con antelación que lo canalizan en una dirección determinada, implican la historicidad y el control social, se experimentan como si poseyeran una realidad propia que se presenta al individuo como un hecho externo y coercitivo.

El patriarcado como institución se vivencia como una realidad objetiva, socialmente compartida, con carácter de inmodificable e incuestionable, que se adquiere a través de procesos de socialización a lo largo de la vida, define y constituye roles, formas de vinculación y mandatos de género (Berger y Luckman, 2003).

Al esgrimirse a la manera de realidad objetiva no se advierte que el patriarcado, como institución es una construcción social humana a través de la *reificación*. Berger y Luckman (2003) la definen como la "aprehensión de los productos de la actividad humana como si fueran algo distinto de los productos humanos, como hechos de la naturaleza, como resultados de leyes cósmicas, o manifestaciones de la voluntad divina" (p.22).

En el proceso de socialización, tanto niñas como niños, internalizan la institución patriarcal, a través de personas que son significativas para ellas/os (madre-padre), a quienes Berger y Luckman (2003) llaman los otros significantes, entre otros, la subjetividad de estos otros significantes va a actuar como mediatizadora entre la realidad objetiva externa (sistema patriarcal) y la nueva subjetividad que se está formando. Cada una de las personas va modificando, reconstruyendo y redefiniendo el mundo que le transmiten las/os otras/os significantes.

Este proceso implica una socialización primaria, por la que atraviesan niñas y niños durante la infancia, la cual es efectuada con una gran carga emocional, ellas/os aceptan los roles y actitudes de las personas significativas, los internalizan y se apropian de ellos, estableciendo una dialéctica entre la auto-identificación y la identificación que hacen otras/os, entre la identidad objetivamente atribuida y la que es subjetivamente asumida, la niña y el niño internalizan el mundo de sus significantes como el mundo, el único que existe y puede existir (Berger y Luckman, 2003).

La socialización secundaria es la adquisición del conocimiento específico de roles, la que suele darse en un contexto institucional. Esta realidad asumida como objetiva se consolida a lo largo de la vida a través del mantenimiento de rutina, es decir se mantiene porque se concreta en rutinas, lo que constituye la esencia de la institucionalización (Berger y Luckman, 2003).

Si se concreta en rutinas que se repiten en la vida cotidiana, adquiere carácter de automático y por lo tanto resulta incuestionable, constituyéndose en el deber ser y a lo que se aspira ser. Estos modos de ser originarían y reproducirían mandatos de género que construirían identidades, roles, formas de vincularse y estar en el mundo, atravesadas por la inequidad, desigualdad de género y el predominio del género masculino sobre el femenino.

En cuanto a los roles de género, para Berger y Luckman (2003) el actor (en este caso actora) el comportamiento objetivo se tipificaría socialmente *in actu*, es decir en el mantenimiento de rutina que forma parte de la socialización secundaria, por lo que el origen de los roles residiría en el mismo proceso fundamental de habituación y objetivación que el origen de las instituciones (sistema patriarcal).

Si este proceso de construcción de la identidad femenina se encuentra dado a lo largo de la vida, de acuerdo al vínculo entre las personas significativas, la madre cumpliría una función mediatizadora en la construcción de la identidad de las niñas (Berger y Luckman, 2003; Lagarde, 2015).

Lagarde (2015) plantea que en esta construcción de género se producen una serie de características que definen el hecho de ser mujer, una de ellas es la omnipotencia de género, la creencia de que las mujeres lo pueden todo y que viene dada por la cultura de la maternidad, ella explica que en la práctica van siendo madres omnipotentes de otras

personas cuando ni si quiera han aprendido a cuidar de ellas mismas, toma el concepto dado por Franca Basaglia (1983) *sentimiento de orfandad* desde muy temprana edad las niñas se constituyen en cuerpo para o en función de otras/os, asumiéndose por naturaleza no solo en un objeto sexual sino también como madre, objetivándose en una subjetividad dedicada a nutrir, sostener, proteger a otras/os.

En este sentido, para Lagarde (2015) se produce lo que llama retransmisión de género donde hay un déficit de orfandades heredadas, transmitida en la búsqueda de *alguien que nos cuide*, y considera que tanto el sentimiento de orfandad como la omnipotencia de género impiden que desarrollen capacidades para el autocuidado. En este sentido, la autora explica que las mujeres se presentan omnipotentes para la sociedad e impotentes para afrontar situaciones de la vida cotidiana para sí mismas, concluyendo que "impotencia aprehendida es uno de los elementos que inhiben el desarrollo de la autonomía" (Lagarde, 2015, p.207).

Tal como se expresó anteriormente, para comprender el proceso de socialización y los roles que las mujeres reproducen y asumen, me valdré de los aportes del Modelo Ecológico del Desarrollo Humano de Urie Bronfenbrenner, el cual sostiene que la persona interactúa en entornos inmediatos y mediatos, y que dicha interacción está atravesada por patrones arqueados de la ideología que se organizan en instituciones sociales (Bronfenbrenner, 1987, citado en Martínez Núñez, 2010). La comprensión del

desarrollo humano según Bronfenbrenner (1979, 1987, citado en Martínez Núñez, 2010) implica más que la observación directa de la conducta de una o más personas en el mismo lugar; requiere el examen de sistemas multipersonales de interacción, que no se limiten a un solo entorno, y debe tener en cuenta los aspectos del ambiente que vayan más allá de la situación inmediata que incluye al sujeto (Martínez Núñez, 2010). Bronfenbrenner (1979, 1987, citado en Martínez Núñez, 2010) propone una base para construir un contexto dentro de un modelo de investigación a los niveles de trabajos teóricos y empíricos, una convergencia entre métodos naturalistas y experimentales, una expansión y una convergencia de las concepciones teóricas del ambiente. A esta perspectiva la denominó ecología del desarrollo humano. La ecología del desarrollo humano que propuso Bronfenbrenner (1987, citado en Martínez Núñez, 2010), comprende:

el estudio científico de la progresiva acomodación mutua entre un ser humano activo, en desarrollo, y las propiedades cambiantes de los entornos inmediatos en los que vive la persona en desarrollo, en cuanto este proceso se ve afectado por las relaciones que se establecen entre estos entornos, y por los contextos más grandes en los que están incluidos los entornos (Bronfenbrenner, 1987, citado en Martínez Núñez, 2010, p. 9).

Tres características de esta definición son necesarias explicar respecto de la persona en desarrollo (Martínez Núñez, 2010):

1. la persona en desarrollo no es una tabla rasa en la cual el ambiente repercute, sino más bien es una entidad creciente, dinámica, que va adentrándose progresivamente y reestructurando el medio en el que vive;
2. el ambiente influye en la persona, pero requiere un proceso de acomodación mutua entre ambos de manera reciproca;
3. y el ambiente es importante para el desarrollo de la persona y no se limita a un único entorno inmediato, sino que se extiende para incluir las interconexiones entre estos entornos, y las influencias externas que emanan de los entornos más amplios.

Entonces, el ambiente ecológico es entendido como una disposición seriada de estructuras concéntricas en la que cada una está contenida en la siguiente. Estas estructuras Bronfenbrenner las denominó *microsistema*, *mesosistema*, *exosistema*, *macrosistema* y *cronosistema* (Bronfenbrenner, 1987, 1989, 1990, 1993, 1994, 1994, citado en Martínez Núñez, 2010).

Microsistema

Un microsistema es “un patrón de actividades, roles y relaciones interpersonales que la persona en desarrollo experimenta en un entorno determinado, con características físicas y materiales determinadas” (Bronfenbrenner, 1987, citado en Martínez Núñez, 2010, p. 9). Un entorno es un lugar en el que las personas pueden interactuar fácilmente (hogar, guardería, plaza, entre otros). Los factores de la actividad, el rol, y la relación interpersonal constituyen los elementos o componentes del microsistema. El término que experimentan indica que las características de un ambiente son las que tienen importancia científica no sólo sus propiedades objetivas, sino también el modo en que las personas de ese ambiente perciben estas propiedades. El énfasis que se pone en el punto de vista fenomenológico no surge ni de una antipatía hacia los conceptos conductistas, ni de una predilección por los sustentos filosóficos existencialistas. Son muy pocas las influencias externas que afectan significativamente a la conducta y el desarrollo humano, que pueden describirse exclusivamente en función de las condiciones y los hechos físicos objetivos. Los aspectos del ambiente que modelan con más fuerza el curso del desarrollo psicológico son, sin duda, aquellos que tienen un significado para la persona en una situación determinada (Martínez Núñez, 2010).

Mesosistema

El mesosistema comprende:
(...) las interrelaciones de dos o más entornos en los que la persona en desarrollo participa activamente, como, por ejemplo, para un/a niño/a, las relaciones entre el hogar, la escuela y el grupo de pares del barrio; para un adulto, entre la familia, el trabajo y la vida social (Bronfenbrenner, 1987, citado en Martínez Núñez, 2010, p.10).

Este es un sistema de microsistemas. Se forma o se amplía cuando la persona en desarrollo entra en un nuevo entorno. Además de este vínculo primario, las interconexiones pueden adoptar varias formas adicionales: otras personas que participan activamente en ambos entornos, vínculos intermedios en una red social, comunicaciones formales e informales entre entornos del conocimiento y las actitudes que existen en un entorno con respecto al otro.

Exosistema

Un exosistema se refiere a:
uno o más entornos que no incluyen a la persona en desarrollo como participante activo, pero en los cuales se producen hechos que afectan a lo que ocurre en el entorno que comprende a la persona en desarrollo, o que se ven afectados por lo que ocurre en el mismo

(Bronfenbrenner, 1987, citado en Martínez Núñez, 2010, pp. 10-11).

Algunos ejemplos, en el caso del niño/a de corta edad, podrían ser el lugar de trabajo de sus padres, la clase a la que asiste un hermano mayor, el círculo de amigos de sus padres, las actividades de la cooperadora de la escuela (Martínez Núñez, 2010).

Macrosistema

El macrosistema se refiere a:

correspondencias, en forma y contenido, de los sistemas de menos orden que existen o podrían existir, al nivel de la subcultura o de la cultura en su totalidad, junto con cualquier sistema de creencias o ideología que sustente estas correspondencias (Bronfenbrenner, 1987, citado en Martínez Núñez, 2010, p. 11).

Cronosistema

Una transición ecológica o lo que luego se denominó cronosistema, "se produce cuando la posición de una persona en el ambiente ecológico se modifica como consecuencia de un cambio de rol, de entorno, o de ambos a la vez" (Bronfenbrenner, 1987, citado en Martínez Núñez, 2010, p. 11). El cronosistema hace referencia al transcurso temporal, al dinamismo de los cuatro sistemas anteriores, donde se incluyen desde los períodos evolutivos de la persona en desarrollo a las condiciones sociohistóricas en

que éste y su entorno de desarrollan (Bronfenbrenner, 1994, citado en Martínez Núñez, 2010). Por ejemplo, cambios en la vida cotidiana de manera estructural de la familia, cambios de empleo, mudanzas en contextos determinados, entre otros (Martínez Núñez, 2010).

La autoestima y el apoyo social en las mujeres

La autoestima es definida como la evaluación que efectúa y mantiene comúnmente un individuo con respecto a sí mismo que expresa una actitud de aprobación o desaprobación y se encuentra relacionada con la salud mental y el bienestar psicológico (Mruk, 1998 citado en Flores y Martínez Núñez, 2010)

Para Mruk (1998) la función de la autoestima se relaciona con el modo en que interactúan la competencia (posibilidad de lograr éxitos en los ambientes donde se interactúa) y el merecimiento (sentimiento de aceptación y afecto por otras personas significativas del entorno de referencia).

Rosenberg (1965, citado en Góngora y Casullo, 2009) define a la autoestima como "una actitud positiva o negativa hacia un objeto en particular, el sí mismo" (p. 181). Para este autor el nivel de la autoestima se relaciona con la percepción del sí mismo en comparación con los valores personales, los cuales se desarrollan a partir de la socialización.

La autoestima se construye a través de la interacción de las personas con sus entornos y el apoyo social (personas significativas), en este sentido, si los contextos a nivel de mesosistema reproducen mandatos de género que a nivel del microsistema conllevarían relaciones interpersonales marcadas por estos mandatos y estereotipos de género,

podría pensarse que a nivel macrosistema, el patriarcado como sistema no promovería en su estructura de organización el desarrollo de una autoestima adecuada en la construcción de las mujeres, esto vinculado a las características que el sistema patriarcal designaría basado en una desigualdad e inequidad de género.

El rol tradicional de la mujer en nuestra sociedad estaría caracterizado por la dependencia, calidez, y la capacidad de cuidado, presentando una ausencia de valía personal, la toma de decisiones, la autonomía, el cuidado personal y autosuficiencia. Por su parte el rol tradicional de la masculinidad estaría caracterizado por la fuerza, autonomía, independencia y valentía. Podría pensarse que la construcción de la autoestima implicaría la posibilidad de suscitar ciertas cualidades que en la realidad de ser mujer no existen, una de ellas es la soledad, en el género femenino no se elicitaba la soledad, sino que, se considera que las mujeres no están hechas para estar solas (de los hombres), si esto sucede sobreviene el sentimiento de desolación, sentir una pérdida irreparable, cada vez que las mujeres se quedan solas. Acompaña a la desolación la educación fantástica para la esperanza, la esperanza de encontrar a alguien que quite el sentimiento de desolación (Lagarde, 2015).

Lagarde (2015) conceptualiza que en “la construcción de la autonomía se trata de reconocer que estamos solas y de construir la separación y distancia entre el yo y los otros” (p. 211), y sostiene que el primer paso hacia ella es asumir

cada una de las mujeres la propiedad de sí mismas, revisar constantemente “de quien es mi cuerpo” (p. 182) en la experiencia subjetiva, lo que resulta complejo ya que desde la subjetividad patriarcal las mujeres ven lo que se ha construido de ellas, es decir se ven con la mirada del otro, “nos vemos como objetos de nuestra propia objetivación” (p. 182).

En este sentido, las acciones que cada una de ellas efectúe, piense o sienta la necesidad de llevar adelante, estarían atravesadas por la mirada del *otro* (que a nivel macro correspondería al sistema patriarcal), y para ese *otro* tanto a nivel macrosistema, microsistema y mesosistema. El cuerpo de las mujeres no es cuerpo para sí mismas, sino para otras personas, para el placer erótico de otras/os, nutrir para la vida, es decir, y tal como lo plantea Franca Basaglia (1983), las mujeres en el mundo patriarcal son valoradas, reconocidas, solo y siempre que sean cuerpos para otras/os (citado en Lagarde, 2015).

Lagarde (2015) explica que la ética tradicional del cuidado de las otras personas, se sostiene en las mujeres a partir del auto descuido de sí mismas en cambio, en la modernidad se reclama de las mujeres que además de cuidado de otras/os, se cuiden a sí mismas, su autoimagen, su cuerpo. Esto resulta interesante, ya que el autocuidado que se esgrime no es para sí mismas, sino que convive con la exigencia del autocuidado para otros hombres y mujeres “representantes” del sistema patriarcal.

Se construye entonces, una autoimagen de sí mismas, con una valía personal disminuida, predispuesta a responder de manera efectiva a las exigencias del entorno, de manera que lo que predominaría es una autoimagen para otros, Lagarde (2015) habla de *mujeres sincréticas*, es decir que conviven en ellas, tanto mandatos tradicionales como modernos de género. Cada uno de los vínculos que despliegan las mujeres están caracterizados por la dependencia vital, la que en ocasiones se llama amor, lealtad, amor filial, las relaciones interpersonales están cargadas de dependencia, lo que disminuye la posibilidad de autonomía y aumenta la necesidad de apoyo social (Lagarde, 2015). Según esta autora se promueve la Ética de la Fusión en las mujeres como contraparte a la ética de la autonomía, en la ética de la fusión se valora a las mujeres en su capacidad de *fundirse* en las demás personas, hasta el punto de no reconocerse en sí mismas (Lagarde, 2015).

Construir la autonomía requiere desarrollar algo que las mujeres no conocen, es decir no se trata de recuperar algo que era de ellas, algo que tenían, la autonomía no forma parte de la construcción patriarcal de las mujeres, por lo que se debe reconstruir lo que este sistema ha hecho con las mujeres, para construir maneras de ser en las que este posibilitada la autonomía, el autocuidado para sí mismas, la independencia (Lagarde, 2015)

Para que esto suceda se necesitaría de procesos de arduo trabajo personal y colectivo, por medio del cual se

tome conciencia, se desnaturalice y cuestione el sistema patriarcal que cada una de las personas tiene arraigado profundamente, se debe poner en jaque la realidad objetiva del patriarcado, para poder arribar a procesos de deconstrucción.

Por lo desarrollado en párrafos anteriores, la construcción de la autoestima se encontraría atravesada por estas múltiples condiciones de género, el interjuego entre la independencia/dependencia vital, la autonomía, la autoimagen desde la subjetividad patriarcal, los mandatos de género, el autocuidado y la ética del cuidado, la Ley N° 26.657 de Salud Mental, en su Art. N° 3: se reconoce a la salud mental "como un proceso determinado por componentes históricos, socio-económicos, culturales, biológicos y psicológicos, cuya preservación y mejoramiento implica una dinámica de construcción social vinculada a la concreción de los derechos humanos y sociales de toda persona"; podría pensarse en la necesidad de construcción de una autoestima adecuada en las mujeres como una condición para el desarrollo de la salud mental plena.

La salud mental en la relación a la autonomía, es un proceso que está atravesado por determinantes sociales, por tal motivo se construye en relación con otros. Esta construcción basada en la relación con otros, se refiere a las interrelaciones "que tienen las/os individuos/os con otras personas significativas de su medio social, se evalúa a partir de los lazos sociales como la pareja, la familia, la

participación en organizaciones, etc.” (Matud, Carballeira, López, Marrero, Ibañez, Ignacio, 2002, p. 33).

Finalmente, es necesario puntualizar distinciones entre apoyo social percibido y recibido. El primero se evidencia a través de la valoración cognoscitiva de las personas de estar conectadas de manera fiable con otras/os de su entorno, se evalúa preguntando a las/os individuos/os en qué medida creen que disponen de dicho apoyo; y el segundo, se conoce por medio de la observación directa o preguntando a la persona si ha recibido determinadas conductas como por ejemplo ser escuchado por otra persona, si dispone de la misma en el caso que necesite ayuda, entre algunas (Matud, et al., 2002). Y su vez, la autora antes mencionada, clasifica al apoyo social: en *emocional* que incluye aspectos como la intimidad, el apego, el confort, cuidado y preocupación; *instrumental* relacionado con la prestación de ayuda o asistencia material; e *informativa* que implica consejo, guía, o información pertinente a la situación.

El papel de la autoestima y el apoyo social en la construcción social del género

Autoestima

En cuanto al análisis cuantitativo, se observó un predominio de autoestima baja de en la evaluación pre, con un leve aumento en la evaluación post (Ver Tabla 1). Este aumento en la evaluación cuantitativa, podría estar vinculado con la intervención psicoeducativa llevada a cabo con la población de mujeres. Sin embargo, estos datos indican un predominio de autoestima media-baja.

Tabla 1

Evaluación pre y pos de la variable Autoestima

| | Pre | Pos |
|------------|--------|--------|
| Autoestima | 21,286 | 22,143 |

Nora: N=9. Medición pre y pos de la variable Autoestima.

A partir de la información cualitativa recabada con respecto a la construcción de la autoestima en las participantes, se observa un predominio de una autoestima media-baja, lo que se manifiesta tanto en el plano cognitivo, afectivo y conductual.

A lo largo de los talleres, específicamente desde el segundo encuentro hasta el último en los que se aborda la

categoría de autoestima, se muestra cierta dificultad para dar cuenta de manera precisa características o significados del concepto.

En ambos grupos surgieron, en el plano cognitivo pensamientos negativos a la autoestima, verbalizaciones tales como:

"una se siente inferior a las otras personas" (Mujer 5, grupo A)

"discriminada, desvalorizada" (Mujer 8, grupo B)

Y referido a percepciones de sí mismas con carga positiva, surgieron pensamientos como:

"tratar de quererse a una misma" (Mujer 6, Grupo B)

"darse importancia a una misma" (Mujer 9, Grupo B)

"valorarse como persona" (Mujer 8, Grupo B)

"mirada errada de nosotras mismas: nosotras podemos"
(Mujer 6, Grupo B)

"que estén bien los demás y yo desaparecí" (Mujer 8, Grupo B)

"cuando te encuentras con vos misma" (Mujer 6, Grupo B)

"ver lo que tiene una adentro para reflejarlo, sea bueno o malo" (Mujer 7, Grupo B)

Continuando con el concepto de autoestima, en cuanto al plano afectivo surge verbalizaciones como:

*"los hombres a veces te hacen sentir menos" ...
"podemos tener sentimientos de alegría en otros espacios"* (Mujer 8, Grupo B)

"una se siente bien hablando con otra gente" (Mujer 6, Grupo B).

Y desde lo conductual, las mujeres expresaron:

"las cosas que haces te levantan la autoestima" (Mujer 1, Grupo A)

"cuando hago algo para alguien" (Mujer 5, Grupo A)
"arreglarse" (Mujer 2, Grupo A)

"poder enfrentarnos a nosotras mismas y a las otras personas" (Mujer 4, Grupo A).

A partir de las percepciones de cada una de las mujeres, podemos observar que se presentaría una cierta

dificultad para elaborar productos cognitivos acerca de sí mismas y de su autoimagen, lo que daría cuenta de barreras personales para efectuar significados de sí mismas sin referirse a sus relaciones interpersonales. Asimismo, se denotan una serie de significados como sentirse discriminadas, desvalorizadas provenientes de su entorno más próximo.

En cuanto a la autoestima en relación a la *competencia* y el *merecimiento* (Mruk, 1998), surge que la *competencia* fue relacionada principalmente con el plano conductual y las cogniciones elicítadas en tanto que el *merecimiento* con el *apoyo social*, las cogniciones y afectividad que les despertaban.

Referido a la *competencia*, con predominio del plano conductual, las mujeres expresaron:

"me siento bien haciendo las manualidades que me gustan" (Mujer 2, Grupo A)

"me siento bien haciendo manualidades, o ir a dar la leche a un comedor de niñas/os, ayudar a cuidar enfermos" (Mujer 7, Grupo B)

"hacer algo en beneficio al prójimo me satisface" (Mujer 5, Grupo A)

"mis trabajos de porcelana fría" (Mujer 3, Grupo A)

"me gusta hacer mandalas" (Mujer 4, Grupo A)

"la sorpresa de cuando cumplí 50 años, fue hermosa, vinieron amigas que hacía 50 años no veía"
"reencuentro con mis compañeras de la primaria y recordar mi niñez" (Mujer 7, Grupo B)

"me satisface ver el cambio logrado con mi hijo e hija desde la decisión tomada de cambio de vida" (Mujer 6, Grupo B)

Tanto en el plano cognitivo como afectivo en relación a las conductas referidas, las mujeres refieren de sí mismas:

"esto me hace sentir bien, me olvido de todo, es como que me deja la mente en blanco" (Mujer 5, Grupo A)

"me siento bien cuando hago las cosas que me hacen bien, esto me hace sentir bien, tranquila, me queda la mente en blanco" (Mujer 2, Grupo A)

"hasta yo me sorprendí de lo que puedo hacer" (Mujer 3, Grupo A)

“me sorprendo con mis trabajos que quedan mejor de lo que imaginé al empezarlo y me hace sentir útil para mí y las demás personas” (Mujer 5, Grupo A)

“me veo con la capacidad de salir adelante sin sentirme menos” (Mujer 8, Grupo B)

De lo anteriormente expuesto, puede observarse a partir de lo relatado en cada una de ellas, que los aspectos en los que se sienten competentes, se vinculan con un plano conductual hacia afuera, para las demás personas por un lado y por el otro el realizar trabajos de artesanías a los que desde el plano cognitivo y afectivo posibilitan dejar la mente en blanco, es decir, desconectarse de situaciones de la vida cotidiana, exigencias y demandas.

Asimismo, se advierte con respecto a la actividad de manualidades dentro del espacio de taller, sorpresa ante la realización del trabajo de manera efectiva, lo que se si transfiere a los demás aspectos de su vida, estaría vinculado con cogniciones acerca de la imposibilidad para realizar, resolver y tomar decisiones acerca de circunstancias que se presentan, lo que denotaría escasas posibilidades para creer en sí mismas, sus capacidades resolutorias y de acción.

Esto evidencia la desestimación de antemano de recursos personales para afrontar de manera efectiva, tomar decisiones y resolver los problemas, lo cual se vincularía con el sentimiento de omnipotencia desarrollado por Lagarde

(2015), en donde las mujeres efectivizan todos sus recursos personales de afrontamiento para satisfacer las demandas y necesidades de las demás personas, esto sucede según la autora desde temprana edad.

Este sentimiento de omnipotencia se transmite de generación en generación, vinculado a lo que Franca Basaglia (1983) denomina *sentimiento de orfandad*, como consecuencia las mujeres arbitran recursos para el cuidado de las demás, pero al mismo tiempo desestiman su capacidad de resolver de manera eficaz situaciones referidas a sí mismas, es decir existiría una impotencia con respecto a sí mismas, lo que junto con dicho sentimiento, generaría la necesidad de buscar a otras personas (hombres principalmente) que las cuiden, protejan y se ocupen de sí mismas.

En cuanto al *merecimiento* hubo un predominio del apoyo social percibido y su relación con el plano conductual, a saber:

"yo estudié mucho, empezaba y no terminaba porque siempre mis familiares me decían cosas, pero igual seguí adelante, con esas experiencias me valoraron otras personas, que fueron las chicas de la cope (cooperativa de trabajo), que me eligieron como tesorera, coordinadora porque soy responsable y me gustó" "esto me dice que, si me lo merecí, porque trabajé mucho y fui muy responsable con mi trabajo" (Mujer 1, Grupo A)

"me fue otorgado el reconocimiento de la mujer puntana solidaria por la labor desempeñada durante los años trabajados. Sentí que hice bien mi trabajo" (Mujer 6, Grupo B)

En la última parte del relato existe un predominio de cogniciones agradables y placenteras en cuanto a su autoimagen referidas al plano de la acción para sí misma.

Con respecto a estos dos relatos, las mujeres expresan experiencias de *merecimiento* positivas concernientes al plano laboral, es decir que el apoyo social percibido, proviene del *reconocimiento* efectuado en el primer relato por parte de las compañeras de trabajo y en el segundo por parte de una institución, no se advierte apoyo social de sus familiares en la promoción de actividades extra-familiares y para sí mismas. Si bien estas situaciones producen satisfacción personal posibilitando una atribución de cogniciones, afectos positivos con respecto a sí mismas y su capacidad de acción, el escaso interés de las personas significativas genera sentimientos de frustración y enojo.

En el sentido de lo anterior y en relación con las cogniciones y comportamientos acerca del *merecimiento*, las mujeres perciben de sí mismas:

"cuando hago algo que está bien, mi familia no lo valora, casi siempre me dicen que está mal. Merezco que

mi familia valore lo que hago cada día que pasa” (Mujer 1, Grupo A)

“En mi casa no tengo ayuda en todas las cosas que hago, cuando hago cosas artesanales me recrimina mi familia directa” (Mujer 5, Grupo A)

“estudiar y hacer cursos, que luego no trabajaba porque a los de mi entorno no les agradaba” (Mujer 2, Grupo A)

“me siento discriminada por mi marido, por la forma en que me trata. Me siento en este momento muy mal, me sentí que no valía nada” (Mujer 8, Grupo B)

“recibir la alegría de un niño/a con discapacidad al poder ayudarlo, me lleno el alma. Esto me hizo sentir que pude llegar a la meta al poder ayudarlo y sentirme muy bien” (Mujer 7, Grupo B)

“debemos creer en nosotras” (Mujer 6, Grupo B)

“también merecemos ser reconocidas” (Mujer 7, Grupo B)

Ser queridas, amadas por el entorno, no bajo los brazos” (Mujer 8, Grupo B).

Estas percepciones estarían vinculadas de manera directa con la imagen que le devuelven sus familiares, por lo que se advierte la relevancia del apoyo social en los planos del sentir, pensar y actuar. Ejemplo de esto, se podría observar a través de los discursos de estas mujeres la importancia del núcleo familiar (esposo-hijas/os) y las cogniciones que les transmiten, las cuales ocasionan en ellas sentimientos de sentirse desvalorizadas, discriminadas, es decir, influyen en el plano conductual, afectivo y cognitivo a la manera de que, imposibilitan la capacidad de acción para sí mismas, y por otro lado no se reconoce ni aprecia el rol de las mujeres en la dinámica familiar, lo que podría ser congruente con la creencia de que es lo que deben hacer, ser mujer es desempeñar de manera efectiva el rol de cuidar a las/os integrantes de la familia. Se observan conflictos a nivel intra psíquico en cada una de ellas, por un lado, comienzan a reconocer de donde provienen los sentimientos de enojo y angustia por lo que proclaman que también merecen ser reconocidas, queridas, amadas por el entorno, sin embargo, esto genera sentimientos de frustración hacer cosas que luego no les agradaba y de desesperanza, es decir la sensación de imposibilidad de cambiar la situación actual.

Se advierte la preponderancia del *apoyo social* en relación a la *autoestima* en el plano conductual, esto en cuanto a la ejecución en pos del bienestar de las demás personas y la importancia de otras/os significativas/os, dejando en evidencia que el escaso interés de parte de estas

figuras cercanas ocasiona en las mujeres sentimientos de frustración, angustia y desesperanza. Esto pone de manifiesto el interjuego entre el apoyo social percibido, las creencias, afectividad y conductas vinculadas principalmente a la autonomía y la autoestima. Es decir, cobra relevancia el microsistema, en cuanto a que en las relaciones interpersonales que se presentan en la dinámica familiar de estas mujeres, existen exigencias con respecto a su rol de madre-esposa, el que deben cumplir en post del bienestar familiar.

En la dinámica relacional del microsistema de las mujeres, se da por sentado que las mujeres cuiden a sus hijas/os, se encarguen de las tareas de la casa y mantengan el orden interno del mismo, y por desempeñar este rol, las mujeres esperan un reconocimiento de parte de las/os integrantes, sin embargo cuando esto no sucede, surgen sentimientos de angustia, frustración con origen desconocido para ellas, es decir no pueden darse una explicación acerca de esos sucesos, lo que exacerbaría los afectos negativos.

Como resultado de la actividad que propone escribir acerca de los problemas comunes de la autoestima. Las creencias y productos cognitivos podrían estar atribuidos en la mayoría de las participantes al vínculo con las personas significativas, lo que ocasionaría una autoimagen baja y que conllevarían a una serie de percepciones en relación a esto:

“los problemas que me bajan la autoestima tienen que ver con los problemas que tengo con mi pareja a veces y los que tengo en mi casa con mi familia, cuando una quiere hacer alguna cosa y ellos están que no, que no me va a salir, que no voy a poder. Con mi hijo que por más que lo ayude con la tarea no presta atención”
(Mujer 1, Grupo A)

“Me identifico con baja autoestima porque siento que por mi problema de salud no entrego el cien por ciento de mi persona para mi familia, amigos, conocidos, siento además que no rindo en mi trabajo” (Mujer 5, Grupo A)

“Tengo altibajos de autoestima, me arreglo y me miro al espejo y comienzo a sacarme el maquillaje o a quitarme accesorios, después digo porque, quien me mire o quiera que me acepte como soy. Otro tema mío es que en mis trabajos tengo miedo al comenzar a realizarlo y una vez que arranco no para hasta verlo realizado y a veces me sorprendo con mis logros” (Mujer 2, Grupo A)

“Me siento bien conmigo misma en lo interior, lo que me afecta es mi aspecto físico, estar pelada me hace sentir fea” (Mujer 7, Grupo B).

“ En este momento me siento muy bien conmigo misma, siento que soy una mejor madre y he podido salir de mi

situación de violencia con mi ex pareja, ante si me sentía una incapaz y fue difícil para mí darme cuenta de la situación en la que estaba” (Mujer 6, Grupo B)

“Siempre me he sentido una incapaz, principalmente porque en mi relación con mi suegra que siempre me hizo sentir menos, esto me da mucha rabia y rencor hasta hoy en día” (Mujer 9, Grupo B).

Aquí se observa una preponderancia de la percepción del apoyo social en las creencias y autodiálogos referidas a las autopercepciones relacionados a la baja autoeficacia, lo que muestra dificultades para reconocer recursos personales en y por sí mismas, podría estar dada por el hecho de no ser capaz para las demás personas. Además, pueden observarse rituales comportamentales tales como mirarse al espejo, maquillarse, ponerse accesorios, para luego quitárselos, poniendo énfasis en el deseo de autoafirmación que resulta lábil de sostener en el tiempo, reflejando la importancia de las demás personas en la construcción de una autoimagen positiva. Cabe destacar, la importancia para Lagarde (2015) de “revisar constantemente de quien es mi cuerpo” (p. 182), es decir, la posibilidad de pensar en la autoimagen de sí mismas y en su cuerpo, sin el atravesamiento patriarcal de las personas significativas, se advierte en estas mujeres el impulso de tomar contacto con su propio cuerpo y elaborar significados personales, sin embargo; inmediatamente

cambian el foco de la significación para objetivarse en la mirada patriarcal.

A continuación, en función de las fuentes de la autoestima desarrolladas por Mruk (1998) se describen los resultados arribados en cada una de ellas.

En cuanto a *logros personales significativos*, con predominio del plano conductual, afectivo, se encuentran atribuidos a las personas significativas (hijas/os, esposos):

“Mis logros es que pude tener un trabajo, que lo necesitaba para mi hijo y el logro que me falta es terminar el colegio, que es una etapa que quiero terminar, otro logro es que tuve a mi hijo y lo quiero mucho” (Mujer 1, Grupo A)

“todo lo que logro consciente o inconscientemente, tanto en la personal y mis labores de manualidades” (Mujer 5, Grupo A)

“Lograr de llegar a fundar una ONG para ayudar y sacar adelante a los demás” (Mujer 7, Grupo B)

Referido a la *muestra de poder e influencia*, las mujeres perciben de sí mismas sentirse motivadas y con la expectativa de lograr metas:

"Motivar a las personas a salir adelante y que luchen para llegar a sus propios logros" (Mujer 5, Grupo A)

"Me gusta porque en mi cooperativa me siento y ellas me hacen sentir como que tengo poder para ser la coordinadora, porque no hacen nada si antes no me lo preguntan" (Mujer 1, Grupo A)

Sobre *valoración personal*, solo una mujer refirió sentirse valorada como persona, y está dada en base a las personas cercanas, que generan cogniciones, sentimientos y conductas en cada una de las participantes a partir de las cuales construyen autoestima:

"Si me siento valorada con mi familia y mi compañero, siento que sí me valoran cuando hago algo, (más me valoro yo misma)" (Mujer 6, Grupo B).

A partir de los talleres destinados a la *autoestima* y su fortalecimiento, se les pidió que elaboraran una lista con al menos tres características que consideran positivas en ellas mismas. Al comienzo todas las participantes demostraron serias dificultades para encontrar cualidades positivas en ellas mismas, lo que les llevo un tiempo prolongado, pudiendo escribir la mayoría tres cualidades como máximo y algunas sólo una. Si bien hubo un predominio del plano cognitivo, ciertas mujeres se enfocaron en lo positivo de la

intervención propiamente dicha sin encontrar características de autoestima personal:

"luchadora" "perseverante" (Mujer 6, Grupo B)

"anhelo de ayudar al prójimo" (Mujer 7, Grupo B)

"de a poco estoy aprendiendo a subir mi autoestima"
(Mujer 8, Grupo B)

"soy una persona emprendedora" "soy buena persona"
"cuando puedo ayudar a otras personas que lo necesitan, estoy" (Mujer 7, Grupo B)

"valentía" "perseverancia" "sonrisa" (Mujer 6, Grupo B)

En relación a lo anterior y de los datos recogidos en la entrevista, referido al *plano afectivo y cognitivo predominante acerca de sí mismas*, cada una de las mujeres manifestaron dificultades para dar cuenta de dicho plano, evidenciando en su lenguaje no verbal en gestos de sorpresa, duda, y hasta molestia, así como expresiones verbales de no comprender a que se refiere, situación que se repite en cada una de diversas maneras. La mayoría emitió expresiones relacionadas principalmente a su rol de madre-esposa, y lo relativo al plano laboral, sin manifestar significados cognitivos y/o afectivo acerca de sí mismas, lo

que se relacionaría con la imposibilidad de pensarse ellas fuera de ese rol de cuidadora. Se destacaron solo en cuatro cualidades positivas con respecto a su rol materno, siendo solo una quien relató adjetivos vinculados acerca de sí misma. A continuación, se describe lo relatado por las entrevistadas en función de dar cuenta de las respuestas al eje evaluado en la entrevista:

"tengo muchos altibajos, hay momentos en que estoy bien y hay momentos en la vida, las cosas pasan, a veces no se decir las cosas y ahí vienen los problemas, ya sea con mi marido, con mis hijos, eso me tiene mal...!"
"No sabría que decirte, son tantas cosas, no sabría decirte, realmente, hay muchas cosas que no puedo hablar (susurra)" (Mujer 5, Grupo A)

"...yo cuando conozco a alguien es como que lo hago para mí, después veo algunas cosas que no, que me empiezan a molestar y eso me lastima mucho... yo me creo buena persona, humana, todo lo que tengo te lo doy a cambio de nada, yo soy como más pasiva". "que difícil, soy caracúlica, a la vez me gusta estar creando cosas, me gusta ayudar a los demás, y así como ayudo me gusta que me ayuden, no estás diciéndoselo a la otra persona, que se dé cuenta...cuando peleas con tu pareja o un amigo te bajoneás un poco..." (Mujer 2, Grupo A)

"...no puedo creer la fuerza que tengo, yo misma me sorprendo de pensar hasta donde he llegado, como he luchado por Gustavo (hijo), como he superado lo de la silla de ruedas de Gustavo...antes era como una locomotora que andaba y no paraba nunca, me acostaba pensando que iba a hacer al otro día y anticipándome a tener la verdura..." (Mujer 7, Grupo B)

"me siento que puedo hacer muchas cosas para mi bienestar y para mis chicos...me siento orgullosa de mi, antes me veía una persona sumisa, con miedo, antes vivía para agradar a la otra persona...me he vuelto a mirar al espejo y me voy reconociendo, antes él me decía a dónde vas, mira lo que sos..." (Mujer 6, Grupo B)

"...siento muchos sentimientos buenos, me siento completa, llena, porque tengo una linda familia, excelentes hijas, mis nietos, mi esposo..." (Mujer 9, Grupo B)

"...me siento un poco más segura, un poco aliviada, yo digo ahora que, si tienen que repetir que repitan, no es que no estoy interesada en ellos, yo me amargo...me he sentido, estoy un poco más, no tan lastimosa, sumisa, no se..." (Mujer 8, Grupo B)

"...yo me veo una persona muy capaz, si tengo algunos objetivos me gusta terminarlos, alcanzarlos, a veces tengo trabas, pero no bajo los brazos...si no me gusta el lugar donde estoy o con la persona que estoy me separo..." (Mujer 1, Grupo A).

Con respecto a las narrativas previamente destacadas, se advierte la preponderancia de lo que Lagarde (2015) llama "ética de la fusión" (p.160), es decir, solo una de ellas pudo expresar significados acerca de sí misma, el resto elaboró productos cognitivos para referirse a su rol de madre como fuente de placer y motivación hacia el plano laboral, sin embargo, podría pensarse que, si bien no se advierte la construcción de una autonomía y una ética del autocuidado, la independencia en el plano laboral podría con el tiempo y de manera paulatina posibilitar el desarrollo de la misma. Asimismo, se evidencian afectos positivos en cuanto a sí mismas y su autoimagen, la cual se vislumbra más fortalecida tal como lo narran las mujeres en los extractos antes mencionados.

Apoyo social

Esta categoría fue evaluada tanto cualitativamente a través de los talleres, la entrevista en profundidad y la observación participante, así como cuantitativamente por medio de la escala multidimensional de apoyo social percibido.

Del análisis cuantitativo, se observa que el *apoyo social percibido-familia* disminuyó luego de la intervención, y el *apoyo social percibido-amigos*, aumentó. (Ver Tabla 2).

Tabla 2

Evaluación pre y pos de la variable Apoyo social

| | Pre | Pos |
|--------------------------------|-------|-------|
| Apoyo social percibido-familia | 16,43 | 16,29 |
| Apoyo social percibido-amigos | 18,14 | 19 |

Nota: N=9. Medición pre y pos de la variable Apoyo Social Percibido.

En cuanto a la evaluación cuantitativa pre y post de la *afectividad*, con respecto a la categoría de afecto negativo fue advertido un ligero aumento en la evaluación post, y en relación al afecto positivo un leve crecimiento en la evaluación post. (Ver Tabla 3).

Tabla 3

Evaluación pre y pos de la variable Afecto positivos y negativos.

| | Pre | Pos |
|-----------------|-------|-------|
| Afecto Negativo | 23,57 | 24 |
| Afecto Positivo | 29 | 30,43 |

Nota: N=9. Medición pre y pos de la variable Afecto Positivo y negativo.

A lo largo de las intervenciones en las que fue trabajada la categoría de *autoestima* aparece ligada casi de manera directa con los sentimientos acerca de sí mismas de las participantes en relación al *apoyo social*.

En este sentido resulta relevante destacar que cuando se habla de *apoyo social*, se hace referencia a las personas significativas más cercanas de las mujeres (esposos, hijas/os, padre/madre, hermanas/os). Sin embargo, al finalizar la intervención, tanto en el aumento de los resultados en la evaluación cuantitativa como en cuanto al *feedback* positivo luego de las de la misma, podría estar vinculado su aumento con el grupo de pares compañeras del taller. Cabe destacar que, la proximidad o distancia de las personas significativas percibidas por las mujeres en relación al *apoyo social*, podrían estar modulando las conductas, las cogniciones y los afectos positivos o negativos de sí mismas en cuanto a su autoestima, la autonomía vinculada con la capacidad de conducción y los sentimientos de valía personal, la competencia y el merecimiento:

"cuando hago algo que está bien, mi familia no lo valora, casi siempre me dice que está mal" (Mujer 1, Grupo A)

"estudiar y hacer cursos, que luego no los trabajaba porque a los de mi entorno no les agradaba" (Mujer 2, Grupo A)

"me siento discriminada por mi esposo" (Mujer 8, Grupo B)

"que aún me tengan en cuenta" (Mujer 7, Grupo B)

"siempre me sentí una incapaz" (Mujer 9, Grupo B)

"me sentí sorprendida y valorada al ver que en mi cumpleaños me saludaron y vinieron a la fiesta muchas personas" (Mujer 7, Grupo B)

"aprendí a llevar la relación con mi hija, que por más que vivía con mi mamá tenía que tener el derecho de madre de que yo soy su mamá" *"mi esposo me pegó un día, mi hija vio eso y por eso no lo quería, sentí que estaba adentro de un hoyo, que no podía salir"* (Mujer 1, Grupo A)

“con mi esposo nunca hablamos de nosotros, a veces me siento defraudada, poco valorada” “cuando mi marido esta acá es poco lo que se habla, el hace su vida, sale, a veces me saca la autorización, me desautoriza frente a mis hijos, me hace sentir que yo no puedo hacer nada, no me valora en nada, siento que le está enseñando a mis hijos que pasen por encima mío” (Mujer 8, Grupo B)
“mis hijas y nietos siempre me vienen a visitar, son mi vida, siempre vivo para ellos y ellos están pendientes de mi salud, de lo que me pasa, mis hijas y mi marido me dijeron vos podés, mis logros son por mi familia que me acompañaron” (Mujer 9, Grupo B)

Se observa que las narrativas de las participantes, en relación al *apoyo social*, están relacionadas al *tipo emocional* (Matud, *et al.*, 2002) como el apego, cuidado, preocupación y confort no son características que las mujeres reconozcan en su entorno de microsistema, por el contrario, la mayoría refieren sentirse poco valoradas, desautorizadas, discriminadas por sus esposos. Solo en una de ellas percibe sostén e interés del grupo familiar (esposo-hijas). Asimismo, otra de las participantes se sorprende ante la visita de familiares por motivo de su cumpleaños, lo que daría cuenta de sentimientos de soledad, como los que se expresan en las verbalizaciones antes mencionadas.

En este sentido, cabe destacar que el apoyo social percibido por las mujeres dentro del microsistema es medio-

bajo, es decir no lo perciben principalmente de sus esposos, los que, por el contrario, generaron sentimientos de desagrado, angustia, preocupación, ansiedad e inestabilidad emocional.

Referido a la construcción colectiva del espacio de taller, y en base a los aportes de Bronfenbrenner, en tanto *mesosistema*, cada una de las mujeres fueron encontrándose con una par a la que les pasaban situaciones similares y con las que se identificaron en su condición de mujer. Asimismo, lo que se puso en juego en este entorno fueron las actividades, roles y relaciones personales del *microsistema* y de manera más amplia el sistema de creencias (patriarcado) del *macrosistema*.

En este sentido, se fueron generando de manera paulatina pequeños procesos de construcción y deconstrucción, a través de desarrollos personales tanto colectivos como individuales, lo que fue ocasionando diversas cogniciones, auto diálogos y sentimientos, a este respecto del nivel de la evaluación cuantitativa se observó que luego de la evaluación pre y post, los afectos negativos aumentaron junto a los positivos.

Este aumento de los afectos positivos podría responder al apoyo social percibido por el grupo de pares (compañeras mujeres) en el espacio de taller como grupo de contención, cuidado, sostén emocional. Por otro lado, el incremento de los afectos negativos se advierte que indicaría la posibilidad de *awareness* (darse cuenta), toma de

conciencia acerca de la desigualdad e inequidad vivida a nivel del microsistema, lo que exacerbaría los afectos negativos que se encontraban de base, debido a que a lo largo de la intervención habrían podido darse una explicación acerca de los mismos.

En relación a esto, podría pensarse tanto al apoyo social percibido, recibido como a la conexión social, como una de las características que las mujeres fueron encontrando en el grupo de taller, un apoyo social distinto al de las personas significativas, a partir del cual se acompañaron procesos de deconstrucción y construcción acerca de sí mismas.

La influencia de los estereotipos de género en la construcción social del género

En cuanto a esta dimensión, si bien aparece de manera solapada a lo largo de todas las actividades, se hace más presente en la primera actividad ya que la consigna fue dirigida a develar los estereotipos culturales de género, además, se muestra en el primer eje de la entrevista en profundidad en el que las participantes describen un día de la vida cotidiana.

El primer taller sobre los estereotipos culturales de género, se planteó la lectura de cuentos clásicos como La Bella y La Bestia, Cenicienta, La Bella Durmiente, para analizar las percepciones acerca de los mismos. Se observó, en una primera instancia, significados unidos al mito del amor romántico, surgen expresiones del tipo:

“un príncipe azul que te salve” (Mujer 3, Grupo A)

“amor que todo lo puede” (Mujer 4, Grupo A)

“esperanza de que la Bestia en realidad no lo sea”
(Mujer 6, Grupo B).

Luego comienzan a manifestar sentimientos encontrados en cuanto a los cuentos, sentimientos de enojo, desilusión:

"lástima que no es como en la realidad" (Mujer 5, Grupo A)

"todo le sale bien a la protagonista, todo es color de rosas" (Mujer 4, Grupo A)

"hombre ideal, perfecto, que se enamora eternamente" (Mujer 1, Grupo A)

"no existe, es otra realidad, no existe el príncipe azul" (Mujer 2, Grupo A)

"el amor no existe para siempre" (Mujer 8, Grupo B)

"lobo con piel de cordero" (Mujer 6, Grupo B)

"deseo de tener un final feliz" (Mujer 5, Grupo A).

Asimismo, reflexionaron acerca de los afectos y cogniciones que surgieron, expresan distintas construcciones de significado acerca del vínculo con las parejas en general y en particular las experiencias cotidianas de cada una, surgen significados tales como:

"la pareja como construcción cotidiana, se trabaja de a dos" (Mujer 2, Grupo A)

"remar uno y el otro no, agota" (Mujer 3, Grupo A)

"somos personas individuales" (Mujer 1, Grupo A)

"por no quedarnos solas aguantamos y terminamos enfermas" (Mujer 4, Grupo A)

"se da un sentido de pertenencia, pensamos que la otra persona es nuestra" (Mujer 8, Grupo B)

"competencia entre mujeres" (Mujer 4, Grupo A)

"maltrato que te lleva a una baja autoestima" "por pensar en vos, me olvido de mi" (Mujer 6, Grupo B)

"trabajo no valorizado, no somos valoradas" "ellos te hacen creer que fallamos" (Mujer 8, Grupo B)

"miedo, manipulación constante, seguimos por nuestros hijos" (Mujer 4, Grupo A)

De la lectura de los cuentos y las verbalizaciones de cada una de las mujeres, se podrían observar situaciones de violencia física, sexual, psicológica y económica que relatan algunas de ellas y a las que actualmente pueden reconocer como tal, lo que se encontraba imposibilitado antes; asimismo, comienzan a denotarse circunstancias cotidianas

de violencia naturalizada. Se advierten sentimientos de angustia, agotamiento emocional y abatimiento en torno su rol de mujer que responde al estereotipo de género y que se vincularía al *rol de madre-esposa*, en este sentido mencionan:

"por estar pendientes de la pareja, nos olvidamos de nosotras mismas, se dan situaciones de celos, la necesidad de seguir a costa de todo, esto ocasiona angustia, sensación de no valer nada" (Mujer 2, Grupo A)

"el desgaste que te ocasiona tener que hacerse cargo de las tareas del hogar como función principal de las mujeres, del cuidado de los hijos, hacer la comida, ser las únicas responsables de ellos en todos los ámbitos, encargarse de los esposos y de nuestros padres" (Mujer 8, Grupo B)

"naturalización de los celos, dedicarse de manera completa a él, perder espacios sociales como amistades y hasta el trabajo" (Mujer 6, Grupo B)

"las mujeres limpian, son dependientes, sensibles y los hombres son fuertes, valientes, libres" (Mujer 1, Grupo A)

Es evidente que, en esta construcción social de género, las mujeres advierten una pérdida de sentido, ya que, si bien desean responder a ese estereotipo de género, esta acción les ocasiona sentimientos de desesperanza y tristeza, sensación de no *valer nada*, mostrando una autoestima baja.

En este interjuego del deseo de cumplir con el rol elicitado socialmente a las mujeres y el apoyo social percibido por parte de las personas significativas (esposo) que podría pensarse que si este responde al estereotipo de hombre ideal/príncipe azul disminuirían los sentimientos de insatisfacción, sin embargo, cuando perciben que el hombre ideal no existe y por el contrario ellas en el rol de mujeres que cuidan, limpian, son dependientes y sensibles si, conllevaría a sentimientos de desilusión, angustia, sensación de pérdida de sentido.

Es decir que se observa el interjuego entre el mandato tradicional de género y los mandatos de la modernidad en las participantes, se advierte a la *mujer sincrética* planteada por Lagarde (2015), la convivencia de mandatos tradicionales y modernos de género, el deseo de responder al mandato tradicional de género, por un lado y, el deseo de erigirse en mujeres autónomas, que en la población trabajada se vincularía principalmente con el plano laboral, por otro lado.

Sin embargo, si bien esta realidad de *mujeres sincréticas* les ocasionaría sentimientos de angustia e

insatisfacción, no estaría vinculada en un comienzo a la toma de conciencia acerca de la inequidad del género, sino por el contrario, pero no de manera consciente, a la desilusión que les resultaría al no responder los hombres al mandato tradicional de *príncipe azul*, si así fuera, se considera a partir de lo observado que estas mujeres reproducirían el rol tradicional de género sin insatisfacciones.

Construcción y resignificación del género en las mujeres

Para dar cuenta de este eje de análisis, y tal como se planteó en el apartado metodológico se propuso una intervención psicoeducativa grupal, ya que a partir de la familiarización con el territorio se detecta como necesidad entre muchos otros emergentes, la construcción de espacios de escucha y contención para las mujeres de la zona, las cuales al acercarse al servicio de psicología, fueron refiriendo malestar emocional, ansiedad, estrés y síntomas ansiosos depresivos, así como el hecho de haber vivido o pasado por alguna situación de violencia, de las que pocas han sido judicializadas.

Se establecieron dos grupos de trabajo, en las que el desarrollo de ambos fue distinto, en espacio de la Fundación de “Mujeres Rompiendo Esquemas Construyendo Fortalezas” fue acordado con la coordinadora y las demás integrantes de la organización generar un lugar de tejido y género, en el que a medida que se fuera afianzando el grupo llevar a cabo intervenciones para abordar las temáticas que surgieran por parte de las participantes.

En un comienzo lo que motivó la participación de las mujeres, fue principalmente el aprendizaje de tejido y manualidades, y con el tiempo, cuando se fueron estableciendo lazos de confianza, se expresaron temáticas

relacionadas al vivir cotidiano de las mujeres y su significación.

En cambio, en el segundo grupo y a través de una escucha afectiva, la demanda específica de estas mujeres fue generar un espacio en el que se abordasen situaciones de su vida cotidiana que les ocasionaban malestar, angustia. En un principio este grupo estaba formado solo por dos vecinas, sus casas pegaban una al lado de la otra, luego fueron incorporadas más mujeres.

La construcción de los espacios para ambos grupos, estuvo motivada por emergentes similares. No obstante, la dinámica de cada uno se desarrolló de manera diferente, lo que podría deberse a que en uno de los grupos la demanda fue específica, en cambio en el otro los emergentes surgieron a medida que se desarrollaba la intervención.

A lo largo de los talleres cada una de las participantes fue expresando cogniciones y afectos acerca de la intervención que a continuación se relatan:

“con este taller tuve una experiencia muy linda, estoy aprendiendo a ser respetada” (Mujer 8, Grupo B)

“me siento más contenida y comprendida en mis problemas negativos” (Mujer 7, Grupo B)

“Este espacio me ayudó a ver con claridad muchas problemáticas de las cuales no encontraba salida. Me

sentí contenida, con más ganas de ser positiva. Me ayudó a ver desde otra perspectiva los problemas con más optimismo. Sentí que con este taller podemos descubrir muchas cosas buenas” (Mujer 9, Grupo B).

“Agradezco mucho este taller porque estoy aprendiendo a tener carácter para ser valorada” (Mujer 1, Grupo A)

“estoy en un grupo por primera vez y me siento muy cómoda, esto me ayuda a superar lo que he pasado” (Mujer 2, Grupo A)

“solo dar gracias por abrirme las puertas de este encuentro maravilloso y ayudarnos a sanar nuestras heridas” (Mujer 8, Grupo B)

“para mí fue muy sanador, como dije una caricia al alma (alma mía no vas a regatear)” (Mujer 6, Grupo B)

“muchas veces me he querido morir, no sé qué hacer con la tristeza, el grupo me ayuda a seguir, también me siento acompañada por mi amiga” (Mujer 2, Grupo A)

“el taller me hace muy bien, a veces siento que es con lo único que cuento” (Mujer 5, Grupo A)

Se denota que manifiestan afectos positivos, alegría, el espacio como un lugar sanador, de contención, en que se sienten seguras y acompañadas por otras pares con las que se identifican en lo que duele, en sus narrativas se reconoce el ser mujer como una vivencia de dolor, con un gran deseo y necesidad de *sanar* y de sentirse contenidas en un espacio sólo de ellas.

En este sentido el espacio de taller como un entorno perteneciente al mesosistema, se erige como fuente de apoyo social de tipo emocional, el cual es percibido por ellas de esta manera, asimismo, como lugar que interpela al micro/macrosistema dejando en evidencia el escaso apoyo social recibido y percibido por las participantes en el mismo.

Si bien se advierte un leve cambio en la posibilidad de permitirse cada una de ellas darle un significado al malestar emocional que sentían al comienzo, que perdura a lo largo y al final de la intervención y que podría ser el motivo de participar en la misma, tomando contacto con ese malestar, en relación a su rol madre/esposa y el vínculo con las personas significativas. No obstante, pueden referir de sí mismas sentimientos de contención y comprensión, considerando que las fuentes de dicho malestar son ellas mismas por *sus* características de personalidad.

A través de sus relatos, podría pensarse que fueron adquiriendo herramientas para valorarse y respetarse esgrimiéndose la necesidad de seguir trabajando, para derribar paulatinamente, las construcciones sociales de ser

mujer que conllevan a creencias como *necesitar* consumir un trabajo netamente personal para sentirse *más valorada*, palabra que se reitera a lo largo de toda la intervención, como una forma de explicarse que ser mujer se acompaña de no ser valoradas como personas.

Finalmente, resulta interesante pensar el espacio de los grupos de mujeres, como un pasaje de la *epistemología de la distancia* a la *epistemología del encantamiento* (Fernández Christlieb, 1994, citado en Montero, 2006), donde cada una de las participantes, incluso esta investigadora, fuimos transformadas de manera colectiva lo que conllevó a una experiencia enriquecedora y fortalecedora.

Conclusiones y aportes

A partir de lo expuesto y desarrollado en el presente trabajo, se advierte que la población de mujeres con las que se trabajó posee como línea de base una autoestima baja, que, si bien luego de las intervenciones fue visualizada tanto a nivel cualitativo como cuantitativo un leve aumento, siguió manteniéndose disminuida, lo que correspondería con la presunción inicial de este trabajo.

Durante proceso de construcción del *ser mujer* por el cual se interioriza la realidad objetiva, considero que el sistema patriarcal está basado en un sistema de inequidad y desigualdad de género, con un predominio de un género sobre el otro. Por lo que podría pensarse que en esta construcción no se promovería el desarrollo de la autoestima, lo que queda evidenciado en la población de mujeres con la que se trabajó. Es decir, la construcción de la autoestima en las mujeres, implicaría el pleno desarrollo de la autonomía sobre sí mismas y su propio cuerpo, la toma de decisiones, la independencia, y no se advierten en la mujeres con las que se trabajó, mostrando por el contrario que cada una de ellas siente estas características como ajenas a sí mismas, lo que estaría vinculado a los procesos de objetivación que no posibilitan hacer propias estas cualidades que dentro de la realidad objetiva patriarcal no se vincularían con el hecho de ser mujer.

El *sistema patriarcal como realidad objetivada* construye a la identidad femenina como una imagen atravesada por mandatos tanto tradicionales como modernos de género a los que cada una de las mujeres debe responder, en torno a los esquemas tradicionales. Existe un predominio de la ética de la fusión que, junto al mito del amor romántico, definen maneras de relacionarse en las que prima la dependencia vital, la falta de individualidad y autonomía, en este sentido, el deseo de las mujeres estaría atravesado por la premisa de *ser para otras/os*, es decir esta subyugado a la satisfacción del placer de cuidado de personas significativas, tanto a nivel filial como afectivo y sexual en su rol de madre-esposa.

En cuanto a los mandatos modernos de género, la condición femenina no solo posee características protectoras en cuanto a sus vínculos respondiendo el mandato tradicional, sino que, además, surgen nuevas premisas acerca del autocuidado y el desarrollo personal de sí mismas, en este sentido estas exigencias modernas se sostienen sobre la base de la objetivación en la mirada del otro (hombre) a quien cada una debe complacer y a partir de lo cual es posible que advenga la vivencia de satisfacción en cuanto a sí misma. Sin embargo, correspondería a una *falsa autonomía* ya que la misma se demanda para seguir facilitando la vida de las demás personas significativas, (con predominio de los hombres), es una autonomía que resuelve las necesidades de cuidado, de autocuidado, y que esgrime

una *independencia* endeble, ya que es la mujer en su rol de madre-esposa-trabajadora, quien siguen encargándose de manera unilateral de las exigencias del entorno en la vida cotidiana.

En cuanto a esto, se infiere en este interjuego de mandatos tradicionales y modernos, en los que se deviene lo que Lagarde (2015) denomina *mujeres sincréticas*, predominando en esta población en particular, construcciones tradicionales por sobre las modernas, vinculado principalmente a la imposibilidad pensar en los propios deseos delimitando productos cognitivos con respecto a sí mismas, por el contrario, lo que fue observado es la abnegación total por sostener vínculos principalmente con sus esposos, en post del bienestar familiar y de sus hijas/os, aun exponiéndose a situaciones que vulneran sus derechos y su salud integral, con mayor énfasis en la salud mental.

Esta construcción tradicional construiría entonces lo que Lagarde (2015) denomina como la educación fantástica para la esperanza, es decir de encontrar alguien que brinde cuidado y protección a cada una de las mujeres, construyendo a nivel intrapsíquico la imagen del estereotipo del hombre ideal que resuelva las dificultades que se presenten en la vida de las femeninas.

En relación a esto, se considera que la institucionalización del sistema patriarcal como realidad objetiva construye *el ser mujer* como condición de inequidad

dejando vulnerada la salud mental de las mismas, ya que, siendo imposibilitada la libertad para ser, decidir y elegir de manera autónoma, se limita el pleno desarrollo mental, autocuidado, autoestima y valía personal.

Se considera que existiría una pérdida de sentido en relación a su rol dentro del sistema familiar, vinculado al fuerte arraigo de las estructuras tradicionales en cuanto a los estereotipos de género en las dinámicas relacionales que corresponden al apoyo social percibido, dejando en evidencia roles que validan situaciones de desigualdad naturalizadas en su funcionamiento generando sentimientos de abatimiento emocional.

A este respecto, la población con la que se trabajó estaba atravesada por gran malestar emocional, angustia, inestabilidad y sentimientos de desesperanza, los que a lo largo de la intervención fueron cargando de significados que se relacionarían con su rol de ser mujer y sus relaciones interpersonales. Por lo que se concluiría que en el trabajo en conjunto comenzaron a realizar procesos de *awaranes* en torno a su rol de madre-esposa se advierte que la posibilidad de generar procesos de deconstrucción en torno al mismo, ocasionaba aún más angustia.

En este sentido, emergieron afectos negativos como rabia, enojo y tristeza en torno a su rol de esposas, circunstancia que motivó instancias de empezar a pensarse a sí mismas de manera independiente, con deseos de autonomía, de quererse, valorarse y devolverse una

autoimagen *protectora* de sí mismas, lo que permitiría una incipiente ética de autocuidado.

Se advierten por parte de las participantes, pequeños intentos por derribar la ética de la fusión con respecto a sus esposos lo que estaría motivada por afectos negativos, sin embargo, esto implicaría movilizar múltiples recursos personales de afrontamiento que ocasionarían gran monto de energía psíquica para acceder a una ética de la autonomía, siendo en este sentido el grupo de pares una gran fuente de poder y apoyo social. Por lo que se considera que de manera paulatina fueron interpelados tanto nivel micro, meso como macro sistema, siendo fundamental las pares en este proceso como un espacio de contención, sostén emocional y posibilidad de comenzar a dar nuevos significados a las experiencias personales de cada una.

Ser mujer es sentido y vivido por estas mujeres con dolencia cargada de significados empobrecidos con respecto a sí mismas, por lo que se considera que arribar a procesos de deconstrucción y construcción de la autoestima implicaría una necesidad a nivel de una salud mental integral.

Resulta relevante pensar un cambio de enfoque al trabajar con poblaciones atravesadas por la desigualdad e inequidad de género, siendo fundamental la revisión constante de lo objetivado del sistema patriarcal en cada una de nosotras/os como profesionales de la salud, para que ante la evidencia del malestar emocional, pueda realizarse un análisis más exhaustivo acerca del origen del mismo,

evitando la patologización y previniendo y promoviendo espacios para el desarrollo del autocuidado, la autonomía y autoestima de las personas.

Finalmente, y como reflexión personal, se considera de gran importancia la vigilancia epistemológica de una/o misma/o, con el fin de dar cuenta de la objetivación de la realidad patriarcal y con la posibilidad de pensar que siendo una realidad objetiva construida y sostenida por cada una de las personas, es posible de ser deconstruida a través de procesos de construcción y deconstrucción tanto a nivel personal como colectivo.

Luego del análisis desarrollado, así como lo descripto a través de las experiencias de la población trabajada, se sugiere como relevante la importancia de incorporar a la currícula académica pre-profesional una formación con perspectiva de género, a los fines de detectar y abordar malestares y problemáticas psicoemocionales desde una mirada que promueva la salud mental integral y libre de atravesamientos personales hetero-patriarcales.

Con el propósito de preservar los derechos humanos, así como proteger y promover los principios éticos de autonomía, respeto por los derechos y dignidad de las personas, competencia y responsabilidad social estipulados por el Código de Ética de la FEPPA (Federación de Psicólogos de la República Argentina) a los fines de promover el bienestar integral y la salud mental en el abordaje con las personas.

Referencias bibliográficas

- Ander-Egg, Ezequiel. (1991) *El Taller una alternativa de renovación pedagógica*. Buenos Aires: Ed. Magisterio del Río de La Plata.
- Basaglia, Franca. (1983) *Mujer, locura y sociedad. Comentario de Dora Kanoussi*. México: Universidad Autónoma de Puebla.
- Berger, Peter. y Luckman, Thomas. (2003). *La Construcción Social de la Realidad* (18 Ed.). Buenos Aires: Amorrortu.
- Cohen Imach, Silvia. (2013). *Mujeres maltratadas en la actualidad: apuntes desde la clínica y diagnóstico*. 1 ed. Buenos Aires: Paidós.
- Colás-Bravo, Pilar (2007). La Construcción de la Identidad de Género: Enfoque teóricos para fundamentar la investigación e intervención educativa. *Revista de Investigación Educativa*, 25 (1), 151-166.
- Federación de Psicólogos de la República Argentina. Código de ética de la Federación de Psicólogos de la República Argentina (Fe.P.R.A.) Recuperado de [http://fepra.org.ar/docs/acerca fepra/codigo de etica nacional 2013.pdf](http://fepra.org.ar/docs/acerca_fepra/codigo_de_etica_nacional_2013.pdf)
- Flores, Juan Miguel y Martínez Núñez, Víctor (2008). *Guía de Intervención Psicosocial en Jefas de Hogar*. Córdoba: Universidad de Córdoba, España.

- García- Leiva, Patricia (2005). Identidad de Género: Modelos Explicativos. Escritos de Psicología- Psychological Writings, 7, 71-81.
- Gergen, Kenneth y Gergen, Marie. (2011). *Reflexiones Sobre la Construcción Social* (1 Ed.) Madrid: Paidós.
- Góngora, V. y Casullo, Martina (2009). Validación de la Escala de la Autoestima de Rosenberg en población general y en población clínica de la Ciudad de Buenos Aires. *RIDEP*, 27 (1), 179-194.
- Hernández Sampieri, Roberto; Fernández Collado, Carlos y Baptista Lucio, Pilar. (2010): *Metodología de la Investigación*. México: McGraw-Hill Interamericana.
- Lagarde, Marcela (2015). *Claves Feministas para mis socias de la vida: Claves feministas para el Poderío y la Autonomía de las mujeres* (1 Ed.) Buenos Aires: Batalla de Ideas.
- Ley Nacional de Salud Mental. Recuperado de <http://fepra.org.ar/docs/Ley-nacional-salud-mental.pdf>
- Martínez Núñez, Víctor. (2010) *Teoría Ecológica de Bronfenbrenner: Su importancia en el Aula*. Documento de Información, San Luis: Universidad Nacional de San Luis.
- Matud, Pilar, Carballeira, Mónica, López, Marisela, Marrero, Rosario; Ibáñez, Ignacio. (2002). Apoyo social y salud: un análisis de género. *Salud Mental*, 25, 32-37.
- Montero, Maritza. (2006). *Hacer Para Transformar: el método en la psicología comunitaria* (1 Ed.). Buenos Aires: Paidós.
- Mruk, Chris. (1998). *Autoestima: Investigación, teoría y práctica*. Bilbao: DDB.

- Rosenberg, Morris. (1965). *Society and the adolescent self image*. Princeton: NJ: Princeton. University Press.
- Rovella, Anna; Martínez Núñez, Víctor; Estrada, Evangelina; Leporati, Jorge y Brusasca, Claudia. (en prensa). *Validación del PANAS en población Argentina*. San Luis: LICIC.
- Sonis, Abrahm; Bello, Julio y De Lellis, Martin. (2010). Programa de Equipos Comunitarios. Módulo 1 Salud y Sociedad. Buenos Aires: Ministerio de Salud. Presidencia de la Nación.
- Varela, Nuria. (2008). *Feminismo para Principiantes* (1 Ed.). Buenos Aires: Ediciones B, S. A.
- Zimet, Gregory; Dahlem, Nancy; Zimet, Sara y Farley, Gordon (1988). Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS). *Journal of Personality Assessment*, 52, 30-41.

Anexos

Grupo A

| Mujer/ edad | Nivel de instrucción adquirida | Estado Civil | Hijas /os | Grupo de convivencia | Ocupación | Emergentes significativos |
|-----------------------------|---------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------------|----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Mujer 1. 37 Años | Secundario Incompleto | En pareja desde hace 12 años aprox. | 2, una nena de 12 años y un nene de 6 años | Vive con sus padres, un hermano y sus dos hijas/os | Trabaja en el Programa "Ellas Hacen" | Vivió situaciones de Violencia de género, física y psicológica, reconocida como tal por parte de su pareja |
| Mujer 2. 35 Años | Secundario completo | Viuda | Sin hijas/ os | Vive sola | Ama de casa. Realiza trabajos de manualidades y corte y confección. | Evidencia Sintomatología de angustia y depresión. |
| Mujer 3. 44 Años | Secundario completo | Casada | Un hijo de once años | Vive con su esposo, su hijo y su suegro | Se desempeña realizando tareas administrativas, actualmente se encuentra con licencia por enfermedad | Operación de la rodilla derecha por la que realiza rehabilitación |

| | | | | | | |
|------------------------------|-----------------------|----------|-------------------------------------------------|--------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Mujer 4. 65 Años. | Secundario incompleto | Separada | Una hija de 30 años y un hijo de 35 años | Vive sola | Jubilada, a lo largo de su vida trabajó como empleada doméstica y haciendo trabajos de cosecha en fincas | Vivió situaciones de violencia de género, reconocidas como tal. Violencia física, sexual y económica de parte de su ex esposo, padre de su hija e hijo |
| Mujer 5. 49 Años | Secundario incompleto | Casada | Dos hijos de 20 y 23 años y una hija de 19 años | Vive con su esposo y su hija e hijos | Ama de casa. Realiza trabajos de manualidades y cestería china | Vive situaciones naturalizadas de violencia de género por parte de su esposo. Violencia sexual por medio de la cual adquirió la enfermedad de transmisión sexual HPV, que le ocasionó cáncer de útero |

Grupo B

| Mujer/edad | Nivel de instrucción adquirida | Estado civil | Hijas /os | Grupo de convivencia | Ocupación | Emergentes significativos |
|------------------------------|---------------------------------------|---------------------|---------------------|-----------------------------|-----------------------------------|---------------------------------------------|
| Mujer 6. 37 Años. | Secundario incompleto | Separada | Una hija de 14 años | Vive junto a su hija e hijo | Jefa de hogar. Empleada doméstica | Vivió episodios de violencia de género, por |

| | | | | | | |
|-----------------------------|-------------------------------|----------|----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | | y un hijo de 9 | | | parte su ex pareja y padre de su hijo menor, dicha situación se encuentra judicializada |
| Mujer 7. 50 Años | Estudios terciarios completos | Casada | Una hija de 24 años y un hijo de 18 años, el cual convive con una discapacidad motriz. | Vive con su esposo y su hijo | Fundadora de una ONG que brinda asesoramiento a familiares y personas con discapacidad | Vive situaciones de violencia de género psicológica, física y sexual que se encuentran naturalizadas |
| Mujer 8. 50 Años | Secundario incompleto | Separada | Dos hijos, uno de 23 años y otro de 16 años, una hija de 12 años | Vive con su ex esposo, su hijo de 16 años y su hija de 12 | Ama de casa, actualmente se encuentra desempleada. Desempeña trabajos de cuidado de niñas/os | Vive situaciones naturalizadas de violencia de género, psicológica y económica, por parte de su ex esposo. Diabetes e hipertensión |
| Mujer 9. 53 años | Secundario completo | Casada | Dos hijas de 35 y 30 | Vive con su esposo | Ama de casa | Diabetes e hipertensión |

| | | | | | | |
|--|--|--|-----------------------------|--|--|--|
| | | | años y dos nieta s | | | |
|--|--|--|-----------------------------|--|--|--|

Entrevista semiestructurada

Fue utilizada como instrumento cualitativo una entrevista semiestructurada que consta de distintos ejes temáticos los cuales fueron contruidos a partir de la información recaba a lo largo de los encuentros, tiene como objetivo generar un espacio de diálogo y escucha afectiva, así como apelar al mundo de significados de las mujeres de manera individual para movilizar e indagar sobre las estructuras afectivas y cognitivas de las mismas.

Consta de cuatro ejes temáticos, los cuales son:

- 1) Características de un día de la vida cotidiana.
- 2) Cogniciones, creencias y sentimientos acerca de personas significativas.
- 3) Plano afectivo, cognitivo predominante acerca de sí mismas.
- 4) *Feedback* acerca de la intervención psicoeducativa,

Guía de Orientación a Jefas de Hogar: Módulo de Autoestima y Estereotipos de Género (Flores y Martínez Núñez, 2010)

Nivel de aplicación: Preferentemente Grupal (grupo de 8 a 15 mujeres).

Este módulo se ha dividido en dos partes, la primera está dirigida a potenciar la autoestima de las mujeres y valoración de sus capacidades; la segunda, a trabajar el esclarecimiento del rol de género y los estereotipos sexuales.

El módulo total contempla 5 sesiones, 3 para la Parte I y 2 para la Parte II. Pueden tomar más sesiones en caso de considerarse necesario. Para el trabajo grupal, se sugiere de 1:30' a 2 horas por encuentro.

Objetivos Generales:

Introducción:

Las mujeres jefas de hogar monoparentales soportan además de la sobrecarga física (cantidad de horas de trabajo en el hogar y el empleo, crianza de los hijos), la sobrecarga "cultural" referida al género. Dentro de ésta última se reconocen los obstáculos para conseguir una ocupación dignamente rentable y estable, el tipo de

ocupación generalmente de poco o nulo valor agregado, los puestos de segundo o tercer nivel ocupados, los salarios diferenciales, más los roles culturales peyorativos que le han sido asignados, tienen sus consecuencias negativas en el propio sistema valorativo y de autoestima.

Recordemos también que su situación de madre soltera, separada o divorciada, agrega una cuota más de prejuicio contra la que luchar. Una mujer que ha tomado esta determinación va contra las normas sociales impuestas referidas a su lugar y modo de ser en el mundo. Ya lo dice la frase “no seré feliz... pero tengo marido”, en clara alusión al cumplimiento del mandato social aún a costa de la propia integridad psíquica y hasta física. En consecuencia, es común que las mujeres en esta situación presenten baja autoestima, en parte ocasionada por la frustración de su proyecto de pareja y en parte por su percepción respecto a lo que se esperaría de ella.

De ahí que sea substancial comenzar a trabajar la autoestima de la jefa de hogar, relacionado directamente con el esclarecimiento de las premisas culturales que operan a nivel no conciente. Esta toma de conciencia le permitirá asumir una nueva posición de poder, fortaleciendo saludablemente su autoimagen ante sí y ante el mundo.

I Parte: Trabajando la Autoestima

Introducción:

Para el desarrollo de la primera parte de éste módulo, utilizaremos las técnicas de fortalecimiento de la autoestima en un medio grupal, propuesta por Chris Mruk (1998) en su libro “Auto-Estima. Investigación, teoría y práctica”. Basado en la perspectiva fenomenológica, presenta un programa de fortalecimiento para grupos no clínicos, consistente en 5 o 6 encuentros, donde se trabaja el incremento de la conciencia de autoestima, la evaluación de la misma, modos de trabajarla y mantenerla. En nuestro caso, los objetivos difieren en cierta medida ya que las mujeres no asisten exclusivamente por el tema de la autoestima y nuestra intención es tener en cuenta los estereotipos de género. Por esta razón, se adaptará la propuesta de Mruk (op. cit.) a tres sesiones donde se trabajará parte del material que se considera más apropiado para la situación concreta

Recursos necesarios.

- Pizarrón o papel afiche
- Sala de reunión
- Sillas móviles
- Block de notas para cada participante.
- Refrigerio.

1 ° Sesión: centrándose en la autoestima

Objetivos

Establecer la base de un grupo centrado y colaborador.

Aumentar en las participantes la conciencia de la autoestima y su rol en sus vidas.

Desarrollo

Una vez presentando el/la profesional y su rol en el grupo, se expone a las mujeres sentadas en semicírculo, los objetivos del módulo en líneas generales y los temas que se van a abordar utilizando un lenguaje accesible. Se puede haber escrito previamente en la pizarra o papel afiche el esquema de actividades, el que se va leyendo junto a las presentes.

En un segundo momento se traza las características de un trabajo en grupo: confidencialidad de lo que se habla al interior, respeto por los diversos puntos de vistas, escucha atenta, el pedir la palabra, respeto del horario de comienzo y finalización, la no obligación de decir o hacer nada que las haga sentirse incómodas.

A continuación se hace una breve introducción al tratamiento científico de la autoestima. Mruk señala algunos aspectos a tratar aquí, por ejemplo principales hallazgos científicos, a fin de disipar los mitos respecto a que solo el aumento de la autoestima puede modificar conductas negativas de raíz. Si bien la autoestima tendría un mínimo efecto sobre la conducta en un momento determinado, su reforzamiento constante produce interesantes efectos a largo plazo. También indica el mencionado autor la posibilidad de relacionar la autoestima con: necesidad de aceptación, éxito, salud mental, factores sociales y económicos, género.

Finalizada esta mínima exposición se puede efectuar una actividad de socialización entre las mujeres: presentación en voz alta al grupo y que motivos la llevaron a solicitar ayuda. Esta socialización puede continuar informalmente con un receso de 10 a 15 minutos marcando el final de la primera parte de la sesión

Luego se comienza trabajar sobre el tomar conciencia de la autoestima mediante la construcción de una definición personal en base a las experiencias de vida. Para ello se utilizará una ficha (Anexo 1) que en su primer párrafo brinda una definición de autoestima basada en la competencia y el merecimiento. Se explican estos conceptos a las mujeres y se les pide que ejemplifiquen en sus hojas de trabajo, en el apartado correspondiente, situaciones donde se han sentido competentes. El intercambio de experiencia entre las participantes comienza con el/la profesional contando una situación personal, lo que da pie y confianza para que las personas relaten lo suyo. Esto permite el aprendizaje mutuo y establecer la relación entre competencia y autoestima. Lo mismo con merecimiento.

Plantea Mruk (op. cit., pp. 185) que esta actividad permite a las personas relajarse y el feedback positivo al compartir situaciones agradables. Además, sirve para establecer un nexo directo entre la definición de autoestima y momentos de autoestima en su vida; predisponiéndolas para rellenar su diario de autoestima.

En la parte final se trabaja la tarea para el hogar que consiste en un diario de autoestima para lo cual se le entrega a cada una un pequeño cuaderno o block de hojas. En el mismo deberán anotar ese mismo día sus impresiones sobre la sesión, el cual no será corregido ni retirado en la próxima sesión. Se les señala que al haber sido capaz de escribir sus experiencias de competencia y merecimiento, también lo son de escribir un pequeño diario.

En esta sesión las mujeres participantes deben haber podido identificar, describir y aprender a partir de las experiencias de competencia y merecimiento de sus propias vidas. (Mruk, C.: op. cit pp. 186).

2 ° Sesión: lograr consciencia de la autoestima

Objetivos

Conciencia de la autoestima, su valor y fuentes.

Generar conciencia sobre varios problemas de auto-estima y sobre los puntos fuertes y débiles de la autoestima individual.

Desarrollo

El primer paso consiste en revisar las reflexiones sobre la primer sesión registradas en los diarios de autoestima. Puede iniciar el relato el mismo profesional contando su reflexiones y luego ir animando a las mujeres a hacer lo propio.

A continuación se trabaja sobre los problemas asociados con la carencia de auto-estima, entender de que manera "la falta o perdida de competencia y/o merecimiento puede reducir o incapacitar la auto-estima "(Mruk, C.:op.cit. pp. 187).

A partir de la cruz de autoestima presentada en la pizarra y en la ficha II (Anexo II) que se entrega a las concurrentes, se señala de que manera el interjuego entre el aumento o disminución de la competencia y el merecimiento pueden llevar a distintos tipos de autoestima: positiva, narcisista, pseudo autoestima y baja. Sin embargo, al trabajarse con un grupo no clínico, es conveniente hablar sobre los problemas medios de la cruz de autoestima: centrado en el self, negativista, excesiva necesidad e logros.

Puede preguntársele a las presentes si reconocen los problemas de auto-estima mencionados en ellas o en otras personas y que lo describan en la ficha entregada, así como luego en el diario de autoestima relaten sobre la última vez que se sintieron incompetentes o inmerecedoras. Hasta aquí la primera mitad de la sesión.

La "búsqueda de fuentes de auto-estima" es el paso siguiente. Se utiliza una hoja de actividades (Anexo III) donde se mencionan las cuatro fuentes encontradas en investigación: logros personales significativos, muestras de poder e influencias, ser valorados por los otros y actuar en base a creencias. El profesional describe cada una y ejemplifica, se le pide a las presentes aportar al respecto. La tarea siguiente es describir en la hoja de actividades uno o dos ejemplos por cada fuente. Esto puede llevar tiempo ya que habrá personas que encuentran más fácilmente ejemplos que otras que buscan grandes logros, según Mruk (op. cit. pp. 191), de ahí que e les anime compartir lo escrito para que puedan aprender una de la otra.

Se debe tener en cuenta el contexto donde se desenvuelven estas personas, ya que algunos serán más o menos favorecedores de la auto-estima que otros. De ahí que sea importante que las asistentes identifiquen por lo menos una fuente real de auto-estima que pueda servirles. El paso final es la tarea para el hogar donde registran de que manera las potenciales fuentes de autoestima se presentan en sus vidas durante la semana siguiente al encuentro.

3 ° Sesión: fortalecer la autoestima

Objetivo

Reconocer los patrones contraproducentes de auto-estima.

Plantear modos de reestructurar los pensamientos disfuncionales

Desarrollo

Se comienza con la revisión de lo trabajado en el diario de autoestima, se debe tratar que todas las mujeres participen, siguiendo la modalidad habitual.

El/la profesional comenta luego acerca de los patrones contraproducentes de auto-estima y cómo estos llevan a la personas a sentirse menos merecedoras de lo que realmente son y a atravesar situaciones vitales con ese sentimiento. Se debe destacar que su poder lleva a que la persona se entrampe en su propia historia. Se pide luego a las participantes que identifiquen los modos habituales e innecesarios que las llevan a mantener la auto-estima baja.

Mruk propone trabajar estos patrones mediante dos técnicas, la primera, de corte humanista, busca que la persona reexperimente aquello que tiene de valioso; y la segunda, involucra la identificación y ruptura de los patrones de pensamiento, percepción y sentimiento de un merecimiento inferior al que corresponde. Se comienza con el ejercicio denominado "fortalecer la auto-estima: uso del feedback positivo", se provee a las participantes de una hoja de actividades (Anexo IV) donde anotaran 14 o 15 cualidades positivas de su persona. Estas cualidades para ser reforzadas tendrán que ser leídas diariamente por la mañana y la noche. Para

reforzar aún más se les pide a las personas que lean la lista en voz alta en el grupo en ese momento.

Señala el citado autor que tal práctica resulta muy significativa para los sujetos ya que los pone en contacto con sus cualidades positivas. Al leerse delante del resto de los integrantes del grupo provocará también el feedback positivo de las compañeras. Es posible que cueste llenar la hoja con 15 cualidades positivas debido a que se busca grandes logros sin prestar atención a pequeñas actitudes, conductas, sentimientos, que están mostrando lo positivo de alguien. También la baja autoestima puede dificultar descubrir en si mismo esas cualidades.

A continuación se realiza el segundo ejercicio dirigido a la reestructuración cognitiva. Se explica brevemente y ejemplifica a que apunta ésta técnica: identificar las auto-conversaciones, descubrir cómo se adquieren los hábitos de pensamiento y percepción, las profecías auto-cumplidas. Debe quedar en claro que los pensamientos distorsionados llevan a conductas disfuncionales y auto-percepción negativa, y que de corregir tales errores cognitivos, la conducta se modificará en consecuencia. Una vez informado el grupo se procede a ayudarlas a identificar las distorsiones más comunes que afectan la auto-estima presentado en el pizarrón un listado con los 10 pensamientos disfuncionales más comunes (Anexo V). Se va explicando y ejemplificando cada uno con datos tanto del profesional como de las asistentes.

Una vez explicados los pensamientos disfuncionales se les enseña a como emplear la técnica para su propio beneficio. Para ello se entrega a cada una la hoja de actividades (Anexo VI) con el método de los seis pasos de Burns. Tras explicarlos, el/la profesional mediante un ejemplo personal muestra como utilizarlo, anotando en el pizarrón cada paso y solicitando al grupo le ayude a ir identificando el pensamiento irracional según la lista previa y a elaborar un pensamiento racional en lugar de aquel. Se hace un repaso del procedimiento y se le solicita a las presentes hace la misma tarea en sus hoja de actividades. Una vez terminado se piden voluntarias para ejemplificar su tarea en el pizarrón también con las sugerencias del grupo en los sucesivos pasos.

Se debe señalar que los pensamientos disfuncionales se han aprendido a lo largo de la vida pro lo que requiere tiempo y esfuerzo modificarlos. Finalmente, la tarea para el hogar consiste en continuar practicando la técnica y registrando los resultados en el diario de auto-estima.

II Parte: Los estereotipos culturales de género

Introducción:

Resulta interesante tener en cuenta para el trabajo de los estereotipos de género y su relación con la auto-estima, el concepto de socialización primaria de George Mead y los aportes del interaccionismo simbólico en relación a la construcción del sí-mismo. A través de los mismos se puede interpretar de que manera “nuestra condición humana deriva de los efectos mutuos que cada individuo tiene en el otro” (Vander Zanden, J.: 1986, pp. 168). Durante el proceso de socialización primaria nos son dadas las reglas y pautas de conducta que se espera cumplamos con la finalidad de ser integrados a la sociedad. En la medida que nos ceñimos a ellas nos vamos sintiendo más o menos integrado al contexto lo que retroalimenta la propia valoración

La transmisión de esas reglas y pautas de conducta se realizan por diversos medios, en la crianza, mediante la educación formal e informal, los medios de comunicación, la interacción personal. En consecuencia, la idea de éste módulo es esclarecer los roles de género que estarían respondiendo a las normas sociales transmitidas desde la infancia, cómo se reproducen en la vida diaria y considerar de que modo afectan la propia imagen de mujer. La manera de trabajarlo será a través del análisis de cuentos tradicionales infantiles y publicidades.

Recursos necesarios.

- Pizarrón o papel afiche
- Sala de reunión
- Sillas movibles
- Block de notas para cada participante
- Copias con extractos de cuentos tradicionales
- Cinta de video o dvd con ejemplos de publicidades
- Proyector, reproductor de video o dvd

1 ° Sesión: revelando los estereotipos de género

Objetivo

Favorecer en la mujer la toma de conciencia acerca de los estereotipos culturales que modelan su rol.

Reconocer las conductas reproductivas de los estereotipo de genero.

Considerar en qué grado los estereotipos contribuyen a la auto-estima.

Desarrollo

Se inicia la sesión con la revisión de los resultados de la tarea de reestructuración cognitiva hecha la semana previa en el hogar. Luego se presenta el tema de

estereotipos de género y autoestima y la forma elegida para trabajarlo: análisis de cuentos tradicionales y publicidad.

La información previa a brindar a las asistentes, debe referir en primer lugar al proceso de socialización como uno de los espacios donde se va moldeando al sujeto desde niño/a en su relación con la sociedad. Además se debe considerar de qué manera las identidades (qué y quiénes somos), son dadas, mantenidas y modificadas por la interacción social.; y cómo las personas que nos rodean nos reflejan, mediante sus juicios evaluaciones continuas, nuestros propios méritos, eficacias y valores. (Vander Zanden, J; op. cit). A continuación se presenta el concepto de estereotipo, al que se puede referir como una creencia compartida por un grupo de personas respecto a las características de un grupo diferente. Los estereotipos son resistentes al cambio, simplifican la realidad, generalizan y orientan las expectativas (García-Lago, V.: 2005). En el caso de los estereotipos de género, los mismos indican de qué manera debe pensar, sentir y actuar las mujeres y los hombres para interactuar adecuadamente en su contexto sociocultural. Una vez presentado el marco conceptual se procede a iniciar el Taller.

Taller de Análisis de Cuento

Objetivo:

- Analizar los roles y estereotipos de género que aparecen en los cuentos y sus consecuencias.

Justificación:

Los cuentos han sido uno de los canales favoritos utilizados por padres y educadores para transmitir, a lo largo de la historia de la humanidad, los valores y pautas de conductas propios de cada cultura, y entre ellos lo que se espera de cada uno de los sexos, manteniendo así los valores preestablecidos. Algunos estudios realizados a aportado datos en esta línea de relación entre cuentos y estereotipo de género (García-Lago: 2004, 2005; Bronwyn: 1994).

En consecuencia, el análisis de cuentos permitiría a las mujeres dilucidar cómo, desde la más temprana edad, las personas van asumiendo patrones de conducta estereotipados relativos al género.

Material:

Se distribuye entre las participantes una hoja con extractos de algunos cuentos tradicionales como Blancanieves, La Cenicienta, La Bella Durmiente. El material seleccionado deberá mostrar situaciones donde queden claramente reflejados ejemplos sobre los estereotipos femeninos y/o masculinos.

Procedimiento:

Se puede optar por que el/la profesional, en su función coordinadora del grupo, lea uno o varios párrafos en voz alta mientras las participante siguen la lectura en sus textos. Posteriormente se les pide que describan modos de pensar, sentir, actuar, que consideren caractericen a cada género. Se toma las opiniones de todas las presentes y se acuerda una lista única de características que se va escribiendo en el pizarrón.

Lo común es describir el estereotipo femenino como: guiado por las emociones, cálido, sensible, débil; y al estereotipo masculino como: racional, usa la fuerza, poderoso, valiente, líderes.

En los cuentos de hadas...

- Ellas siempre esperan, cosen, limpian, lloran...
 - Ellos siempre luchan, salvan, rescatan, viajan...
 - El poder del personaje femenino mágico (el hada) radica precisamente en su magia otorgada por algo o alguien.
 - El poder del personaje masculino mágico (el mago) radica en su sabiduría.
 - La maldad del personaje femenino radica en los celos y fealdad.
 - La maldad del personaje masculino radica en su poder (lobo) o en la avaricia (ladrón).
 - Finales que representan la forma más perfecta de existencia deseada: casarse con el príncipe o princesa y convertirse en rey o reina.
 - Las niñas y mujeres se describen como bonitas, dulces, delicadas, pobres, ingenuas, intelectualmente torpes, intuitivas, volubles,
 - Los varones en general se describen por su valentía o cobardía, astucia, agresividad, eficacia y por sus trabajos o por sus situaciones de poder
- (extraído de Ramos Lopez, Cristina "Taller del cuento coeducativo)*

Una vez escrita la lista en el pizarrón, se pide a las mujeres den ejemplos personales donde puedan ver reflejadas estas características y que describan como se sienten respecto a ello.

Otro punto muy importante es discutir acerca de cómo las mujeres en su rol de madre son reproductoras, sin darse cuenta, de estos estereotipos en la crianza de sus hijos y en la distribución de responsabilidades. Esto les permitirá tomar

conciencia de que así como han repetido modelos también tienen la posibilidad de modificar los estereotipos según eduquen a su familia.

Lo interesante, y a manera de cierre, es poder visualizar en el interjuego de los estereotipos como se ha consolidado una relación de poder que atraviesa la vida cotidiana de las mujeres en desmedro de su identidad.

Si el/la profesional considera que los objetivos están alcanzados puede cerrar en este punto el módulo. En caso contrario puede optar por una segunda sesión para afirmar el aprendizaje. Como tarea para el hogar se pide a las mujeres que durante la semana siguiente traten de identificar y escriban en sus diarios de auto-estima, situaciones donde interpreten se da la repetición del estereotipo de género y los pensamientos y sentimientos que esto provoca.

2 ° Sesión (opcional)

Esta sesión pretende ser una continuación de la anterior por lo que mantienen los mismos objetivos. En este caso y para ir consolidando y cerrando la temática se propone un trabajo similar al taller de cuentos pero esta vez mediante el visionado de cortos publicitarios donde estén reflejados los estereotipos sexistas.

Previamente se revisan y comentan los registros en los diarios de autoestima respecto a la identificación de situaciones donde hayan jugado los roles de género. Luego se plantea la tarea en los mismos términos que la semana anterior. Se proyectan los cortos publicitarios con la consigna de apreciar el lugar de la mujer como objeto de consumo y como sujeto que consume. De esta manera surgirá el ideal de belleza femenina, el cuerpo deseado, la mujer como premio a conseguir. Por otra parte, quedará en evidencia el estereotipo de la mujer como consumidora de determinados artículos que hacen a su función materna y de orden en el hogar.

ISBN 978-987-733-214-8



Esta obra se encuentra enmarcado desde una mirada feminista, con perspectiva de género, con un abordaje psicoeducativo, cuyo objetivo general fue describir aspectos cognitivos, afectivos y sociales en la construcción de la autoestima en un grupo de mujeres de sectores populares de la Ciudad de San Luis, en relación al apoyo social percibido y los estereotipos de género. Fue utilizada una metodología de diseño mixto (cualitativo y cuantitativo), con un nivel de análisis con evaluación pre y post a través de una estrategia psicoeducativa. Asimismo, se desarrollaron cuatro ejes: autoestima, apoyo social percibido, estereotipos de género y resignificación de la identidad femenina. Autoestima, se advierte tanto cualitativa como cuantitativamente, un nivel medio-bajo, que se mantiene al finalizar la intervención; en cuanto al apoyo social percibido es de tipo emocional, encontrando cada una de las participantes sostén emocional y contención en el grupo, en contraposición a los sentimientos elicitados por las personas significativas de su microsistema. En relación a los estereotipos de género, existiría un predominio de mandatos tradicionales y una pérdida de sentido vinculada al ejercicio del rol madre-esposa. Por último, el grupo como un espacio de resignificación de la identidad femenina que posibilitó la adquisición de recursos personales para sentirse más fortalecidas.



RED DE EDITORIALES
DE UNIVERSIDADES
NACIONALES



Universidad
Nacional
de San Luis